

**Филиал Муниципального общеобразовательного учреждения
– средней общеобразовательной школы с. Кировское Марковского района Саратовской области -
средняя общеобразовательная школа с. Калининское Марковского района Саратовской области**

413083, Саратовская область Марковский район село Калининское ул.Центральная д.40 тел. 8-845-67-6-13-09, shkalininskoe@mail.ru

Руководитель



«Утверждаю»
И.М.Губанова

Перспективное меню

Для обучающихся с 7 до 11 лет

нь: понедельник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16
ЗАВТРАК															
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	Крупа "Геркулес" – 30,8 (30,8) Молоко – 118 Вода – 58 Сахар – 5 Масса каши – 200 Масло сливочное – 5	7,16	9,4	28,8	228	0,16	1,54	0,05	0,54	156	206	55	1,24
574	Булочка школьная	50	Мука пшеничная в/с – 47 Мука пшеничная на подпыл – 2,34 Сахар – 3 Масло сливочное – 1,5 Масло растительное – 0,24 Дрожжи прессованные – 0,47 Соль – 0,7 Вода – 24	4,8	2,0	33,5	171	0,06	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				12,06	11,4	77,50	460,0	0,22	4,34	0,06	1,44	179,2	246,0	64	2,14
ОБЕД															
73	Кукуруза консервированная	80	Кукуруза консервированная (после термической обработки) – 134 (80)	1,83	0,97	11,4	53	0,0	1,44	0,001	0,08	2	12	10	0,24
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/5	Капуста – 50 (40) Картофель – 32 (24) Морковь – 12 (10) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Томат-пюре – 2 Сметана – 5 Бульон или вода – 160	1,4	3,98	6,22	66	0,04	14,7	0,00	1,9	27	38	17	0,64
414	Рис отварной	150	Рис – 54 Масло сливочное – 6,7	2,69	6,07	33,8	204	0,027	0,0	0,04	0,28	5	70	22	0,52
345	Биточки рыбные	90	Минтай – 118 (72) Хлеб пшеничный – 17 Молоко или вода – 12 Яйца – 0,13 шт (5 гр) Масса полуфабриката – 107 Масло сливочное – 1,8 Масса готовых котлет – 90	10,51	1,89	8,64	101	0,063	0,36	0,018	0,9	30,1	144	20	0,54
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				24,23	14,21	124,16	725	0,285	86,5	0,059	4,41	103,1	378	102	5,94
Итого за день				24,23	14,21	124,16	725,00	0,29	86,50	0,06	4,41	103,10	378,00	102,00	5,94

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	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	16
ЗАВТРАК															
253	Каша рисовая молочная	200	Рис – 44 Молоко – 110 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	6,28	11,82	37,0	279	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169	37	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
501	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток – 4 Сахар – 10 Вода – 120	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
Итого за завтрак				13,28	14,92	77,50	475,0	0,155	2,72	0,1	0,83	267	291,0	58	1,21
ОБЕД															
50	Салат из свеклы отварной	80	Свекла – 97 (76) Масло растительное – 4	1,2	4,4	6,72	71	0,016	4,56	0,00	1,84	26	30	15	1,04
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	Макаронные изделия – 8 (8) Картофель – 80 (60) Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 2 Бульон или вода – 140	2,16	2,28	15	89	0,08	6,6	0,00	1,1	12	50	19	0,76
417	Гороховое пюре	150	Горох – 75,7 (75) Вода – 153	13,5	1,44	29,0	174	0,31	0,0	0,0	0,0	83	234	78	4,95
381	Котлета из говядины	90	Говядина 1 категории – 104 (77) Хлеб пшеничный – 17 Сухари – 9 Молоко или вода – 20 Масса полуфабриката – 112 Масло сливочное – 6 Масса готовых изделий – 90	15,02	15,75	12,87	257	0,081	0,0	0,036	0,45	35	166	23	2,52
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				39,48	24,87	131,89	905	0,642	11,66	0,036	4,64	211	610	172	13,27
Итого за день				52,76	39,79	209,39	1380,00	0,80	14,38	0,14	5,47	478,00	901,00	230,00	14,48

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16
ЗАВТРАК															
250	Каша манная молочная	200	Крупа манная – 44 Молоко – 110 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	7,74	11,8	35,5	279	0,08	1,42	0,08	0,76	140	136	23	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак				15,14	15,5	85,10	540,0	0,175	2,72	0,1	1,31	274	278,0	57	1,91
ОБЕД															
107	Огурец соленый порционный	80	Огурцы соленые – 84 (80)	0,64	0,08	1,36	10	0,008	12	0,00	0,56	8	28	12	0,64
131	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/2	Свекла – 64 (51) Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 11 (9) Картофель – 46 (34) Масло сливочное – 4 Сахар – 2 Бульон или вода – 160 Томат-пюре – 2,6 Сметана – 2	1,74	3,56	9,62	77	0,05	7,34	0,03	0,2	30	55	25	1,22
405	Курица тушеная в соусе	100	Курица 1 категории – 172 (110) Отварная мякоть курицы без кожи – 58 Масло сливочное – 7 Лук репчатый – 8 (6) Томат-пюре – 7 Мука пшеничная – 1,5 Сметана – 4 Морковь – 8 (6) Вода – 38	10,28	11,2	3,40	159	0,016	0,031	0,024	0,41	28	74	13	0,83
237	Каша гречневая	150	Крупа гречневая – 69 Вода – 102 Масса каши – 144 Масло сливочное – 7,5	7,55	7,8	37,05	252	0,20	0,0	0,037	0,61	14	202	135	4,54
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				27,41	23,64	107,93	763	0,419	22,171	0,091	3,03	121,2	474	217	10,13
Итого за день				42,55	39,14	193,03	1303,00	0,59	24,89	0,19	4,34	395,20	752,00	274,00	12,04

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16
ЗАВТРАК															
313	Запеканка из творога	150	Творог – 141 (139,5) Крупа манная – 10 Вода или молоко – 36 Яйцо – 1/10 шт (4 гр) Сахар – 10 Сметана – 5 Сухари – 5 Масло сливочное – 5 Масса готовой запеканки – 150	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,20	0,7	297	347	38	1,0
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				27,90	25,6	63,70	603,0	0,125	3,4	0,2	1,25	321,2	383,0	47	1,95
ОБЕД															
433	Морковь тушеная	80	Морковь – 98 (84) Сахар – 4 Масло сливочное – 4	1,2	3,36	16	99	0,04	1,52	0,024	0,56	30	49	40	0,88
154	Суп крестьянский на м/к бульоне	200	Картофель – 57 (44) Крупа рисовая – 8 Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Бульон или вода – 170	1,7	4,08	11,6	90	0,04	7,96	0,00	1,94	21	53	15	0,58
404	Курица отварная	100	Курица I категории – 159 (142) Морковь – 4 (3) Масса отварной птицы – 100	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
291	Макаронные изделия	150	Макаронные изделия – 51 Масса отварных макаронных изделий – 144 Масло сливочное – 6,7	4,65	0,67	29,0	144	0,05	0,015	0,0	0,79	5	35	7	0,78
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				31,65	20,51	125,30	817	0,325	13,295	0,044	4,94	136	378	115	7,34
Итого за день				59,55	46,11	189,00	1420,00	0,45	16,70	0,24	6,19	457,20	761,00	162,00	9,29

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16
ЗАВТРАК															
260	Каша молочная «Дружба»	200	Рис – 15 Пшено – 11 Молоко – 102 Вода – 70 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	5,26	11,66	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,2	126	140	30	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				9,16	12,06	64,34	404,0	0,135	4,12	0,08	0,72	150,2	170,0	37	1,51
ОБЕД															
119	Икра свекольная	80	Свекла свежая – 77 (60) Лук репчатый – 17 (14) Томат-пюре – 2 Масло растительное – 6 Сахар – 0,96	1,92	5,68	8,32	92	0,024	6,32	0,00	3,04	35	46	24	1,36
145	Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне со сметаной	200/5	Картофель – 53 (40) Фасоль – 16,2 (16) Лук репчатый – 10 (8) Морковь – 13 (10) Масло растительное – 4 Сметана – 5 Бульон или вода – 140	3,92	4,28	16	118	0,11	4,66	0,00	1,96	33	110	30	1,44
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	Говядина 1 категории – 136 (100) Картофель – 136 (102) Лук репчатый – 16 (13) Масло сливочное – 5 Томат-пюре – 5 Масса тушеного мяса – 64 Масса готовых овощей – 136	20,4	20,96	14,96	342	0,144	6,8	0,032	0,72	31	240	50	3,07
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				34,04	32,22	103,38	853	0,433	87,780	0,032	6,97	138	510,0	137	9,87
Итого за день				43,20	44,28	168,24	1257,00	0,57	91,90	0,11	7,72	288,20	686,00	176,00	11,38

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16
ЗАВТРАК															
256	Каша пшеничная молочная	200	Крупа пшеничная – 50 Молоко – 106 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,66	11,9	38,0	294	0,142	1,38	0,08	0,24	143	218	50	2,38
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак				16,06	15,60	87,64	554,80	0,24	2,68	0,10	0,79	277,00	360,00	84,00	3,73
ОБЕД															
115	Икра кабачковая	80	Икра кабачковая (пром. произ.) – 80	1,52	7,12	6,16	95	0,016	5,6	0,0	2,48	32	29	12	0,56
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/5	Капуста – 50 (40) Картофель – 32 (24) Морковь – 12 (10) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Томат-пюре – 2 Сметана – 5 Бульон или вода – 160	1,4	3,98	6,22	66	0,04	14,7	0,00	1,9	27	38	17	0,64
291	Макаронные отварные	150	Макаронные изделия – 51 Масса отварных макаронных изделий – 144 Масло сливочное – 6,7	5,65	0,67	29,0	144	0,05	0,015	0,0	0,79	5	35	7	0,78
343	Минтай тушеный в томате с овощами	110	Минтай – 87 (68) Вода или бульон – 19 Морковь – 25 (19) Лук репчатый – 13 (10) Томат-пюре – 7 Масло растительное – 5,8 Сахар – 1,9 Масса тушеной рыбы – 60 Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом – 110	8,37	5,61	4,91	111	0,07	3,66	0,007	3,27	27	158	30	0,62
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				24,54	18,38	114,59	730	0,331	24,475	0,007	9,690	146	390	103	6,60
Итого за день				40,60	33,98	202,23	1284,80	0,57	27,16	0,11	10,48	423,00	750,00	187,00	10,33

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16
ЗАВТРАК															
258	Каша пшенная молочная	200	Крупа пшено – 50 Молоко – 104 Вода – 52 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,72	12,8	37,1	299	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209	55	1,46
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
501	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток – 4 Сахар – 10 Вода – 120	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
Итого за завтрак				16,40	11,27	75,10	467,0	0,155	1,37	0,07	1,30	289	268,0	49	2,17
ОБЕД															
119	Салат свекольный	80	Свекла свежая – 77 (60) Лук репчатый – 17 (14) Томат-поре – 2 Масло растительное – 6 Сахар – 0,96	1,92	5,68	8,32	92	0,024	6,32	0,00	3,04	35	46	24	1,36
144	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	200	Горох – 16,2 (16) Картофель – 66 (50) Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 10 (8) Масло сливочное – 4 Бульон или вода – 130	2,92	4,28	16,1	118	0,11	4,66	0,00	1,96	33	110	30	1,44
426	Картофель отварной	150	Картофель – 198 (148) Масса отварного картофеля – 144 Масло растительное – 6,7	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,8	0,045	0,15	16	78	30	1,2
381	Котлета из говядины	90	Говядина 1 категории – 104 (77) Хлеб пшеничный – 17 Сухари – 9 Молоко или вода – 20 Масса полуфабриката – 112 Масло сливочное – 6 Масса готовых изделий – 90	15,02	15,75	12,87	257	0,081	0,0	0,036	0,45	35	166	23	2,52
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				29,91	34,06	112,84	885	0,51	34,58	0,081	6,85	160,2	515	139	9,42
Итого за день				16,40	11,27	75,10	467,00	0,16	1,37	0,07	1,30	289,00	268,00	49,00	2,17

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16
ЗАВТРАК															
260	Каша молочная «Дружба»	200	Рис – 15 Пшено – 11 Молоко – 102 Вода – 70 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	5,26	11,66	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,2	126	140	30	0,56
574	Булочка школьная	50	Мука пшеничная в/с – 47 Мука пшеничная на подпыл – 2,34 Сахар – 3 Масло сливочное – 1,5 Масло растительное – 0,24 Дрожжи прессованные – 0,47 Соль – 0,7 Вода – 24	4,8	2,0	33,5	171	0,06	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				10,16	13,66	73,76	458,0	0,14	4,12	0,09	1,10	149,2	180,0	39	1,46
ОБЕД															
433	Морковь тушеная	80	Морковь – 98 (84) Сахар – 4 Масло сливочное – 4	1,2	3,36	16	99	0,04	1,52	0,024	0,56	30	49	40	0,88
146	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	Картофель – 53 (40) Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 9 (8) Масло растительное – 2,2 Бульон или вода – 150 Клецки готовые – 20	0,96	2,27	7	50	0,05	4,6	0,00	0,96	8	32	13	0,48
237	Каша гречневая	150	Крупа гречневая – 69 Вода – 102 Масса каши – 144 Масло сливочное – 7,5	7,55	7,8	37,05	252	0,20	0,0	0,037	0,61	14	202	135	4,54
367	Гуляш из говядины	100	Говядина 1 категории – 125 (92) Масло сливочное – 5 Лук репчатый – 14 (11) Томат-пюре – 9 Мука пшеничная – 3 Масса тушеного мяса – 58 Масса соуса – 42	15,09	18,26	3,48	246	0,058	1,0	0,033	0,58	14	178	24	2,65
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				32,4	32,69	131,83	961	0,503	7,62	0,094	3,96	121	591	249	12,55
Итого за день				42,56	46,35	205,59	1419,00	0,64	11,74	0,18	5,06	270,20	771,00	288,00	14,01

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16
ЗАВТРАК															
295	Макаронные изделия с сыром	150	Макаронные изделия – 44,5 Масса отварных макарон – 131 Масло сливочное – 3,75 Сыр – 16,5 (15)	9,0	7,57	25,5	206	0,06	0,07	0,05	0,75	155	126	15	0,8
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак				15,72	15,9	77,60	495,0	0,275	2,66	0,1	0,79	274	331,0	76	2,11
ОБЕД															
73	Кукуруза консервированная	80	Кукуруза консервированная (после термической обработки) – 134 (80)	1,83	0,97	11,4	53	0,0	1,44	0,001	0,08	2	12	10	0,24
128	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	Свекла – 40 (32) Капуста свежая – 20 (16) Картофель – 21 (16) Морковь – 12,6 (10) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Сахар – 2 Томат-пюре – 3 Сметана – 5 Вода или бульон – 160	1,46	4	8,52	76	0,03	8,24	0,00	1,92	27	42	21	0,96
406	Плов из отварной курицы	150	Курица 1 категории – 207,5 (132) Масса отварной мякоти – 70 Масло растительное – 11 Лук репчатый – 22 (11) Морковь – 14 (11) Крупа рисовая – 49 Бульон для риса – 104 Масса готового риса с овощами – 140	11,36	15,9	37,9	359	0,03	1,30	0,01	5,40	33	133	31	0,3
501	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток – 4 Сахар – 10 Вода – 120	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				24,95	24,57	115,02	771	0,245	12,280	0,031	8,65	215	388,0	106,0	4,10
Итого за день				40,67	40,47	192,62	1266,00	0,52	14,94	0,13	9,44	489,00	719,00	182,00	6,21

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16
ЗАВТРАК															
301	Омлет натуральный	130	Яйцо – 2 шт (80) Молоко – 50 Масса омлетной смеси – 130 Масло сливочное – 5 Масса готового омлета – 126 Масло сливочное – 4	11,2	17,4	3,0	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2,0
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				15,10	17,8	42,80	390,0	0,135	3,2	0,26	1,15	130,2	236,0	25	2,95
ОБЕД															
61	Салат из моркови с зеленым горошком	80	Морковь – 56 (45) Масса припущенной моркови – 41 Горошек зеленый – 50 (32) Масло растительное – 8	1,52	8	4,72	97	0,056	3,68	0,00	3,76	17	42	21	0,48
134	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	Картофель – 80 (60) Крупа перловая – 4 Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 5 (4) Огурцы соленые – 13,4 (12) Бульон или вода – 150 Масло растительное – 4	1,64	4,2	13	97	0,07	6,14	0,00	1,88	12	50	21	0,74
365	Капуста тушеная с говядиной	200	Говядина – 71 (52) Лук репчатый – 12 (10) Масло растительное – 5 Масса тушеного мяса – 50 Капуста белокочанная свежая – 187 (150) Масло сливочное – 2 Морковь – 12 (10) Лук репчатый – 14 (12) Томат-пюре – 5 Мука пшеничная – 1,5 Сахар – 4 Выход тушеной капусты – 150	13,5	37,3	11,5	444	0,06	26,5	0,46	1,38	75	200	46	2,8
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				24,26	50,5	97,52	952	0,341	36,820	0,46	8,27	159	422	125	8,01
Итого за день				39,36	68,30	140,32	1342,00	0,48	40,02	0,72	9,42	289,20	658,00	150,00	10,96

средняя завтраак	15,098	15,371	72,556	484,68	0,1752	3,133	0,116	1,071	231,1	274,9	53,8	2,114
сред обед	29,287	27,565	116,446	836,2	0,4034	33,718	0,0935	6,141	151,05	465,6	146,5	8,723
средняя за день	40,188	38,39	169,968	1186,38	0,5056	32,959	0,1954	6,383	348,21	664,4	180	9,681
	Б	Ж	У	Ккал								

	Нормы			
завтрак	15,4–19,25	15,8–19,75	67–83,75	470–587
Обед	23,1–26,95	23,7–27,65	105,5–117,25	705–822,5