

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ М.А.Пчелкина

Муниципальное автономное образовательное учреждение "Ныробская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.В.Флоренко"

Десятидневное меню для организации питания учащихся

День: 1 понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке (из холпьев Геркулес)	200	13,35	13,12	46,20	303,00	0,27	2,60	40,00	1,07	227,00	394,25	99,50	2,62
377	Чай с сахаром, лимоном	180	0,53		9,87	41,60		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
338	Яблоки свежие	100	0,30	0,60	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак	**520**	**17,34**	**13,80**	**82,74**	**471,42**	**0,33**	**10,37**	**40,00**	**1,74**	**261,80**	**459,43**	**131,18**	**6,84**
	Обед													
82	Суп рыбный	200	11,42	3,28	13,97	111,32	0,14	14,96	0,07	0,14	47,25	240,50	36,96	1,14
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	15,00	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
331	Соус сметанный с томатом	30	1,20	1,83	0,90	23,19	0,09	0,81	42,00	0,09	7,20	19,80	1,80	0,15
294	Котлеты мясная	100	29,18	13,71	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,37	44,00	96,00	26,00	2,20
306	Горошек зелёный	60	1,55	0,20	3,25	20,10	0,06	5,00		0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
376	Чай с сахаром	200	1,16	0,6	47,26	196,38	0,20	0,800		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,70	21,20	10,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого обед		**800**	**53,89**	**34,92**	**136,58**	**929,59**	**0,69**	**21,77**	**62,07**	**3,55**	**140,19**	**523,80**	**138,96**	**6,61**
Итого		**1320**	**71,23**	**48,72**	**219,32**	**1401,01**	**1,02**	**32,14**	**102,07**	**5,29**	**401,99**	**983,23**	**270,14**	**13,45**

День: 2 вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174	Каша вязкая на молоке рисовая	200	6,00	10,85	42,95	294	0,17	1,20	68,50	0,50	183,83	276,62	55,41	2,96
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
338	Бананы	100	1,13	0,76	15,75	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	18,80	91,96	0,04			0,36	9,20	22,40	20,00	1,24
	Итого завтрак	**540**	**9,44**	**12,07**	**92,50**	**516,84**	**0,24**	**8,97**	**68,50**	**1,16**	**212,63**	**342,15**	**118,64**	**6,78**
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	60	1,42	12,18	1,81	64,65	0,02	5,95		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	4,88	15,70	100,13	0,04	0,95		0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	6,5	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
332	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	26,25	0,01	0,38	10,35	0,09	9,63	9,79	2,50	0,11
268	Биточек мясной	100	18,00	35,60	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
349	Компот из фруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38	0,20	0,800		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,70	21,20	10,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед	**780**	**36,13**	**61,60**	**134,84**	**943,46**	**0,59**	**2,40**	**15,02**	**2,25**	**113,00**	**665,04**	**241,12**	**9,56**
	Итого:	**1320**	**45,57**	**73,67**	**227,34**	**1460,30**	**0,83**	**11,37**	**83,52**	**3,41**	**325,63**	**1007,19**	**359,76**	**16,34**

День: 3 среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша молочная из пшена	200	6,08	11,18	33,48	260	0,50	2,37	89,50	0,50	116,62	160,00	33,37	1,62
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,02	0,38	9,50		128,78	86,56	12,88	0,07
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Апельсин свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,00	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого завтрак	**530**	**14,17**	**17,24**	**86,39**	**549,12**	**0,56**	**2,75**	**99,00**	**1,02**	**254,60**	**281,36**	**59,45**	**2,13**
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,80	9,96	8,13	184,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
312	Пюре картофельное	150	3,12	2,33	19,13	137,25	1,16	3,75	33,,,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
333	Соус сметанный с томатом с луком	30	0,57	1,76	2,38	37,69	0,00	0,70	10,35		10,10	11,38	3,60	0,16
294	Щницель	100	18,00	35,60	8,80	240,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
15	салат из свеклы сзеленым горошком	100	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0		16,76	25,18	11,14	0,79
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,70	21,20	10,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого обед		**840**	**29,30**	**52,46**	**82,02**	**825,85**	**1,41**	**29,35**	**15,02**	**4,16**	**161,12**	**379,07**	**125,24**	**7,70**
Итого:		**1370**	**43,47**	**69,70**	**168,41**	**1374,97**	**1,97**	**32,10**	**114,02**	**5,18**	**415,72**	**660,43**	**184,69**	**9,83**

День: 4 четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,31	10,98	39,20	286	0,50	2,37	89,50	0,50	116,62	160,00	33,37	1,62
14	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,30	0,60	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого завтрак	**540**	**10,25**	**19,10**	**76,17**	**515,16**	**0,56**	**10,14**	**129,50**	**1,27**	**153,82**	**228,18**	**65,05**	**5,84**
	Обед													
119	Суп гороховый	200	7,50	6,50	17,25	441,80	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	15,00	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
246	Гуляш из отварного мяса (говядина) в томатно-сметаном соусе	100	23,00	11,59	3,75	104,00	0,09	4,66		0,58	19,25	57,91	17,58	1,91
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,70	21,20	10,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
23	Кукуруза сахарная конс.	60	1,02	1,45	4,89	36,80	0,01	2,33	7,00		4,68	24,90	0,10	0,20
Итого обед		**750**	**40,41**	**33,39**	**88,17**	**927,20**	**0,36**	**5,93**	**0,00**	**4,23**	**141,25**	**498,04**	**107,51**	**8,10**
Итого:		**1290**	**50,66**	**52,49**	**164,34**	**1442,36**	**0,92**	**16,07**	**129,50**	**5,50**	**295,07**	**726,22**	**172,56**	**13,94**

День: 5 пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
215	Омлет натуральный на пару	200	5,39	9,60	1,02	112,00	0,07	0,26	318,52	0,70	90,32	112,90	19,00	2,74
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53		9,87	41,60		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
338	Груши свежие	100	0,3	0,46	7,73	34,13	0,02	3,750		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак	**530**	**8,59**	**10,36**	**33,11**	**257,87**	**0,13**	**4,28**	**318,52**	**1,52**	**127,37**	**181,83**	**52,93**	**7,04**
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	200	2,20	10,40	15,58	157,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
304	Рис отварной	150	0,74	5,95	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
993	Соус томатный	30	0,34	0,91	1,34	14,29	0,01	0,61	6,22	0,29	1,55	4,84	2,79	0,10
290	Кура тушеная	100	17,60	6,92	2,32	160	0,02	0,08	17,60	0,16	25,06	66,40	10,13	5,86
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,70	21,20	10,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
85	Салат из свеклы	100	8,42	14,57	7,94	137,02	0,03	9,50	0,00		35,15	40,97	20,90	1,33
	Итого обед	840	**34,11**	**39,05**	**102,52**	**858,82**	**0,30**	**24,76**	**50,82**	**4,18**	**108,42**	**286,79**	**115,76**	**12,04**
Итого		1370	**42,70**	**49,41**	**135,63**	**1116,69**	**0,43**	**29,04**	**369,34**	**5,70**	**235,79**	**468,62**	**168,69**	**19,08**

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,08	11,18	33,48	260	0,50	2,37	89,50	0,50	116,62	160,00	33,37	1,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,30	0,60	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
379	Напиток кофейный на молоке	200	6,40	2,80	29,20	101,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого завтрак	**530**	**15,15**	**14,88**	**84,52**	**464,64**	**0,59**	**11,34**	**89,50**	**1,17**	**296,49**	**335,05**	**82,65**	**6,11**
	Обед													
23	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,02	1,45	4,89	36,80	0,01	2,33	7,00		4,68	24,90	0,10	0,20
101	Суп Полевой	200	11,42	3,28	13,97	111,32	0,14	14,96	0,07	0,14	47,25	240,50	36,96	1,14
304	Рис отварной	150	0,74	5,95	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
246	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	100	23,00	11,59	3,75	104,00	0,09	4,66		0,58	19,25	57,91	17,58	1,91
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,70	21,20	10,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого обед	**750**	**39,87**	**22,35**	**88,07**	**595,75**	**0,31**	**22,22**	**34,07**	**2,02**	**96,59**	**441,74**	**98,58**	**6,35**
	Итого	**1280**	**55,02**	**37,23**	**172,59**	**1060,39**	**0,90**	**33,56**	**123,57**	**3,19**	**393,08**	**776,79**	**181,23**	**12,46**

День: 7 вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша молочная пшеничная	200	8,64	11,06	44,32	312,00	0,27	2,60	40,00	1,07	227,00	394,25	99,50	2,62
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Апельсин свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,00	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого завтрак	**530**	**12,04**	**11,59**	**82,49**	**482,64**	**0,35**	**67,16**	**40,00**	**1,59**	**286,23**	**475,82**	**138,36**	**5,51**
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	200	9,75	6,40	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	6,5	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
332	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	36,25	0,01	0,38	10,35	0,09	9,63	9,79	2,50	0,11
268	Биточек мясной	100	18,00	35,60	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
15	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0		16,76	25,18	11,14	0,79
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,70	21,20	10,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед	**800**	**42,97**	**53,07**	**108,08**	**845,04**	**0,43**	**15,55**	**20,02**	**4,47**	**165,52**	**690,60**	**247,74**	**12,47**
	Итого	**1330**	**55,01**	**64,66**	**190,57**	**1327,68**	**0,78**	**82,71**	**60,02**	**6,06**	**451,75**	**1166,42**	**386,10**	**17,98**

День: 8 среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,63	11,10	50,78	334	0,50	2,37	89,50	0,50	116,62	160,00	33,37	1,62
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,32	23,88	97,6	0,01	1,800			6,40	4,40	3,60	0,18
338	Груши свежие	100	0,3	0,46	7,73	34,13	0,02	3,750		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак	**530**	**10,46**	**12,18**	**96,88**	**535,87**	**0,57**	**7,92**	**89,50**	**1,32**	**146,47**	**211,20**	**59,17**	**3,97**
	Обед													
82	Суп рыбный	200	11,42	3,28	13,97	111,32	0,14	14,96	0,07	0,14	47,25	240,50	36,96	1,14
259	Жаркое по домашнему	250	41,00	24,62	18,26	497,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,70	21,20	10,00	0,62
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
20	Салат из свежих огурцов	100	1,42	12,18	1,81	64,65	0,02	5,95		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
	Итого обед	810	**45,81**	**24,92**	**56,93**	**852,94**	**0,47**	**28,41**	**0,00**	**2,32**	**63,89**	**363,06**	**91,75**	**7,65**
	Итого	1340	**56,27**	**37,10**	**153,81**	**1388,81**	**1,04**	**36,33**	**89,50**	**3,64**	**210,36**	**574,26**	**150,92**	**11,62**

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
120	Суп молочный	200	4,36	3,79	14,36	120	0,06	0,57	0,00	0,18	79,89	45,57	7,46	0,83
14	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,02	1,92	9,50		128,78	86,56	12,88	0,07
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Бананы	100	1,13	0,76	15,75	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого завтрак	**540**	**13,78**	**17,81**	**83,15**	**545,72**	**0,15**	**9,99**	**49,50**	**1,10**	**226,27**	**190,93**	**65,04**	**1,79**
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	4,88	15,70	100,13	0,04	0,95		0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
304	Рис отварной	150	0,74	5,95	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
294	Щницель	100	18,00	35,60	8,80	240,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
331	Соус сметанный с томатом	30	1,20	1,83	0,90	23,19	0,09	0,81	42,00	0,09	7,20	19,80	1,80	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,70	21,20	10,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,80	0,04	22,10			33,4	24,5	18,3	0,8
	Итого обед	**840**	**28,81**	**54,65**	**104,17**	**826,40**	**0,34**	**24,40**	**73,67**	**2,65**	**139,74**	**527,18**	**116,46**	**7,09**
Итого:		**1380**	**42,59**	**72,46**	**187,32**	**1372,12**	**0,49**	**34,39**	**123,17**	**3,75**	**366,01**	**718,11**	**181,50**	**8,88**

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222	Запеканка из творога	200	46,60	21,60	40,20	430,8	0,12	0,40	120,00	1,60	260,00	376,00	44,00	1,80
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53		9,87	41,60		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
338	Мандарин свежий	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,00	36,43	24,64	13,93	0,32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	18,80	91,96	0,04			0,36	9,20	22,40	20,00	1,24
	Итого завтрак	**540**	**50,33**	**22,25**	**77,55**	**604,86**	**0,20**	**64,96**	**120,00**	**1,96**	**319,23**	**445,17**	**89,66**	**5,49**
119	Суп гороховый	200	7,50	6,50	17,25	441,80	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
312	Пюре картофельное	150	3,12	2,33	19,13	137,25	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
993	Соус томатный	30	0,34	0,91	1,34	14,29	0,01	0,61	6,22	0,29	1,55	4,84	2,79	0,10
45	Салат из белокочаной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	1,70			2,50	2,80	1,50	0,04
227	Рыба припущенная	100	19,48	8,44	0,92	154	0,06	1,92	49,00	2,22	43,84	184,96	21,34	0,60
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,70	21,20	10,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Сок	200	1,00	0,40	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
		840	**36,66**	**23,56**	**86,33**	**1014,24**	**1,47**	**9,25**	**88,37**	**4,36**	**196,14**	**675,18**	**134,76**	**7,04**
Итого		**1380**	**86,99**	**45,81**	**163,88**	**1619,10**	**1,67**	**74,21**	**208,37**	**6,32**	**515,37**	**1120,35**	**224,42**	**12,53**
Итого за 10 дней			**549,51**	**551,25**	**1783,21**	**13563,43**	**10,04**	**381,92**	**1403,08**	**48,04**	**3610,77**	**8201,62**	**2280,01**	**136,11**
В среднем за 1 день			**54,95**	**55,13**	**178,32**	**1356,34**	**1,00**	**38,19**	**140,31**	**4,80**	**361,08**	**820,16**	**228,00**	**13,61**