

Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РХ
В Саяногорске и Бейскому району

19.12.2016

 Кулакова Л.М.



Утверждено
Директор МБОУ «ЧСШ №1»
г.Саяногорск, р. п. Черемушки



Т. И. Жукова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г. САЯНОГОРСК «ЧЕРЕМУШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

(возраст учащихся 7-10 лет)

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория:
 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)					Энергетичес кая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры				(мг)						
			Общие	Животн ые	Общие	Растительн ые	Углеводы		(Ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg
Завтрак															
	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	4,98	2,78	11,8	0,2	32,1	256	0,06	1,32	0,06	129,8	138,4	29,4	0,42
	Чай с сахаром	200	0,2	0	0	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Бутерброд с сыром	15/10/10	8,141	5,2	17,318	0	18,8	266,819	0,126	0,07	0,04	241,5	108	10	2,1
	Итого		13,321	7,98	29,118	0,2	65,91	579,819	0,186	1,49	0,1	376,6	254,64	43,8	3,38
	Икра кабачковая	60	0,95	0	3,2	3,2	5,15	52	0,02	18	0	19,4	20,3	8,8	0,52
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,64	1,6	4,34	4,4	8,51	80,8	0,056	16	0,024	25,81	40,56	16,29	0,56
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0	4,98	0,45	34,87	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60	24,6	0,99
	Котлеты (биточки)мясные	80/40	12,56	11	10,4	0,15	12,6	196,8	0,064	0	0,016	14,49	119,56	24,09	1,23
	Компот из изюма	200	1,3	0	0	0	23,73	96	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Итого		29,17	12,6	25,06	10,34	127,46	840,5	1,044	35	0,07	168,3	378,12	136,03	6,18
	Кисломолочные продукты	200	5,6	5,6	6,4	0	15,18	145	0,06	1,4	0,04	240,1	190	28	0,22
	Булка сдобная с помадой	50	3,87	0	4,6	4,6	30,6	178,5	0,06	0,045	0,01	14,6	42,7	6,5	0,54
	Фрукты свежее	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого		9,87	5,6	11	4,6	45,78	323,5	0,12	1,445	0,05	254,7	232,7	34,5	0,76
	Итого за день		52,361	26,18	65,178	15,14	239,15	1743,82	1,35	37,935	0,22	799,6	865,46	214,33	10,32

День:вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		(мг)			Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные			B1	C	A				
Завтрак															
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/30	23,1	14,4	17,73	0,075	38,7	406,8	0,08	0,92	0,108	305,6	346,2	42,15	0,84
	Чай с молоком	200	1,54	1,4	1,63	0	9,36	56	0,02	0,72	0,01	63,6	50,76	10,08	0,62
	Бутерброд с маслом	30/10	4,2	0	0,05	0,65	24,08	188,5	0,8	0	0	14,2	44,4	17,7	4,92
	Итого		28,84	15,8	19,41	0,725	72,14	651,3	0,9	1,64	0,118	383,4	441,36	69,93	6,38
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	0	5	5	5,07	69	0,01	5,64	0	23	24,2	12,5	0,78
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,57	1,6	4,25	0	8,48	75,2	0,06	24,71	0,04	16	78,5	12,8	0,84
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	0	6,6	1,35	43	27	0,06	23,2	0,022	31,8	37,5	15,8	0,57
	Беф-строганов	30/50	17,55	21	12,4	0	5,68	205	0,12	2,46	0,07	39,81	203,5	30,9	1,94
	Компот из сухофруктов	200	0	0	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Итого		35,98	22,6	30,39	8,49	114,81	683,6	1,014	56,01	0,132	138,2	444,9	108	6,21
	Кисель из кураги	200	1,04	0	0	0	33,34	132	0,02	0,8	0	33,6	31,51	21	0,7
	Плюшка "Эстонская с сыром"	50	5,95	5,95	9,34	0	46	191	0,05	0,19	0,04	129,2	97,75	11,12	0,57
	Фрукты свежее	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого		7,39	5,95	9,34	0	79,34	323	0,07	0,99	0,04	162,8	129,26	32,12	1,27
	Итого за день		72,21	44,35	59,14	9,215	266,29	1657,9	1,984	58,64	0,29	684,5	1015,5	210,05	13,86

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)					Энергетичес кая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		(мг)			Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животн ые	Общие	Растительн ые									
Завтрак															
	Картофельное пюре	150	1,64	0	2,15	0,027	16,67	94,6	0,013	0	0,013	2,14	35,44	11,67	0,23
	Тефтели мясные с соусом	80/40	13,12	8,6	22,58	0,72	23,25	349	0,13	10,95	0,06	66,04	174,97	59,82	2,01
	Огурец свежий	60	2,2	8,6	6,19	0,72	2,88	76	0,03	14,75	0,02	27,25	39,9	9,68	0,58
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9
	Чай с сахаром	200	0,26	0	0	0	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого		21,37	17,2	31,57	2,117	82,02	692,1	0,973	28,6	0,093	116,5	302,59	102,91	8,62
	Винегрет овощной	60	0,74	0	6,07	6,06	4,48	76	0,029	5,6	0	14,7	24,3	11,1	0,47
	Борщ со сметаной	200	2,42	2,7	4,35	0,9	15,78	113	0,04	1,89	0,02	13,82	30,7	8,47	0,51
	Рис припущекнный	150	1,44	0	2,48	4,9	9,8	69,3	0,06	11,53	0,013	30,8	42,98	15,32	0,62
	Рыба запеченная с овощами	100	11,9	14,2	9,38	11,1	4,42	150	0,1	2,08	0,03	88,34	177	38,2	0,72
	Компот из изюма	200	0,41	0	0	0	25,16	98	0,03	0	0	18,6	29,67	9,66	0,72
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Итого		24,23	16,9	24,42	25,1	102,24	709,7	1,023	21,1	0,063	193,7	405,85	118,75	5,09
	Кофейный напиток на сухом молоке	200	1,4	1,4	1,6	0	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	Пирожок печеный сдобный с джемом	75	4,9	4,9	5,18	0	46	247	0,07	0,55	0,01	15,76	56,91	9,81	0,92
	Фрукты свежее	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого		6,7	6,3	6,78	0	68,31	352	0,09	1,2	0,02	76,16	101,91	16,81	1,01
	Итого за день		52,3	40,4	62,77	27,217	252,57	1753,8	2,086	50,9	0,176	386,3	810,35	238,47	14,72

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры				(мг)			Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные			Углеводы	(Ккал)	B1				
Завтрак															
	Биточки Паровые	80	11,648	6,87	8,992	0,18	7,184	156,8	0,048	0	0,016	11,23	109,34	20,288	0,96
	Капуста тушеная (свежая)	150	3,54	0	4,5	0	15	115,5	0,06	79,3	0,03	124,1	84,4	42,6	1,68
	Помидор свежий	60	1,02		5,13		5,57	74	0,04	7,43	0	12,05	28,01	11,01	0,45
	Какао на молоке сухом	200	4,2	2,76	4,8	0,32	7,05	87	0,06	1,95	0,03	180	135	21	0,09
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9
	Итого		24,558	9,63	24,072	1,15	58,804	546,8	1,008	88,68	0,076	340,4	399,25	111,4	8,08
	Салат "Здоровье"	60	0,87	0	11,04	5	3,91	118	0,02	4,03	0	21,87	25,95	14,28	0,51
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,01	1,52	4,4	0,08	14,09	106,4	0,088	13,8	0,024	20,76	62,8	21,6	0,82
	Птица тушёные в соусе	80/40	12,6	10,7	17,1	0,48	22,4	200,36	0,13	0	0,064	27,6	100	29,8	2,03
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0	4,98	0,45	34,87	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60	24,6	0,99
	Кисель фруктовый	200	0,2	0	0	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Итого		28,4	12,22	39,66	8,15	132,88	896,66	1,122	17,93	0,118	143,8	358,19	130,68	7,26
	Крендель сахарный	50	3,64	0	6,78	6,78	30,36	195	0,06	0	0,01	9,42	40	6,12	0,53
	Кефир с сахаром	200	5,6	5,6	6,4	0	15,18	145	0,06	1,4	0,04	240,1	190	28	0,22
	Фрукты свежее	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого		9,64	5,6	13,18	6,78	45,54	340	0,12	1,4	0,05	249,6	230	34,12	0,75
	Итого за день		62,598	27,45	76,912	16,08	237,22	1783,46	2,25	108,01	0,244	733,8	987,44	276,2	16,09

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)					Энергетичес кая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		(мг)			Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животн ые	Общие	Растительн ые			В1	С	А				
Завтрак															
	Кукуруза консервированная	60	0,71	0	3,07	3,07	2,11	39	0,02	15,2	0	19,2	19,5	9,5	0,4
	Плов м/говядина	150	18,99	9,12	7,18	0,3	30,75	267	0,12	2,05	0,03	21,7	35,88	46,57	2,27
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	1,6	0	17,3	86	0,02	0,72	0,01	63,6	50,76	10,08	0,62
	Итого		25,45	10,52	12,5	4,02	74,16	505,5	0,96	17,97	0,04	117,5	148,64	82,65	8,19
	Маринад овощной с томатом	60	0,77	0	6,03	0	5,59	79,14	0,03	4,32	0	21,9	27,46	16,74	0,41
	Суп картофельный гороховый	200	4,38	1,6	3,792	0,32	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	35	87,53	32,2	1,61
	Котлеты (биточки)рыбные	80	11,384	2,24	5,12	0,32	9,4	129,6	0,08	1,496	0,008	34,38	158,22	26,32	0,856
	Картофельное пюре	150	1,44	0	2,48	4,9	9,8	69,3	0,06	11,53	0,013	30,8	42,98	15,32	0,62
	Чай с лимоном	200	0,68	0	0,28	0	18,98	81,98	0,02	100	0,036	21,34	116,05	41,382	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Итого		25,974	3,84	19,842	7,68	102,16	680,22	1,134	129,546	0,073	170,8	533,44	167,96	6,166
	Пирожок печеный с капустой	75	5,63	0	7,09	0,4	35,17	227	0,08	0,34	0,03	16,7	30,9	11,78	0,84
	Молоко кипяченое	200	5,9	5,9	6,75	0	9,91	122	0,08	2,74	0,04	253,2	189,9	29,54	0,12
	Фрукты свежее	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого		11,93	5,9	13,84	0,4	45,08	349	0,16	3,08	0,07	269,9	220,8	41,32	0,96
	Итого за день		63,354	20,26	46,182	12,1	221,4	1534,72	2,254	150,596	0,183	558,2	902,88	291,93	15,316

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)					Энергетичес кая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры				(мг)			Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животн ые	Общие	Растительн ые	Углеводы		(Ккал)	B1	C				
Завтрак															
	Каша молочная пшенная с маслом	200	8,18	12,8	15,46	42,46	38,5	318	0,22	1,2	0,06	129, 1	197,5 4	53,2	1,42
	Бутерброт горячий с сыром	50/10/ 10	3,58	5,2	22,97	0	15,14	284	0,05	0,08	0,16	59,6	57,26	12,5	0,7
	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,4	1,6	0	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	Итого		13,16	19,4	40,03	42,46	75,95	707	0,29	1,93	0,23	249, 1	299,8	72,7	2,21
	Салат "Мазайка"	60	0,9	0	5,13	0,03	5,44	73	0,03	5,71	0	15,4 2	29,38	11,51	0,39
	Суп из овощей со сметаной	200	1,64	1,6	4,216	0	10,41	86,4	0,04	16,36	0,024	34,3 1	44,4	17,86	0,96
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	0	4,95	0,6	35,7	196,5	0,045	0,015	0,007 5	21	40,4	14,7	0,64
	Котлеты (биточки)мясные с соусом	80	12,56	11	10,41	0,15	12,6	196	0,64	0	0,016	18,1 2	149,4 6	30,12	1,54
	Компот из изюма	200	0,2	0	0	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Итого		27,12	12,6	26,846	2,92	121,76	812,3	1,519	22,18 5	0,047 5	121, 5	373,0 8	114,5 9	6,44
	Чай с молоком	200	1,54	0	1,63	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	63,6	50,76	10,08	0,62
	Плюшка "Эстонская с сыром"	50	5,95	5,95	9,34	0	46	191	0,05	0,19	0,04	129, 2	97,75	11,12	0,57
	Фрукты свежее	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого		7,89	5,95	10,97	1,63	55,36	247	0,07	0,91	0,05	192, 8	148,5 1	21,2	1,19
	Итого за день		48,17	37,95	77,846	47,01	253,07	1766,3	1,879	25,02 5	0,327 5	563, 4	821,3 9	208,4 9	9,84

День: вторник

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)					Энергетичес кая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры				(мг)						
			Общие	Животн ые	Общие	Растительн ые	Углеводы		(Ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg
Завтрак															
350	Пудинг творожный с молоком сгущенным	100/30	16,63	8,85	12,54	0,3	39,29	335	0,08	0,68	0,08	232, 6	264,6 5	35,09	0,99
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	75	0	0	0,05	1,2	1,9	1,2	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9
	Какао на молоке	200	1,36	2,76	1,61	0,32	10,64	61	0,01	0,19	0	58,3 3	111,6 1	6,46	0,03
	Итого		22,19	11,66	23,05	1,27	74,01	584,5	0,89	0,87	0,13	305, 1	420,6 6	59,25	5,94
	Салат "Бармалей"'''	60	2,6	0	2,7	6,62	2,55	61	0,01	2,3	0,02	93,7 6	63,64	6,18	0,25
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,64	1,6	4,216	0	10,41	86,4	0,04	16,36	0,024	34,3 1	44,4	17,86	0,96
	Котлеты рубленые из птицы	80	20	11	11,456	0,15	13,136	236,8	0,096	0	0,08	18,1 2	149,4 6	30,12	1,54
	Капуста тушеная (свежая)	150	3,55	0	4,53	0	15,09	115,5	0,06	79,32	0,03	24,4 3	184,1 9	26,51 2	1,936
	Компот из свежих яблок	200	0,26	0	0	0	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Итого		35,37	12,6	25,042	8,91	99,006	762,1	0,97	100,8 8	0,154	206, 1	552,6 7	121,9 1	7,636
	Кофейный напиток на натуральном молоке	200	1,4	1,4	1,6	0	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	Булочка "Нежность"	50	4,88	2,68	5,58	0,3	26,64	176	0,06	0,14	0,02	34,2 1	63,38	9,83	0,61
	Фрукты свежее	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого		6,68	4,08	7,18	0,3	48,95	281	0,08	0,79	0,03	94,6 1	108,3 8	16,83	0,7
	Итого за день		64,24	28,34	55,272	10,48	221,97	1627,6	1,94	102,5 4	0,314	605, 8	1081, 7	197,9 9	14,27 6

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)					Энергетичес кая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		(мг)			Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животн ые	Общие	Растительн ые									
Завтрак															
	Икра кабачковая	60	0,95	0	3,2	3,2	5,15	52	0,02	18	0	19,3 6	20,27	8,83	0,52
	Омлет натуральный	110	11	6,3	18,4	0	2,04	218	0,06	0,38	0,26	83,4	182,5	13,9	2
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9
	Чай с лимоном	200	0	0	0	0	9,9	119	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Итого		16,1	6,3	22,25	3,85	41,09	502,5	0,88	18,38	0,26	116	245,2 7	39,23	7,45
	Салат "Школьный"	60	0,71	0	3,07	3,07	2,11	39	0,02	15,2	0	19,2	19,5	9,5	0,4
	Суп картофельный с фасолью	200	4,42	1,6	3,8	0,48	15,52	116	0,15	9,89	0,016	36,9	111,2 5	30,3	1,45
	тефтели рыбные с соусом	80/40	10,185	9,9	3,39	5,1	13,32	126	0,09	3,465	0,015	45,8	153,9	27,94 5	0,09
	Картофельное пюре	150	1,44	0	2,48	4,9	9,8	69,3	0,06	11,53	0,013	30,8	42,98	15,32	0,62
	Компот из сухофруктов	200	0	0	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Итого		24,075	11,5	14,88	15,69	93,33	657,7	1,084	40,08 5	0,044	160, 3	428,8 3	119,0 7	4,64
	Булочка молочная	50	4,74	0,56	1,09	0,8	28,5	145	0,07	0,26	0	33,0 9	54,32	9,55	0,52
	Кефир с сахаром	200	5,6	5,6	6,4	0	15,18	145	0,06	1,4	0,04	240, 1	190	28	0,22
	Фрукты свежее	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого		10,74	6,16	7,49	0,8	43,68	290	0,13	1,66	0,04	273, 2	244,3 2	37,55	0,74
	Итого за день		50,915	23,96	44,62	20,34	178,1	1450,2	2,094	60,12 5	0,344	549, 5	918,4 2	195,8 5	12,83

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)					Энергетичес кая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		(мг)			Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животн ые	Общие	Растительн ые									
Завтрак															
	Сосиски (сардельки) отварные (говяжьи)	80	15,2	15,2	14	0	0,17	187,2	0,22	26	0	13,44	161,8	27,77	1,97
	Помидор свежий	60	1,56	0,48	1,08	0,09	10,89	27	0,01	4,65	0,02	5,27	49,16	0,01	0,39
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0	4,98	0,45	34,87	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60	24,6	0,99
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	0	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого		26,51	15,68	20,71	1,19	84,94	596,2	1,15	30,75	0,05	77,91	321,7	73,28	9,11
	Винегрет овощной	60	0,74	0	6,08	6,06	4,48	76	0,029	5,6	0	14,7	24,3	11,1	0,47
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,92	2	4,376	12,184	15,23	98,4	0,11	26,26	0,03	33,65	68,55	28,17	1,05
	Гуляш м/ говядина	50/50	15,504	31,8	6,7392	0	4,5984	141,12	0,096	2,9952	0,0192	16,25	171,49	24,624	8,496
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,745	0	4,905	1,35	16,335	27	0,285	0	0,03	17,24	207,47	143,25	4,665
	Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0	0	0	25,16	98	0,03	0	0	18,6	29,67	9,66	0,72
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Итого		34,639	33,8	24,2402	21,734	108,4	643,92	1,314	34,8552	0,0792	127,8	602,68	252,8	17,451
	Молоко кипяченое	200	5,9	5,9	6,75	0	9,91	122	0,08	2,74	0,04	253,2	189,9	29,54	0,12
	Пирожок печеный сдобный с картофелем и луком	75	2,9	0,3	4,2	0,4	24,2	160	0,1	4,77	0,01	17,79	68,33	13,43	0,93
	Фрукты свежее	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого		9,2	6,2	10,95	0,4	34,11	282	0,18	7,51	0,05	271	258,23	42,97	1,05

	Итого за день		70,349	55,68	55,9002	23,324	227,45	1522,12	2,644	73,11 52	0,179 2	476, 7	1182, 6	369,0 5	27,61 1
--	---------------	--	--------	-------	---------	--------	--------	---------	-------	-------------	------------	-----------	------------	------------	------------

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)					Энергетичес кая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		(мг)			Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животн ые	Общие	Растительн ые			B1	C	A				
Завтрак															
	Огурец соленый	30	0,24	0	0,03	0,03	0,48	8	0	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,18
	Жаркое по-домашнему	50/125	18,8	13,6	6,34	0	17,95	205	0,2	22,56	0,015	23,8 5	232,4 8	45,07	2,78
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9
	Какао на молоке	200	4,2	2,76	4,5	0,32	7,03	87	0,06	1,95	0,03	180	135	21	0,09
	Итого		27,39	16,36	11,52	1	49,46	413,5	1,06	26,01	0,045	223, 8	417,1 8	86,77	7,95
	Салат "Витаминный" с маслом растительным	60	0,72	0	3,09	0	6,4	56	0,01	16,42	0	25,7	16	9,92	0,61
	Суп картофельный рыбные консервы	200	5,93	5,12	3,8	3,28	16	124,8	0,13	19,44	0,24	22,8 7	113,2 4	32,24	1,1
	Рис припущенный	150	3,69	0	4,84	0,41	37,51	213	0,03	0	0,03	4,83	79,74	26,26	0,53
	Шницель рубленный м / говядина	80	15,29	11	25,1	0,15	8,75	324	0,074	0	0,042	21,6 5	147,8	26,43	1,44
	Компот из кураги	200	1,3	0	0	0	23,73	96	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Итого		34,25	16,12	38,97	5,98	134,99	1017,2	1,028	36,86	0,312	142, 7	494,4 8	157,1	6,56
522	Плюшка "Эстонская с сыром"	50	5,95	5,95	9,34	0	46	191	0,05	0,19	0,04	129, 2	97,75	11,12	0,57
431	Чай с молоком натуральным	200	1,6	1,4	1,6	0	17,3	86	0,02	0,72	0,01	63,6	50,76	10,08	0,62
	Фрукты свежее	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого		7,95	7,35	10,94	0	63,3	277	0,07	0,91	0,05	192, 8	148,5 1	21,2	1,19

	Итого за день		69,59	39,83	61,43	6,98	247,75	1707,7	2,158	63,78	0,407	559,2	1060,2	265,07	15,7
--	---------------	--	-------	-------	-------	------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	------

Химический состав рационов по дням недели.
Возрастная категория: 7-10 лет

п/п №	Дни недели	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
		Белки		Жиры				(мг)			Ca	P	Mg	Fe
		Общие	Животные	Общие	Растительные	Углеводы	(Ккал)	B1	C	A				
Неделя: первая														
	Понедельник	58,08	26,18	70,9	15,14	267,8	1936,2	1,35	37,935	0,22	799,56	865,5	214,33	10,32
	Вторник	72,21	44,4	59,14	9,215	266,29	1657,9	1,98	58,64	0,29	684,47	1016	210,05	13,86
	Среда	49,92	40,4	60,89	24,277	251,69	1723,8	2,05	50,4	0,17	368,63	775,3	223,2	14,576
	Четверг	62,6	27,45	76,912	16,08	237,2	1783,5	2,25	108,01	0,244	733,77	987,4	276,1	16,09
	Пятница	63,35	20,26	46,182	12,1	221,4	1534,7	2,254	150,5	0,183	558,2	902,9	291,93	15,316
	Всего за неделю	306,16	158,69	314,02	76,812	1244,4	8636,1	9,884	405,485	1,107	3144,6	4547	1215,6	70,162
Неделя: вторая														
	Понедельник	48,17	37,95	77,9	47,66	253,07	1766,3	1,8	25,025	0,327	563,44	821,4	208,49	9,84
	Вторник	64,98	28,5	55,32	10,48	229,1	1658,6	1,97	105,42	0,314	635,2	1113	219,9	14,686
	Среда	50,91	23,96	44,62	20,34	178,1	1450,2	2,094	60,125	0,344	549,49	918,4	195,9	12,83
	Четверг	70,34	55,2	55,9	23,234	227,4	1522,1	2,644	73,12	476,74	476,74	1183	369,05	27,611
	Пятница	69,59	39,83	61,43	6,98	247,7	1707,7	2,158	63,78	559,24	559,24	1060	265,07	15,7
	Всего за неделю	303,99	185,44	295,17	108,694	1135,4	8104,9	10,666	327,47	1036,97	2784,1	5096	1258,4	80,667

	Итого за 10 дней	610,15	344,13	609,19	185,506	2379,8	16741	20,55	732,9 55	1038, 07	5928, 7	964 3	2474	150,8 3
	В среднем за один день	62,25	32,64	60,65	12,73	248,93	1718	2,154	63,43	0,36	619,1 4	876, 8	244,3 1	16,73

