

день: 1- понедельник

еделая: первая

езон: осень-зима

озрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ з/д	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30
	3 Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49
	ПР Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23	191,00	152,10	25,50	0,43
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	20,78	25,04	87,78	681,80	0,35	13,90	151,00	2,50	510,60	481,70	96,45	5,12

день: 2- вторник

еделая: первая

езон: осень-зима

озрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ з/д	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
170	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40
	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
	ПР Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06	13,00	7,51	3,51	0,06
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	21,41	27,20	84,79	710,58	0,43	80,68	3968,00	3,87	113,10	367,21	83,82	13,18

день: 3- среда

еделая: первая

езон: осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет
втрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3			3	17,3	16,7	17	0,3	
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55		40,24	97,80	19,80	0,88	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40		8,70	112,50	74,40	2,50	
	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,30	
	ПР Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,40	24,60	9,20	0,70	
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00		9,30	2,34	1,20	0,23	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	17,47	16,64	71,29	506,49	0,24	12,11	55,75	4,34		87,84	280,04	131,50	4,91	

№: 4- четверг

деля: первая

он: осень-зима

растная категория: 7-11 лет

втрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8			0,02	18,8	26	11,2	0,5	
366	Котлеты куриные с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	3,80		40,80	49,10	13,20	1,88	
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20		5,30	57,50	18,00	0,38	
	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,30	
	ПР Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,40	24,60	9,20	0,70	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20		14,00	14,00	8,00	2,80	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	18,57	24,54	84,05	633,74	0,23	10,30	60,90	4,61		91,20	197,30	69,50	6,56	

№: 5- пятница

деля: первая

он: осень-зима

растная категория: 7-11 лет

втрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
222	Пудинг из творога																
	с молоком стуженным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40			
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00		246,00	185,00	29,00	0,20			
	ПР Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56			
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	30,21	26,93	89,00	722,50	0,26	11,89	165,00	1,00	498,80	518,00	89,20	4,36			

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
181	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30			
	3 Хлеб с маслом сли-																
	вочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7			
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27		167	121,5	19	0,18			
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	19,94	24,44	86,58	665,10	0,34	13,3	147	2,27	486,6	451,1	89,95	4,87			

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81	8,8	55	33,5	10,9	0,45
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	61,9	135,5	9,7	1,6
203	Макаронны отварные	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	12,54	38,82	8,40	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04			5,40	24,60	9,20	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	20,39	21,75	84,92	654,28	0,24	7,17	215,00	155,74	272,52	56,10	6,69

знь:8- среда

деля: вторая

зон: осень-зима

зрастная категория:7-11 лет

втрак

Ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
182	Каша жидкая молочная	250	10,30	15,00	46,00	361,30	0,24	1,80	76,30	2,00	199,00	248,00	61,60	1,60	
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32	
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23	
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	565	15,71	25,07	77,20	597,50	0,31	2,53	136,30	2,50	337,60	369,44	86,70	2,25	

нь:9- четверг

деля: вторая

зон: осень-зима

зрастная категория:7-11 лет

втрак

Ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
52	Овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7			21,1	24,6	12,5	0,8	
730	Рыба припущенная	105	12,00	8,30	6,70	102,40	0,07	0,56	19,30	0,34	19,40	135,40	32,20	0,70	
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30	

ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00		9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	20,03	19,87	75,29	513,88	0,30	12,19	24,30	0,93	107,10	302,04	98,00	4,13

Цена: 10- пятница

неделя: вторая

сезон: осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет

автрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3				17,3	16,7	17	0,3	
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55		40,24	97,80	19,80	0,88	
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20		5,30	57,50	18,00	0,38	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,40	24,60	9,20	0,70	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20		32,48	23,44	17,46	0,08	
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	680	17,44	19,64	105,33	673,74	0,19	22,81	65,75	4,54		123,62	257,14	100,36	4,84	

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
5575	201,95	231,12	846,23	6359,61	2,89	186,88	4989,00	37,75	2512,20	3496,49	901,58	56,91		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ														

наименование сборника рецептов :

Борник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Де Ли принт, 2011.- 544 с.
 для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А. Высоцкая

