

Согласовано:

Директор *Школы №1 - 19*

*Ольга Стефановна Д.*



2023г

Утверждаю:

Директор муниципального

МП Столовая «Школьная №33»

Председатель Столовая «Школьная №33»

*Л.В. Шилилина*



2023г

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ  
(шк. № 6,9,21,24,29,32,42,42(2),44,44(2)49,53,58,68)

№ реп. 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							
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							
	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	Шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	----	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4							
959/СЖ/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	140	0,84	0,84	21	95,2	0,42	0,07	14	----	36,4	389,2	22,4	12,6	15,4	3,08							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Итого завтрак:	555	19,21	28,28	94,12	676,32	1,25	0,59	16,48	179,8	490,14	765,64	534,92	100,49	424,34	21,95							
Обед																							
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							
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	----	----	0,03	----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28							
	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							
	Итого за обед:	750	23,5	20,75	85,78	634,53	3,65	0,38	3,28	26,2	1546,45	407,75	90,61	50,8	219,18	13,7							
	Итого за день:	1305	42,71	49,03	179,9	1310,85	4,9	0,97	19,76	206	2036,59	1173,39	625,53	151,29	643,52	35,65							

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	Са	Mg	Р	Fe								
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	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	158	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>525</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>																							
	Ци из свежей																							
187	капусты с картофелем	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	60/30	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								
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								
Tab.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>23,42</b>	<b>25,15</b>	<b>114,08</b>	<b>768,28</b>	<b>1,42</b>	<b>0,79</b>	<b>71,35</b>	<b>688,22</b>	<b>995,08</b>	<b>794,84</b>	<b>272,95</b>	<b>378,82</b>	<b>141,33</b>	<b>1289,71</b>								
	<b>Итого за день:</b>	<b>1285</b>	<b>37,89</b>	<b>54,74</b>	<b>156,36</b>	<b>1262,07</b>	<b>1,63</b>	<b>1,31</b>	<b>84,36</b>	<b>955,42</b>	<b>1473,78</b>	<b>1236,34</b>	<b>382,31</b>	<b>408,12</b>	<b>335,13</b>	<b>1294,36</b>								

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ Реп. 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					
608/759	Котлета из птицы/соус	60/30	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/СЖ/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	70	1,06	0,36	14,7	66,2	0,32	0,05	7	---	27,3	204,5	5,6	29,4	19,6	0,42					
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>17,27</b>	<b>16,64</b>	<b>70,66</b>	<b>511,72</b>	<b>13,49</b>	<b>0,22</b>	<b>7,45</b>	<b>26,9</b>	<b>1214,1</b>	<b>510,02</b>	<b>56,69</b>	<b>194,5</b>	<b>128,9</b>	<b>204,57</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					
601	Плов	150	11,59	6,7	22,78	197,5	4,17	0,19	4,04	32,5	994,9	177,89	31,23	33,71	124,2	1,37					
Tab. 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>22,6</b>	<b>60,25</b>	<b>76,21</b>	<b>581,29</b>	<b>5,6</b>	<b>0,37</b>	<b>73,94</b>	<b>32,5</b>	<b>3602,4</b>	<b>2220,49</b>	<b>232,63</b>	<b>204,61</b>	<b>554,3</b>	<b>28,88</b>					
	<b>Итого за день:</b>	<b>1292</b>	<b>39,87</b>	<b>76,89</b>	<b>146,87</b>	<b>1093,01</b>	<b>19,09</b>	<b>0,59</b>	<b>81,39</b>	<b>59,4</b>	<b>4816,5</b>	<b>2730,51</b>	<b>289,32</b>	<b>399,11</b>	<b>683,2</b>	<b>233,45</b>					

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. 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	На	К	Са	Мг	Р	Fe								
1044	Залежанка 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	студённым 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 0,28								
	Фрукт	225	1,7	0,58	23,6	106,3	0,5	0,08	13,3	---	43,9	469	9	47,3	28	0,7								
	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>535</b>	<b>19,45</b>	<b>11,9</b>	<b>87,62</b>	<b>535,06</b>	<b>0,9</b>	<b>0,38</b>	<b>13,86</b>	<b>45,5</b>	<b>316,33</b>	<b>690,4</b>	<b>225</b>	<b>80,7</b>	<b>242,08</b>	<b>1,69</b>								
Обед																								
170	Борщ из свежей капусты с картошкой с мясом	255	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 Овощи свежие порц ассорти	60/30 20/15	9,75 0,62	4,95 0,09	3,80 1,66	105 10,5	0,13 0,18	0,05 0,05	3,73 4,3	5,82 ---	732,57 6,13	325,57 171,5	39,07 14,9	48,53 12,25	162,2 26,3	0,89 0,44								
694	Картофельное пюре Напиток из сока	150 200	3,06 1	4,8 ---	20,4 25,4	137,3 105,6	1,36 ---	0,25 0,12	18,16 8	---	586,2 20	648,5 500	36,9 34	27,8 12	86,6 36	1,01 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>780</b>	<b>19,52</b>	<b>15,27</b>	<b>73,18</b>	<b>572,53</b>	<b>27,87</b>	<b>0,59</b>	<b>44,89</b>	<b>5,82</b>	<b>1951</b>	<b>2030,87</b>	<b>186,1</b>	<b>140,81</b>	<b>414,9</b>	<b>18,99</b>								
	<b>Итого за день:</b>	<b>1315</b>	<b>38,97</b>	<b>27,17</b>	<b>160,8</b>	<b>1107,59</b>	<b>28,77</b>	<b>0,97</b>	<b>58,75</b>	<b>51,32</b>	<b>2267,33</b>	<b>2721,27</b>	<b>411,1</b>	<b>221,51</b>	<b>656,98</b>	<b>20,68</b>								

№ 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						
637/759	Птица отварная с соусом	60/30	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						
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/45	2,37	0,3	15	70,14	-----	-----	0,03	-----	-----	-----	-----	-----	6,9	26,1						
	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>532</b>	<b>20,01</b>	<b>17,83</b>	<b>78,7</b>	<b>553,9</b>	<b>4,05</b>	<b>0,21</b>	<b>12,79</b>	<b>49,1</b>	<b>983,1</b>	<b>279,65</b>	<b>54,21</b>	<b>45,64</b>	<b>190,3</b>	<b>28,49</b>						
<b>Обед</b>																						
	<b>Рассольник Ленинградский</b>	250	2,01	5,09	12	82,3	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92						
618	Тертелги 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						
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	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4						
944	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36						
	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>780</b>	<b>18,01</b>	<b>29,35</b>	<b>79,38</b>	<b>703,03</b>	<b>12,83</b>	<b>0,58</b>	<b>20,9</b>	<b>16,22</b>	<b>1115,23</b>	<b>999,1</b>	<b>343,82</b>	<b>424,12</b>	<b>247,84</b>	<b>283,73</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1312</b>	<b>38,02</b>	<b>47,18</b>	<b>158,08</b>	<b>1256,93</b>	<b>16,88</b>	<b>0,79</b>	<b>33,69</b>	<b>65,32</b>	<b>2098,33</b>	<b>1278,75</b>	<b>398,03</b>	<b>469,76</b>	<b>438,14</b>	<b>312,22</b>						

№ реч. сб. 2010	Прием 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				
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	Йогурт 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												
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2				0,02				4,6	6,6	17,4				
	Фрукт	120	0,72	0,54	18,6	84,6			0,68	0,12	18	46,8			4,6	6,6				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			0,02						500,4	16,2	19,8			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>14,58</b>	<b>21,28</b>	<b>70,45</b>	<b>379,92</b>	<b>0,49</b>	<b>0,9</b>	<b>1,03</b>	<b>68,62</b>	<b>358,9</b>	<b>245,3</b>	<b>156,8</b>	<b>560,2</b>	<b>162,4</b>	<b>121,42</b>				
Обед																				
187	Щи из св.капуст. с картофелем с к/ф	255	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	Гуляши 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 ржанопшеничный	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>735,5</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>1305,5</b>	<b>44,39</b>	<b>53,16</b>	<b>176,11</b>	<b>1198</b>	<b>7,54</b>	<b>1,67</b>	<b>28,2</b>	<b>108,62</b>	<b>2660,8</b>	<b>1805,6</b>	<b>308,31</b>	<b>755,9</b>	<b>676,15</b>	<b>129,42</b>				

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. 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	Са	Mg	Р	Fe				
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/сухе	60/30	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				
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	1,5	-----	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>1,95</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 с кур.ф	250/5	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				
486	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	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					
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	-----	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4				
	Хлеб ржанопшеничный	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>777</b>	<b>25</b>	<b>69,7</b>	<b>96,93</b>	<b>764,83</b>	<b>2,44</b>	<b>1,04</b>	<b>63,09</b>	<b>6,56</b>	<b>2778,72</b>	<b>3574,07</b>	<b>660,22</b>	<b>230,18</b>	<b>527,33</b>	<b>237,3</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1387</b>	<b>40,3</b>	<b>86,4</b>	<b>172,63</b>	<b>1294,09</b>	<b>13,34</b>	<b>3,84</b>	<b>63,28</b>	<b>8,51</b>	<b>3302,24</b>	<b>2475,87</b>	<b>1069,1</b>	<b>432,87</b>	<b>604,11</b>	<b>496,2</b>				



№ реп. 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							
643	Пицца тушеная в соусе	50/50	14,41	12,5	2,88	178,8	3,23	0,24	3,44	32,75	225,38	158,5	46,25	7	88,25	1,33							
679	Греча распылч. 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 лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	-----	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4							
	Фрукт	65	0,39	0,29	10,1	46,08	-----	0,29	0,05	9,8	-----	25,5	272,5	15,7	8,8	10,8							
	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>577</b>	<b>25,36</b>	<b>22,56</b>	<b>97,7</b>	<b>613,64</b>	<b>5,77</b>	<b>0,91</b>	<b>3,49</b>	<b>85,38</b>	<b>795,18</b>	<b>452,7</b>	<b>371,0</b>	<b>184</b>	<b>327,25</b>	<b>21,48</b>							
Обед																							
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							
590	Жаркое по-домашнему из говядины	180	29,16	32,56	29,84	466,2	-----	8,64	0,52	12,17	-----	2017,8	1495	54,9	76,46	370,35							
Tab.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							
	Булочка диетированная	30	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>730</b>	<b>39,13</b>	<b>39,7</b>	<b>98,74</b>	<b>872,53</b>	<b>0,5</b>	<b>9,23</b>	<b>3,08</b>	<b>13,59</b>	<b>3,5</b>	<b>2909,87</b>	<b>1859,5</b>	<b>118,8</b>	<b>161,1</b>	<b>414,4</b>							
	<b>Итого за день:</b>	<b>1307</b>	<b>64,49</b>	<b>62,26</b>	<b>196,44</b>	<b>1486,17</b>	<b>6,27</b>	<b>4</b>	<b>6,57</b>	<b>98,97</b>	<b>798,68</b>	<b>3362,57</b>	<b>2230,55</b>	<b>302,8</b>	<b>488,35</b>	<b>425,08</b>							

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. 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	На	К	Са	Мг	Р	Fe							
	Запеканка творожная со сливочным молоком	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	Чай с сахаром	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	Фрукт	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	225	1,35	0,68	13,67	65,8	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>19,1</b>	<b>12</b>	<b>77,69</b>	<b>494,56</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>6,6</b>	<b>17,4</b>	<b>0,22</b>							
	<b>Обед</b>																						
	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							
170	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							
	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	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							
	Кондитерское изд	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	-----	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	-----							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5							
	<b>Итого за обед:</b>	<b>695</b>	<b>21,33</b>	<b>14,08</b>	<b>86,12</b>	<b>626,13</b>	<b>5,1</b>	<b>26,56</b>	<b>7,39</b>	<b>50,32</b>	<b>1197,4</b>	<b>921,75</b>	<b>700,77</b>	<b>143,6</b>	<b>261,55</b>	<b>0,22</b>							
	<b>Итого за день:</b>	<b>1230</b>	<b>40,43</b>	<b>26,08</b>	<b>163,81</b>	<b>1120,69</b>	<b>5,5</b>	<b>26,86</b>	<b>7,95</b>	<b>95,82</b>	<b>1469,83</b>	<b>1143,15</b>	<b>916,77</b>	<b>177</b>	<b>475,63</b>	<b>86,59</b>							

