

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Гуевская средняя
общеобразовательная школа»

С.Г. Дейнеко

Приказ № 65 от «17» 09.2020 г.



**Примерное десятидневное меню питания обучающихся
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Гуевская средняя общеобразовательная школа»
Суджанского района Курской области
с группой продленного дня
возраста 7 – 11 лет,
осенне-зимний период**

День: День 1(понедельник)

Возраст. Школьники 7-11 лет
категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,13	0,97	0,04	0,77	147,07	221,30	44,33	2,38
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	550	13,87	21,60	103,59	612,36	0,22	12,27	0,10	1,34	295,85	342,70	73,93	4,96
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,34	23,99	44,53	30,38	1,06
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117,00	0,05	0,95	0,00	2,63	27,30	36,78	15,23	0,73
288	Птица или кролик отварные (с соусом)	80	12,13	14,81	2,00	190,00	0,06	2,36	0,06	0,49	33,07	130,00	15,70	1,36
316	Овощи, припущенные с маслом	150	2,28	3,68	14,29	99,30	0,09	4,26	0,02	0,72	42,83	84,92	57,48	1,11
352	Кисель из яблок	200	0,10	0,12	25,10	119,20	0,00	1,84	0,00	0,06	11,46	6,62	3,64	0,56
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	840	21,76	24,49	64,29	704,12	0,31	13,79	0,08	4,85	152,45	362,64	139,02	6,28
	ПОЛДНИК													
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
447	Кекс "Творожный" (масса 50 г)	50	4,71	7,42	25,58	188,00	0,03	0,03	0,05	0,41	26,70	49,20	9,10	0,51
	Итого за полдник	265	4,77	7,44	40,59	248,01	0,03	0,05	0,05	0,41	37,79	52,00	10,50	0,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,40	53,53	208,47	1564,49	0,57	26,11	0,23	6,60	486,09	757,33	223,45	12,02

День: День 2 (вторник)

Возраст: Школьники 7-11 лет
 категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
403	Оладьи с яблоками (с маслом)	160	10,70	18,48	57,82	440,00	0,22	1,26	0,06	5,54	119,18	174,10	46,27	2,26
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	460	16,90	23,88	98,62	587,00	0,33	12,66	0,10	5,74	375,18	365,10	83,27	4,66
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
99	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	910	22,72	24,16	86,36	779,37	0,27	119,78	0,01	7,88	125,56	392,74	101,73	4,73
	ПОЛДНИК													
379/1	Кофейный напиток	200	53,56	54,84	0,00	728,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	1,20	0,06
452/1	Печенье	80	0,28	0,29	8,28	35,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,48	0,02
	Итого за полдник	280	53,84	55,13	8,28	763,28	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	1,68	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,46	103,17	193,26	2129,65	0,60	132,44	0,11	13,61	509,14	757,83	186,68	9,47

День: День 3 (среда)
 Возраст: Школьники 7-11 лет

категория: ШКОЛЬНИКИ 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
243	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,20	0,06	34,32	0,00	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	590	11,71	22,65	67,34	467,97	0,20	44,34	0,02	4,17	161,10	192,47	68,30	5,22
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	145	16,65	20,89	19,81	325,00	0,25	4,79	0,01	3,63	42,46	283,16	106,15	3,83
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,12	14,18	127,75	0,10	6,70	0,00	2,43	54,18	99,50	34,45	1,73
348	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
	Итого за обед	855	25,49	33,09	99,36	823,07	0,47	26,48	0,01	7,39	173,73	504,61	185,71	10,68
	ПОЛДНИК													
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
406	Изделие кондитерское	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,06	0,07	0,03	0,86	13,80	74,60	19,50	0,92
	Итого за полдник	260	14,34	11,22	28,35	272,00	0,14	1,47	0,07	0,86	253,80	254,60	47,50	1,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,54	66,96	195,05	1563,04	0,81	72,29	0,11	12,42	588,63	951,68	301,51	17,02

День: День 4 (четверг)

Возраст: Школьники 7-11 лет

категория: школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
234	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	80	7,24	6,36	9,03	122,00	0,51	0,40	0,02	2,82	33,03	79,46	9,85	0,85
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	630	16,67	16,07	86,02	502,96	0,79	37,39	0,04	3,55	233,81	322,32	80,65	4,90
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
250	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,05	0,74	0,03	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40
302	Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за обед	1010	54,30	49,38	167,34	1359,97	1,12	230,85	0,03	20,18	303,49	1249,11	513,45	23,93
	ПОЛДНИК													
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,06	0,07	0,03	0,86	13,80	74,60	19,50	0,92
	Итого за полдник	275	8,60	6,24	35,36	232,01	0,06	0,09	0,03	0,86	24,89	77,39	20,90	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,57	71,69	288,72	2094,94	1,97	268,33	0,10	24,58	562,20	1648,81	614,99	30,02

День: День 5 (пятница)

Возраст: Школьники 7-11 лет
 категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
222	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом или йогуртом)	80	8,24	6,96	14,24	153,00	0,05	0,21	0,04	0,32	85,36	112,04	14,91	0,59
Н	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,48	0,00	0,16	2,40	0,00	1,80	0,08
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	442	10,45	7,58	76,99	366,44	0,10	13,51	0,04	0,94	122,57	144,84	34,71	3,45
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
261	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за обед	1010	31,71	24,42	128,07	909,97	0,63	64,26	5,54	16,43	165,89	482,96	149,91	13,11
	ПОЛДНИК													
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
452/1	Печенье	80	0,28	0,29	8,28	35,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,48	0,02
	Итого за полдник	280	20,28	2,29	66,28	365,28	0,56	200,00	0,00	8,00	142,40	640,00	240,48	10,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,44	34,29	271,34	1641,69	1,28	277,76	5,58	25,37	430,85	1267,80	425,10	26,58

День: День 6 (понедельник)

Возраст. Школьники 7-11 лет
категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,09	12,98	45,17	334,99	0,22	1,65	0,07	0,40	183,88	245,74	99,22	2,90
Н	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89,00	0,02	0,00	20,00	0,10	9,20	0,00	10,50	0,44
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	605	18,63	20,40	96,00	577,76	0,29	11,67	20,07	0,96	224,77	276,94	126,72	6,04
	ОБЕД													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44	0,00	10,60	29,27	31,81	16,83	1,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
234	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	80	7,24	6,36	9,03	122,00	0,51	0,40	0,02	2,82	33,03	79,46	9,85	0,85
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
310	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	0,00	0,28	19,52	106,30	39,10	1,54
	Итого за обед	990	18,82	24,47	113,75	779,37	0,89	160,62	0,02	17,63	182,21	340,81	116,94	8,99
	ПОЛДНИК													
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
406	Изделие кондитерское	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,06	0,07	0,03	0,86	13,80	74,60	19,50	0,92
	Итого за полдник	260	14,34	11,22	28,35	272,00	0,14	1,47	0,07	0,86	253,80	254,60	47,50	1,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,79	56,09	238,10	1629,13	1,32	173,76	20,15	19,44	660,78	872,34	291,16	16,15

День: День 7 (вторник)
Возраст: Школьники 7-11 лет
категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	550	12,21	22,57	94,38	578,35	0,22	12,55	0,10	0,75	308,89	312,69	74,14	3,76
	ОБЕД													
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,80	0,04	4,68	0,00	14,80	90,93	55,80	18,11	0,74
99	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	55	7,65	14,70	7,73	194,00	0,05	0,52	0,04	1,45	27,77	48,77	10,40	0,71
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
348	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за обед	965	23,88	33,97	129,70	951,37	0,34	25,88	0,04	20,86	214,81	285,76	109,34	8,26
	ПОЛДНИК													
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
447	Кекс "Творожный" (масса 50 г)	50	4,71	7,42	25,58	188,00	0,03	0,03	0,05	0,41	26,70	49,20	9,10	0,51
	Итого за полдник	265	4,77	7,44	40,59	248,01	0,03	0,05	0,05	0,41	37,79	52,00	10,50	0,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,86	63,98	264,67	1777,73	0,59	38,48	0,20	22,01	561,50	650,45	193,98	12,81

День: День 8 (среда)

Возраст: Школьники 7-11 лет
категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
215	Омлет паровой	55	5,67	9,89	1,47	118,00	0,03	0,17	0,13	0,29	50,90	95,80	7,48	1,03
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	397	7,78	10,51	49,90	273,76	0,08	12,99	0,13	0,75	85,71	128,60	25,48	3,80
	ОБЕД													
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,02	103,70	0,06	3,57	0,00	8,25	37,92	56,22	39,09	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
226	Рыба отварная (с маслом)	55	11,35	5,46	0,45	96,00	0,03	0,54	0,04	0,57	61,33	101,66	25,28	0,37
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
350	Кисель из фруктов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,20	10,10	5,40	2,34	0,06
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Н	Соус польский	30	0,78	1,83	0,18	22,00	0,01	0,81	42,00	0,09	7,20	19,80	1,80	0,15
	Итого за обед	995	23,81	24,77	109,05	805,77	0,42	51,61	42,04	12,57	245,38	423,94	157,23	7,86
	ПОЛДНИК													
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 50 г)	50	6,30	2,85	18,15	123,00	0,06	0,05	0,01	0,84	10,70	55,70	15,80	0,71
	Итого за полдник	250	12,10	7,85	26,15	223,00	0,14	1,45	0,05	0,84	250,70	235,70	43,80	0,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,69	43,13	185,10	1302,53	0,64	66,05	42,21	14,16	581,79	788,24	226,51	12,58

День: День 9 (четверг)

Возраст. Школьники 7-11 лет
категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Шницель натуральный рубленый (говяжий)	80	13,83	28,63	6,58	341,00	0,07	0,00	0,03	3,52	12,69	144,68	22,37	2,64
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за завтрак		600	24,75	39,93	106,30	832,96	0,22	11,58	0,05	4,36	187,33	378,90	81,09	6,24
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
98	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,05	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58
259	Жаркое по-домашнему	175	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за обед		885	42,65	32,09	117,20	953,57	0,85	231,32	0,00	14,58	258,50	989,71	335,44	18,67
ПОЛДНИК														
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
452/1	Печенье	80	0,28	0,29	8,28	35,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,48	0,02
Итого за полдник		295	0,34	0,31	23,29	95,29	0,00	0,02	0,00	0,00	13,49	2,80	1,88	0,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,74	72,33	246,79	1881,82	1,08	242,92	0,05	18,94	459,32	1371,41	418,40	25,22

День: День 10 (пятница)

Возраст. Школьники 7-11 лет
категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
222	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом или йогуртом)	80	8,24	6,96	14,24	153,00	0,05	0,21	0,04	0,32	85,36	112,04	14,91	0,59
Н	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	20	1,24	0,20	2,21	11,77	0,00	0,04	1,00	0,00	12,68	0,00	1,36	0,01
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	442	11,59	7,78	64,88	320,53	0,10	13,07	1,04	0,78	132,85	144,84	34,27	3,38
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
280	Фрикадельки в соусе	105	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	0,02	2,64	34,70	85,19	13,49	5,24
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,64	3,33	18,48	127,20	0,15	13,29	0,00	1,53	29,01	85,32	35,22	1,32
	Итого за обед	1065	22,32	26,41	150,43	967,92	0,36	43,00	0,02	14,30	156,64	373,78	141,86	12,12
	ПОЛДНИК													
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
406	Изделие кондитерское	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,06	0,07	0,03	0,86	13,80	74,60	19,50	0,92
	Итого за полдник	260	28,54	8,22	78,35	502,00	0,62	200,07	0,03	8,86	153,80	714,60	259,50	10,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,45	42,41	293,66	1790,45	1,08	256,14	1,09	23,93	443,29	1233,21	435,63	26,41

Среднее значение содержания пищевых веществ		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		59,39	60,76	238,52	1737,55	0,99	155,43	6,98	18,11	5283,59	1029,91	331,74	18,83