

УТВЕРЖДАЮ

Директор
автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
_____ Н.С.Акопова



Автономная некоммерческая организация
«Комбинат социального питания»

**Примерное 20-дневное цикличное меню
завтраков для детей 7-10 лет.
для школ № 6,12,16,19,22,26,28,29,32,39.**

г. Туапсе и Туапсинский район.

01.09.2020г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: завтрак

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	30	2,5	0,17	28,2	27	0,6	12,5	0,08	0,2	5,8	45	12	2,5
413	Сосиски отварные	50	10,6	12,2	1,4	266	0	0	0	0	24	70	36	1,8
340	Омлет натуральный	100	8,25	12,2	2	232,45	0,015	0,15	2,66	0	77	77,7	13,7	2,15
685	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,0	21	88	0,01	50	0,1	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
таблица	Фрукты (по сезону)	50	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			28,1	27,6	110,2	841,8	1,12	78	2,89	0,2	136	259	90,8	8,35
Итого за день			28,1	27,6	110,2	841,8	1,12	78	2,89	0,2	136	259	90,8	8,35
Итого за день			28,1	27,6	110,2	841,8	1,12	78	2,89	0,2	136	259	90,8	8,35

Рацион: завтрак

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	50	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
499	Котлета куриная	80	16,2	8,94	14,1	134	0,3	0	2,13	2,8	124,5	136,5	11,93	0,8
520	Пюре картофельное	150	3,78	9,9	26,1	226,8	0,16	15,8	0	0	70	99,5	30,6	1,08
639	Компот (с аскорбиновой к-той)	200	0	0	14,8	75	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
таблица	Кондитерские изделия	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			26,9	25,6	101	712,2	1,83	41,8	2,33	5,3	286	409,1	80,3	4
Итого за день			26,9	25,6	101	712,2	1,83	41,8	2,33	5,3	286	409,1	80,3	4
Итого за день			26,9	25,6	101	712,2	1,83	41,8	2,33	5,3	286	409,1	80,3	4

Рацион: завтрак

День: среда
Неделя: 1Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло порциями	15	6,84	5,48	39,7	205,2	0,07	3,6 4	8,64	0,8 8	102, 6	153,6	26,48	1,2
732	Каша вязкая молочная	200	11,9	13,9	7,59	371,6	0,49	1,0 1	0	0	142, 2	0	0	3,78
692	Чай с сахаром и лимоном	200	3,77	3,8	25,07	145,3	0,04	1,3	0,03	0	126	116,2	31	1
	Батон пшеничный	35	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
	Йогурт	100	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
таблица	Кондит. Изд.	20	4,1	2,3	13,4	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			25,1	25,6	102	884,5	0,64	22	8,7	0,9	393	310,9	85,7	7,28
Итого за день			25,1	25,6	102	884,5	0,64	22	8,7	0,9	393	310,9	85,7	7,28
Итого за день			25,1	25,6	102	884,5	0,64	22	8,7	0,9	393	310,9	85,7	7,28

Рацион: завтрак

День: четверг
Неделя: 1Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	20	1,5	4,2	11	86	0,6	7,1	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
632	Гуляш из свинины	50/50	15,7	14,8	0,95	117,7	0,07	0,05	0	0	7,4	0	3,4	2,1
516	Макароны отварные с маслом сл.	150	3,4	7	57	405,8	0,12	0	0	3,9	24	68	15,9	1,6
640	Кисель (с аскорбиновой кислотой)	200	0,4	0,1	23	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
Итого за Завтрак			28,5	28,8	126,9	937,9	1,95	8,5	0,08	4,1	129	241	60	8,6
Итого за день			28,5	28,8	126,9	937,9	1,95	8,5	0,08	4,1	129	241	60	8,6
Итого за день			28,5	28,8	126,9	937,9	1,95	8,5	0,08	4,1	129	241	60	8,6

Рацион: завтрак

День: пятница
Неделя: 1Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78	Икра морковная	50	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
738	Куриные фрикадельки в том. соусе с луком	80/40	9,09	7,55	2,28	204,8	0,14	3,4 5	0	0	20,2 2	0	0,5	3,18
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	13,4	40	391,1	0,1	0,1 8	0	1,4 4	14,4	0	46,6	2,43
631	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0,1	0,1	15,3	59,1	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	16	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
табл	Фрукты	70	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			24,59	25,51	99,9	874,4	1,39	27	0,1	1,6	148	184,3	96,9	11,2
Итого за день			24,59	25,51	99,9	874,4	1,39	27	0,1	1,6	148	184,3	96,9	11,2
Итого за день			24,59	25,51	99,9	874,4	1,39	27	0,1	1,6	148	184,3	96,6	11,2

Рацион: завтрак

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
719	Пельмени с маслом и со сметаной	150/20	21,4	19,2	49,1	443	0,03	0,8	32	2,1	36,32	52,2	30,6	2,9
640	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	23	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	32	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	16	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
Итого за Завтрак			28	27,8	116,3	839,4	0,66	35	49	2,2	75,4	152	106	9,4
Итого за день			28	27,8	116,3	839,4	0,66	35	49	2,2	75,4	152	106	9,4
Итого за день			28	27,8	116,3	839,4	0,66	35	49	2,2	75,4	152	106	9,4

Рацион: завтрак

День: вторник
Неделя: 2Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	60	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
462	Котлета свин.гов.	80	13,5	6,8	17,35	206,3	0,01	0,5	0	0	6,67	60	6,67	0,8
516	Макароны с маслом	150	3,4	5	47	305,8	0,12	0	0	3,9	24	68	15,9	1,6
824	Соус красный основной	50	0,1	2,5	5,1	61	0,03	4,4	0,4	0,1	7,5	54,3	11,7	1,1
639	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0	0	14,8	75	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	32	2,2	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,1	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
таб	Кондит. Изд.	10	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			25,8	26,3	124,9	863,5	1,5	27	0,2	6,4	122,3	301,1	103,2	4,5
Итого за день			25,8	26,3	124,9	863,5	1,5	27	0,2	6,4	122,3	301,1	103,2	4,5
Итого за день			25,8	26,3	124,9	863,5	1,5	27	0,2	6,4	122,3	301,1	103,2	4,5

Рацион: завтрак

День: среда
Неделя: 2Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло порциями	10	0,1	6,25	0,16	66,1	0,02	0	0,2	0,5	2,4	0	0,8	0,04
48	Сыр порциями	10	6,48	7,8	0	186,5	0,02	0	2,8	0	3,6	81,6	10	0,92
358	Запеканка творожная со сгущ. Мол.	100/20	14,7	12	69,4	410,4	0,11	7,4	12,9	1,4	256,6	230,4	53	2,5
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	12,5	190	0,06	1,6	0	0	153	0	0	0,5
	Батон пшеничный	40	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
Итого за Завтрак			29,9	28,5	113,6	987,4	0,7	25	15,9	2,7	445	378,3	92,86	5,86
Итого за день			29,9	28,5	113,6	987,4	0,7	25	15,9	2,7	445	378,3	92,86	5,86
Итого за день			29,9	28,5	113,6	987,4	0,7	25	15,9	2,7	445	378,3	92,86	5,86

Рацион: завтрак

День: четверг
Неделя: 2Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерг е- тичес кая ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78	Икра свекольная	50	1,5	4	11	86	0,6	0,08	0,2	0	0	0	0	0
493	Филе птицы в соусе	50/50	11,5	10,5	11,25	190	0	1,6	0	0	45,6	0	22,8	1
297	Каша гречневая рассыпч.	150	11,2	14	44,4	308	0,11	0,2	0	1,6	16	0	51,8	2,7
640	Кисель (с аскорбиновой кислотой)	200	0,4	0,1	13	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	15	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
таблица	Фрукты	50	2,1	2,3	26,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кондитерское изделие	13	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			30,1	31,3	127,4	912	1,24	3,18	0,2	1,6	80,7	55,1	97,4	7,8
Итого за день			30,1	31,3	127,5	912	1,24	3,08	0,2	1,6	80,7	55,1	97,4	7,8
Итого за день			30,1	31,3	127,5	912	1,24	3,18	0,2	1,6	80,7	55,1	97,4	7,8

Рацион: завтрак

День: пятница
Неделя: 2Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	50	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
492	Плов из птицы	100/ 200	19,1	18,7	43,7	434	0,18	22	1,1	0	40	174	14	2
631	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0,1	0,1	15,3	59,1	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	15	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,8 6	29,9	9,06	0,7
таблица	Кондитерское изделия	17	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			24,5	23,3	101,4	713,5	1,3	37	2,4	0,2	153	184	63,8	7,44
Итого за день			24,5	23,3	101,4	713,5	1,3	37	2,4	0,2	153	184	63,8	7,44
Итого за день			24,5	23,3	101,4	713,5	1,3	37	2,4	0,2	153	184	63,8	7,44

Рацион: завтрак

День: понедельник
Неделя: 3Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
48	Колбаса в/к	20	6,48	9,8	0	186,5	0,02	0	28	0	3,6	82,6	10	0,92
41	Масло сл. порционно	10	0,1	6,25	0,16	66,1	0,02	0	0,2	0,5	2,4	0	0,8	0,04
111	Блинчики со сгущ. мол.	90/25	13,9	11,1	52,8	481,8	0,03	0	1,5	0	3,4	25	58	2,3
707	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,0	21	88	0,01	50	0,1	0	0	0	0	0
	Батон пшеничный	40	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	10	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
таблица	Фрукты (по сезону)	50	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
	Кондитерское изделие	20	2,1	2,3	26,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			26,3	27,7	105,3	956,8	0,57	66	29,8	0,5	39,06	174	97,9	5,16
Итого за день			26,3	27,7	105,3	956,8	0,57	66	29,8	0,5	39,06	174	97,9	5,16
Итого за день			26,3	27,7	105,3	956,8	0,57	66	29,8	0,5	39,06	174	97,9	5,16

Рацион: завтрак

День: вторник
Неделя3Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	60	1,5	4	11	86	0,6	7,1	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
489	Жаркое по- домашнему из птицы	75/200	16,5	19,7	46,9	418,3	0,23	19,6	3,46	3,3	74	0	91,96	6,5 6
639	Компот(с аскорбиновой к- той)	200	0	0	14,8	75	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	16	1,1	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
Таб	Кондитерские изделия	10	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	50	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			25,4	27,5	107,5	769,7	1,6	46,7	3,66	5,8	166	173,1	129,7	8,6
Итого за день			25,4	27,5	107,5	769,7	1,6	46,7	3,66	5,8	166	173,1	129,7	8,6
Итого за день			25,4	27,5	107,5	769,7	1,6	46,7	3,66	5,8	166	173,1	129,7	8,6

Рацион: завтрак

День: среда
Неделя: 3Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
42	Сыр порционно	15	3,07	3	0	39,4	0,01	0,2	0,03	0,8	150	112,5	10,5	0,3
41	Масло порционно	15	0,1	8,25	0,16	66,1	0,02	0	0,2	0,5	2,4	0	0,8	0,04
	Йогурт	100	0,40	9,8	38	0,02	15	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6	1,1
160	Суп молочный с макар. изд.	200	7,22	3,12	22,34	295,7	0,05	2,8	6,45	0,7	96,2	115,2	19,88	0,9
693	Чай с сахаром	200	3,77	3,8	25,07	145,3	0,04	1,3	0,03	0	126	116,2	31	1
	Батон пшеничный	40	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,2	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	10	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,8	9,06	0,7
таблица	Кондит. Изделия	10	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			24,7	24,3	97,8	795,5	0,94	20	6,73	2	404	399,8	90,57	3,9
Итого за день			24,7	24,3	97,8	795,5	0,94	20	6,73	2	404	399,8	90,58	3,9
Итого за день			24,7	24,3	97,8	795,5	0,94	20	6,73	2	404	399,8	90,58	3,9

Рацион: завтрак

День: четверг
Неделя: 3Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	30	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
492	Плов из птицы бедро	100/ 200	21,1	22,7	43,7	434	0,18	22	1,1	0	40	174	14	2
640	Кисель (с аскорбиновой кислотой)	200	0,4	0,1	33	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	16	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
таб	Кондитерские изделия	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			30,5	29,6	122,5	848,4	1,31	29	1,18	0,2	137	447	54,66	6,9
Итого за день			30,5	29,6	122,5	848,4	1,31	29	1,18	0,2	137	447	54,66	6,9
Итого за день			30,5	29,6	122,5	848,4	1,31	29	1,18	0,2	137	447	54,66	6,9

Рацион: завтрак

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	20	2,5	0,17	4	27	0,6	12,5	0,08	0,2	5,8	48	12	2,5
728	Филе курное в кляре	75	8,84	10,7	24,4	141,4	0,1	0	0	0,6	19,2	149	22	1,4
824	Соус красный основной	50	0,1	2,5	5,1	61	0,03	4,4	0,4	0,1	7,8	54,3	11,7	1,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,1	14,4	39,9	391,1	0,1	0,18	0	1,44	14,4	0	46,6	2,43
631	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0,1	0,1	15,3	59,1	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
	Кондитерское изделие	10	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			25,34	25,86	115	752,95	1,35	30	1	2,2	74,5	263,3	112,6	11,3
Итого за день			25,34	25,86	115	752,95	1,35	30	1	2,2	74,5	263,3	112,6	11,3
Итого за день			25,34	25,86	115	752,95	1,35	30	1	2,2	74,5	263,3	112,6	11,3

Рацион: завтрак

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
48	Колбаса порциями	20	6,48	9,38	0	186,5	0,02	0	2,8	0	3,6	81,6	10	0,92
41	Масло порциями	10	0,1	6,25	0,16	66,1	0,02	0	0,2	0,5	2,4	0	0,8	0,04
725	Вареники с картофелем и со сметаной	200/20	18,8	14,7	65,34	388,2	0,29	8,5	0	0	12	171,8	48	0,2
640	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	33	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Батон пшеничный	40	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
табл	Кондит. изделия	20	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0,02	0	5,86	29,9	9,06	0,7
Итого за Завтрак			30,3	31,1	126,9	905,6	0,88	9,8	3,2	0,5	42,9	338	90,6	5,96
Итого за день			30,3	31,1	126,9	905,6	0,88	9,8	3,2	0,5	42,9	338	90,6	5,96
Итого за день			30,3	31,1	126,9	905,6	0,88	9,8	3,2	0,5	42,9	338	90,6	5,96

Рацион: завтрак

День: вторник
Неделя: 4Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	50	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
451	Котлета свин.говяд	80	8,9	20,3	23,5	290,8	0,27	32	0,02	0,6	48	248	76	3
824	Соус красный основной	50	0,1	2,5	5,1	61	0,03	4,4	0,4	0,1	7,5	54,3	11,7	1,1
297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	11,8	4,2	39,8	236,2	0,08	4,4	10,4	1,08	153,9	184,3	31,8	1,08
639	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0	0	14,8	75	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,1	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
табл	Кондитерские изделия	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			29,7	33,5	129	939	1,75	67	11	4,2	301	605	157,2	7,3
Итого за день			29,7	33,5	129	939	1,75	67	11	4,2	301	605	157,2	7,3
Итого за день			29,7	33,5	129	939	1,75	67	112	4,2	301	605	157,2	7,3

Рацион: завтрак

День: среда
Неделя: 4Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
42	Сыр	15	5,07	3	0	39,4	0,01	0,2	0,03	0,8	150	112,5	10,5	0,3
41	Масло сл.	10	0,1	8,25	0,16	66,1	0,02	0	0,2	0,5	2,40	0	0,8	0,04
358	Запеканка со сгущ. молоком	100/20	3,7	3	60,4	610,4	0,11	7,4	12,9	1,4	256,6	230,4	53	2,5
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	22,5	190	0,06	1,6	0	0	153	0	0	0,5
	Батон пшеничный	40	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
Итого за Завтрак			27,5	29,8	114,5	1040,3	0,69	25	13,2	2,7	592	409,2	93,36	5,24
Итого за день			27,5	29,8	114,5	1040,3	0,69	25	13,2	2,7	592	409,2	93,36	5,24
Итого за день			27,5	29,8	114,5	1040,3	0,69	25	13,2	2,7	592	409,2	93,36	5,24

Рацион: завтрак

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	30	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
492	Плов из птицы бедро	100/200	19,8	18,9	34,2	403,6	0,1	17,3	0	0	77,8	110,6	34	1,2
640	Кисель (с аскорбиновой кислотой)	200	0,4	0,1	33	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
таблица	Кондитерские изделия	10	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			29,2	28,4	113	818	1,23	25	0,1	0,2	174	283	74,6	6,1
Итого за день			29,2	28,4	113	818	1,23	25	0,1	0,2	174	283	74,6	6,1
Итого за день			29,2	28,4	113	818	1,23	25	0,1	0,2	174	283	74,6	6,1

Рацион: завтрак

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: осень-весна
Возраст: 7-10 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	40	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
355	Котлета рыбная	75	9,06	10,29	4,64	282	0,9	18,9	0	0	56	117	49,3	4
520	Пюре картофельное	150	2,63	6,88	18,3	157,5	0,11	11	0	0	49	69,2	21,3	0,75
631	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0,1	0,1	15,3	59,1	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
таблица	Фрукты (по сезону)	50	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
	Кондитерские изделия	10	4,1	2,3	13,2	34	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			19,7	20,1	82,8	966,2	1,3	37	2,4	0,2	195	332,6	105,4	7,44
Итого за день			19,7	20,1	82,8	966,2	1,3	37	2,4	0,2	195	332,6	105,4	7,44
Итого за день			19,7	20,1	82,8	966,2	1,3	37	2,4	0,2	195	332,6	105,4	7,44