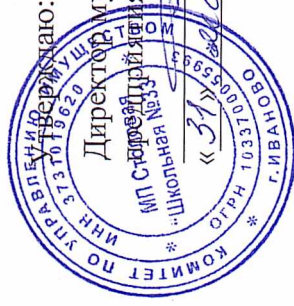


Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор муниципального

Учреждения «Средняя школа №33»

Л.В.Шипилина

«31» 09 2023г

# МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ

(шк. №6,21,24,29,32,33,39,42,42(2),44,49,53,54,58,66,68)

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe		
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3		
Таб.8	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45		
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4		
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5		
	Фрукт	100	0,6	0,6	15	68	0,3	0,05	10,0	-----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>18,97</b>	<b>28,04</b>	<b>88,12</b>	<b>649,12</b>	<b>1,13</b>	<b>0,57</b>	<b>12,48</b>	<b>179,8</b>	<b>479,74</b>	<b>654,44</b>	<b>528,52</b>	<b>96,89</b>	<b>419,94</b>	<b>21,07</b>		
<b>Обед</b>																		
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	-----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7		
643	Птица тушеная в соусе	50/50	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37,0	5,6	70,6	1,06		
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51		
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4		
859/ССЖ/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>24,14</b>	<b>20,99</b>	<b>100,58</b>	<b>700,13</b>	<b>3,9</b>	<b>0,45</b>	<b>12,9</b>	<b>26,2</b>	<b>1798,17</b>	<b>641,55</b>	<b>98,71</b>	<b>62,04</b>	<b>240,8</b>	<b>14,77</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1285</b>	<b>43,11</b>	<b>49,03</b>	<b>188,7</b>	<b>1349,25</b>	<b>5,03</b>	<b>1,02</b>	<b>25,38</b>	<b>206</b>	<b>2277,91</b>	<b>1295,99</b>	<b>627,23</b>	<b>158,93</b>	<b>660,74</b>	<b>35,84</b>		

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02	
438	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85		
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,03	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36		
	Фрукт	153	0,6	0,6	15	68	----	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>14,47</b>	<b>29,59</b>	<b>42,28</b>	<b>493,79</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>	<b>13,01</b>	<b>267,2</b>	<b>478,7</b>	<b>441,5</b>	<b>109,36</b>	<b>29,3</b>	<b>193,8</b>	<b>4,65</b>		
<b>Обед</b>																		
187	Щи из свежей капусты с каргофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83		
608/759	Котлета мясная/соус	50/40	8,38	10,02	9,15	162	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608		
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	----	----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9		
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,25		
859	Компот из с/м ягод	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>19,67</b>	<b>23,1</b>	<b>82,72</b>	<b>697,28</b>	<b>11,52</b>	<b>0,85</b>	<b>31,35</b>	<b>118,42</b>	<b>735,08</b>	<b>970,74</b>	<b>144,45</b>	<b>309,22</b>	<b>171,1</b>	<b>812,61</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1280</b>	<b>34,14</b>	<b>52,69</b>	<b>125</b>	<b>1191,07</b>	<b>11,73</b>	<b>1,37</b>	<b>44,36</b>	<b>385,62</b>	<b>1213,78</b>	<b>1412,24</b>	<b>253,81</b>	<b>338,52</b>	<b>364,9</b>	<b>817,26</b>		

День: среда. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe				
<b>Завтрак</b>																				
608/759	Коллета из птицы/соус	50/40	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0	1,81				
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9				
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22				
	Фрукт	100	1,51	0,51	21	94,5	0,45	0,075	10	-----	39	417	8	42	28	0,6				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>17,72</b>	<b>16,79</b>	<b>76,96</b>	<b>540,02</b>	<b>13,62</b>	<b>0,25</b>	<b>10,45</b>	<b>26,9</b>	<b>1225,8</b>	<b>722,52</b>	<b>59,09</b>	<b>207,1</b>	<b>137,3</b>	<b>204,75</b>				
<b>Обед</b>																				
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,01	5,09	12,0	82,3	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92				
601	Плов	180	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64				
Таб. 32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4				
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4				
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	-----	-----	-----	---	6,9	7,5	31,8	0,93				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>732</b>	<b>21,44</b>	<b>13,99</b>	<b>76,27</b>	<b>554,79</b>	<b>6,27</b>	<b>0,49</b>	<b>24,85</b>	<b>39</b>	<b>2188,5</b>	<b>841,27</b>	<b>347,67</b>	<b>311,05</b>	<b>283,53</b>	<b>21,87</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1292</b>	<b>39,16</b>	<b>30,78</b>	<b>153,23</b>	<b>1094,81</b>	<b>19,89</b>	<b>0,74</b>	<b>35,3</b>	<b>65,9</b>	<b>3414,3</b>	<b>1563,79</b>	<b>406,76</b>	<b>518,15</b>	<b>420,83</b>	<b>226,62</b>				

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe		
1044	Запеканка творожная со	80	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	----	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45		
943	стужённым молоком Чай с сахаром	10 200	1,5 0,07	0,04 0,02	11,36 15,0	52 60	0,04 0,02	0,03 ----	0,2 0,03	45,5 ----	26 0,3	76 8,6	63,4 11,1	6,8 1,4	45,8 0,28	0,04		
	Фрукт	200	1,51	0,51	21	94,5	0,45	0,07	10	----	39	417	8	42	28	0,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22			
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19,26</b>	<b>11,83</b>	<b>85,02</b>	<b>523,26</b>	<b>0,85</b>	<b>0,37</b>	<b>10,56</b>	<b>45,5</b>	<b>311,43</b>	<b>638,4</b>	<b>75,4</b>	<b>242,08</b>	<b>1,59</b>			
<b>Обед</b>																		
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9		
510/759	Котлета рыбная/соус	50/40	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89		
Таб.32 694	Овощи свежие порц Картофельное пюре	20 150	0,35 3,06	0,05 4,8	0,95 20,4	6 137,3	0,1 1,36	0,03 0,25	2,45 18,16	----	3,5 586,2	98 648,5	8,5 36,9	7 27,8	15 86,6	0,25 1,01		
	Напиток из сока	200	1	----	25,4	105,6	----	0,12	8	----	20	500	34	12	36	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>19,25</b>	<b>15,23</b>	<b>72,47</b>	<b>568,03</b>	<b>27,79</b>	<b>0,57</b>	<b>43,04</b>	<b>5,82</b>	<b>1948,37</b>	<b>1957,37</b>	<b>179,7</b>	<b>135,56</b>	<b>403,6</b>	<b>18,8</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>38,51</b>	<b>27,06</b>	<b>157,49</b>	<b>1091,29</b>	<b>28,64</b>	<b>0,94</b>	<b>53,6</b>	<b>51,32</b>	<b>2259,8</b>	<b>2595,77</b>	<b>403,7</b>	<b>210,96</b>	<b>645,68</b>	<b>20,39</b>		

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	PP		B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
<b>Завтрак</b>																			
637/759	Птица отварная/соус	50/40	11,74	12,91	0,24	164	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,9			
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51			
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
Табл.32	Овощи конс. порц.	35	0,23	0,53	0,44	7,38	0,05	0,01	0,97	2,8	126,6	25,2	8,08	2,51	5,68	0,16			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22			
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>17,32</b>	<b>17,96</b>	<b>62,24</b>	<b>480,14</b>	<b>3,85</b>	<b>0,17</b>	<b>4,98</b>	<b>51,9</b>	<b>869,7</b>	<b>174,85</b>	<b>57,29</b>	<b>40,65</b>	<b>171,58</b>	<b>2,15</b>			
<b>Обед</b>																			
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2			
618	Тефтели мясные с соусом	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	79			
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73	679			
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4			
883/ССЖ/10	Кисель из концентр	200	0,09	0,04	22,1	103	0,05	0,6	2,7	-----	258	32,32	12,6	3,24	0,48	0,09			
	Фрукт	100	0,6	0,45	15,5	70,5	0,45	0,08	15	-----	39	417	24	13,5	16,5	3,3			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>25,8</b>	<b>79,48</b>	<b>137,64</b>	<b>951,53</b>	<b>3,36</b>	<b>1,12</b>	<b>125,67</b>	<b>586,02</b>	<b>3283,93</b>	<b>2666,02</b>	<b>385,92</b>	<b>408,36</b>	<b>526,32</b>	<b>771,14</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1382</b>	<b>43,12</b>	<b>97,44</b>	<b>199,88</b>	<b>1431,67</b>	<b>7,21</b>	<b>1,29</b>	<b>130,65</b>	<b>637,92</b>	<b>4153,63</b>	<b>2840,87</b>	<b>443,21</b>	<b>449,01</b>	<b>697,9</b>	<b>773,29</b>			

День: понедельник. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62		
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8		
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4		
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	---	---	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6		
	Фрукт	100	0,6	0,45	15,5	70,5	---	0,45	0,08	15	---	39	417	24	13,5	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,46</b>	<b>21,19</b>	<b>67,35</b>	<b>365,82</b>	<b>0,49</b>	<b>0,67</b>	<b>0,99</b>	<b>65,62</b>	<b>358,9</b>	<b>237,5</b>	<b>573,8</b>	<b>83,8</b>	<b>159,7</b>	<b>118,12</b>		
<b>Обед</b>																		
187	Щи из св.капуст. с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	---	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83		
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	---	1117	311,5	21,81	---	154,15	---		
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	---	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73		
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	---	3,5	98	8,5	7	15	0,71		
	Напиток из сока	200	1	---	25,4	105,6	---	0,12	8	---	20	500	34	12	36	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>732,5</b>	<b>29,81</b>	<b>31,88</b>	<b>105,66</b>	<b>818,08</b>	<b>7,05</b>	<b>0,77</b>	<b>27,17</b>	<b>40</b>	<b>2301,9</b>	<b>1560,3</b>	<b>151,51</b>	<b>195,7</b>	<b>513,75</b>	<b>8</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1282,5</b>	<b>44,27</b>	<b>53,07</b>	<b>173,01</b>	<b>1183,9</b>	<b>7,54</b>	<b>1,44</b>	<b>28,16</b>	<b>105,62</b>	<b>2660,8</b>	<b>1797,8</b>	<b>725,31</b>	<b>279,5</b>	<b>673,45</b>	<b>126,12</b>		

День: вторник Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9	
608/759	Котлета из птицы/соус	50/40	7,95	8,38	8,14	143	-----	2,72	0,09	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,4	70,5	0,45	-----	0,07	-----	39	278	24	13,5	16,5	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>15,3</b>	<b>16,7</b>	<b>75,7</b>	<b>529,26</b>	<b>10,9</b>	<b>2,8</b>	<b>0,19</b>	<b>34,7</b>	<b>1429,2</b>	<b>408,92</b>	<b>202,69</b>	<b>76,78</b>	<b>258,9</b>	
<b>Обед</b>																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2	
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,67	0,04	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	
592	Печень тушенная в соусе	35/35	12,66	8,76	3,81	159	6,07	1,59	28,86	1159	200,3	25,62	14,8	223,29	4,72	
таб.32	Овощи конс.порц	20	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75	
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	-----	0,03	-----	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>747</b>	<b>27,91</b>	<b>73,51</b>	<b>96,94</b>	<b>818,83</b>	<b>8,51</b>	<b>2,5</b>	<b>91,9</b>	<b>5543,83</b>	<b>3931,9</b>	<b>360,27</b>	<b>205,91</b>	<b>702,09</b>	<b>79,82</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1357</b>	<b>43,21</b>	<b>90,21</b>	<b>172,64</b>	<b>1348,09</b>	<b>19,41</b>	<b>5,3</b>	<b>92,09</b>	<b>5545,78</b>	<b>3302,24</b>	<b>2475,87</b>	<b>408,6</b>	<b>778,87</b>	<b>338,72</b>	



День: среда. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010	Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции (г)	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
															Б	Ж
643	Птица тушеная в соусе	40/40	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37	5,6	70,6	1,06
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
944	Чай с сахаром и лимон	207	0,13	0,02	15,2	62	-----	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	150	1,2	0,6	12,15	58,5	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>607</b>	<b>23,29</b>	<b>20,37</b>	<b>99,18</b>	<b>590,26</b>	<b>5,12</b>	<b>0,57</b>	<b>2,75</b>	<b>69,03</b>	<b>750,1</b>	<b>395,5</b>	<b>89,3</b>	<b>166,9</b>	<b>300,8</b>	<b>10,41</b>
<b>Обед</b>																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	-----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
511/759	Шницель рыбный/соус	50/40	11,62	6,46	10,63	156	1,66	0,13	3,79	0,08	1006,85	539,98	48,84	31,06	135,37	1,32
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	1,36	0,25	18,16	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
859/ССЖ/10	Компот из с/ф	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,45</b>	<b>17,9</b>	<b>91,71</b>	<b>645,43</b>	<b>3,52</b>	<b>2,08</b>	<b>6,6</b>	<b>19,64</b>	<b>1010,35</b>	<b>2018,25</b>	<b>1061,84</b>	<b>131,86</b>	<b>243,21</b>	<b>131,97</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1367</b>	<b>46,74</b>	<b>38,27</b>	<b>190,89</b>	<b>1235,69</b>	<b>8,64</b>	<b>2,65</b>	<b>9,35</b>	<b>88,67</b>	<b>1760,45</b>	<b>2413,75</b>	<b>1151,14</b>	<b>298,76</b>	<b>544,01</b>	<b>142,38</b>

день: четверг. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ ред. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	K	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																			
		80	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	45,5	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45				
1044	Запеканка творожная со сгущённым молоком	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04				
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28				
	Фрукт	200	1,2	0,6	12,15	58,5	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,95</b>	<b>11,92</b>	<b>76,17</b>	<b>487,26</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,56</b>	<b>45,5</b>	<b>272,43</b>	<b>221,4</b>	<b>216</b>	<b>33,4</b>	<b>214,08</b>	<b>0,99</b>				
	Обед																			
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,84	17,5	118,25	1,2	0,18	8,25	-----	587,3	481,43	29,2	27,3	67,6	5,5				
601	Плов	150	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64				
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,42				
859/ССЖ/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4				
	Кондитерское изд	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	-----	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>695</b>	<b>21,58</b>	<b>12,13</b>	<b>92,14</b>	<b>645,78</b>	<b>6,3</b>	<b>0,6</b>	<b>15,57</b>	<b>39,92</b>	<b>1784,7</b>	<b>804,92</b>	<b>199,07</b>	<b>103,05</b>	<b>290,64</b>	<b>19</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1205</b>	<b>40,53</b>	<b>24,05</b>	<b>168,31</b>	<b>1133,04</b>	<b>6,7</b>	<b>0,9</b>	<b>16,13</b>	<b>85,42</b>	<b>2057,13</b>	<b>1026,32</b>	<b>415,07</b>	<b>136,45</b>	<b>504,72</b>	<b>19,99</b>				

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
	Блины п/ф	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34		
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6		
	Фрукт	180	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9,05</b>	<b>18,39</b>	<b>76,3</b>	<b>477,6</b>	<b>0,97</b>	<b>0,26</b>	<b>38,4</b>	<b>2,25</b>	<b>113,8</b>	<b>366,74</b>	<b>386,04</b>	<b>254,92</b>	<b>63,19</b>	<b>244,94</b>		
<b>Обед</b>																		
235	Суп молочный	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9		
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73		
608/759	Биточек из птицы/соус	50/40	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81		
	Сок фруктовый	200	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,044	4	-----	12	240	14	8	14	2,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>26,56</b>	<b>23,21</b>	<b>278,03</b>	<b>773,53</b>	<b>5,97</b>	<b>0,79</b>	<b>5,27</b>	<b>99,9</b>	<b>2115</b>	<b>829,52</b>	<b>244,79</b>	<b>200,4</b>	<b>450,5</b>	<b>25,39</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1240</b>	<b>35,61</b>	<b>41,6</b>	<b>354,33</b>	<b>1251,13</b>	<b>6,94</b>	<b>1,05</b>	<b>43,67</b>	<b>102,15</b>	<b>2228,8</b>	<b>1196,26</b>	<b>630,83</b>	<b>455,32</b>	<b>513,69</b>	<b>270,33</b>		