

Утверждаю директор
ГКОУ СО «Серовская школа № 2»
Т.Н. Протасова

«25» марта 2019 г.

**Примерное меню для учащихся
ГКОУ СО «Серовская школа № 2»
С 1 по 4 классы
(весна - лето)**

г. Серов

На основании Устава
и листа записи ЕГРЮЛ от 17.01.2020 г.
ГКОУ СО «Серовская школа № 2»
переименовано в
ГБОУ СО «Серовская школа № 2»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рецепт | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------------|-------------|-----------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------------------|---------------|-------------|----|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>Mg</i> | <i>P</i> | <i>Fe</i> | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | Овощи свежие (огурцы, помидоры) | 100 | 0,6 | 0,2 | 3,3 | 18,2 | 0,04 | 0,02 | 0,2 | 0,2 | 12,5 | 38,5 | 0 | 11 | |
| пром. | Сыр твердый | 16-15 | 3,7 | 4,8 | 0 | 59,4 | 0,005 | 0,06 | 0,06 | 6,2 | 160 | 0 | 87,04 | 0 | |
| 340 (I) | Омлет натуральный | 105/5 | 11,3 | 14,3 | 2 | 180,4 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | 7,9 | 86,3 | 48,5 | 176,2 | 2,2 | |
| 945 (IV) | Чай с молоком | 200 | 4,4 | 4,8 | 22,07 | 143,9 | 0,04 | 0,2 | 0,2 | 4,5 | 185,8 | 24,5 | 143,1 | 0,8 | |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 19,5 | 65,4 | 0,8 | |
| пром. | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 7,8 | 106 | 5,4 | 18,8 | 8 | 4,8 | 24 | 7 | 22,6 | 1,2 | |
| Итого | | | 28,20 | 29,5 | 47,77 | 568,8 | 5,6 | 19,51 | 9,46 | 23,60 | 479,7 | 138 | 494,34 | 16 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Горошек консервированный | 50 | 2,5 | 0,1 | 6,6 | 22,5 | 0,17 | 0,095 | 1 | 0,2 | 13 | 61 | 19 | 0,4 | |
| 139 (I) | Суп картофельный с горохом со сметаной | 250/5 | 6,4 | 3,2 | 23,2 | 140,5 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 6,3 | 32,5 | 34,6 | 86,8 | 2,1 | |
| 332 (I) | Макароны отварные | 100 | 3,9 | 3,3 | 25,3 | 139,4 | 0,08 | 0,04 | 0,7 | 2,9 | 13,8 | 16,4 | 40,1 | 0,8 | |
| 451(I) | Котлета из говядины | 75 | 12,8 | 12,2 | 7,4 | 187,2 | 0,09 | 0,2 | 2,6 | 5,8 | 43,7 | 30,8 | 208,7 | 2,5 | |
| 639 (I) | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 33,1 | 129,2 | 0,02 | 0,04 | 0,6 | 0,7 | 33,6 | 30,4 | 21,8 | 2,4 | |
| пром. | Аскорбиновая кислота пищевая | 0,05 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| пром. | Фрукты свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 56,4 | 0,01 | 0,04 | 0,4 | 0,03 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,6 | |
| пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 39 | 130,8 | 1,7 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 23,5 | 74,9 | 1,3 | |
| Итого | | | 35,04 | 20,5 | 151,8 | 888,2 | 1,05 | 1,23 | 8,5 | 15,93 | 196,2 | 246,5 | 595,3 | 13,8 | |
| Всего | | | 63,24 | 50 | 199,6 | 1457 | 6,65 | 20,74 | 17,9 | 39,53 | 675,9 | 384,5 | 1089,6 | 29,8 | |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рецепт | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------------|-------------|-----------------|---|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>Mg</i> | <i>P</i> | <i>Fe</i> |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь отварная | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0,03 | 0,03 | 0,5 | 0,45 | 25,5 | 19 | 27,5 | 0,6 |
| 366 (I) | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/30 | 27,4 | 20,5 | 32,4 | 434,7 | 0,2 | 0,74 | 0,8 | 5,014 | 327,6 | 47,8 | 390,8 | 1,02 |
| 696 (I) | Шоколадное молоко | 200 | 6,1 | 9,6 | 38,6 | 262,1 | 0,06 | 0,2 | 0,4 | 3,9 | 160,8 | 26,2 | 169,7 | 1,01 |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 19,5 | 65,4 | 0,8 |
| Итого | | | 36,5 | 30,5 | 87,1 | 861,3 | 0,35 | 1 | 2,5 | 9,4 | 525 | 112,5 | 653,4 | 3,43 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 (III) | Салат из свеклы вареной | 100 | 1,6 | 5,9 | 10,3 | 99,5 | 0,01 | 0,03 | 0,2 | 0,009 | 35,1 | 40,8 | 40,7 | 1,3 |
| 124 (I) | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,09 | 4,9 | 10,7 | 93,4 | 0,2 | 0,3 | 0,8 | 4,9 | 44,09 | 22,9 | 48,4 | 1,09 |
| 371 (I) | Рыба (филе) припущенная (горбуша с маслом) | 50/5 | 26 | 12,7 | 1,7 | 216,7 | 0,07 | 0,2 | 2,7 | 4,2 | 64,5 | 54,8 | 0,9 | 3,6 |
| 694 (IV) | Пюре картофельное | 100 | 2,5 | 3,5 | 17,6 | 106,3 | 0,1 | 0,06 | 0,8 | 3,4 | 33,3 | 64,6 | 22,9 | 0,9 |
| пром. | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33,6 | 82 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 78 (II) | Ватрушка «Лакомка» | 100 | 10,6 | 9,8 | 32,2 | 253,2 | 0,2 | 0,2 | 1,6 | 6,15 | 115,06 | 48,6 | 203,1 | 1,6 |
| пром. | Фрукты свежие | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 0,6 | 9,6 | 50,4 | 33,6 | 0,7 |
| пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 39 | 130,8 | 1,7 |
| пром. | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 23,5 | 74,9 | 1,3 |
| Итого | | | 53,09 | 38,9 | 175,8 | 1179,3 | 1,56 | 2,96 | 10,5 | 19,8 | 342,05 | 344,6 | 555,3 | 12,19 |
| Всего | | | 89,6 | 69,4 | 259,9 | 2040,6 | 1,91 | 3,96 | 13 | 29,2 | 867,05 | 457,1 | 1208,7 | 15,62 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------------|--------------|-----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>Mg</i> | <i>P</i> | <i>Fe</i> |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Кукуруза консервированная | 50 | 1,8 | 0 | 4,05 | 22,5 | 0,01 | 0,02 | 0,5 | 0,01 | 2,5 | 0 | 25 | 0,2 |
| 311 (I) | Каша молочная с маслом (пшеничная) | 200/10 | 8,01 | 12,6 | 36,5 | 281,9 | 0,3 | 0,1 | 0,7 | 11,4 | 140,1 | 55,8 | 187,01 | 3,02 |
| 684 (I) | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 15,1 | 58,28 | 0,001 | 0,02 | 0,16 | 0,001 | 10,2 | 16,5 | 8,8 | 1,65 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 19,5 | 65,4 | 0,8 |
| пром | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 7,8 | 106 | 5,4 | 18,8 | 8 | 4,8 | 24 | 7 | 22,6 | 4,8 |
| пром | Кондитерские изделия | 36 | 1,2 | 10,9 | 16,02 | 150,3 | 0,014 | 0,01 | 0,12 | 0 | 2,9 | 11,9 | 0,7 | 0,25 |
| Итого | | | 19,61 | 28,9 | 92,07 | 679,9 | 5,8 | 18,9 | 10,3 | 16,2 | 190,8 | 110,7 | 286,91 | 9,8 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 (II) | Салат «Здоровье» <small>(капуста свежая, огурец свежий, масло растит.)</small> | 100 | 1,2 | 10,02 | 8,9 | 128,8 | 0,04 | 0,03 | 1,2 | 10,02 | 32,08 | 30 | 8,9 | 0,7 |
| 131 (I) | Рассольник «Домашний» со сметаной | 250/5 | 2,8 | 4,9 | 17,9 | 122,9 | 0,2 | 0,3 | 1,1 | 5 | 32,03 | 62,7 | 27,4 | 1,7 |
| 458 (I) | Рулет мясной с луком с яйцом | 120/5 | 19,4 | 16,9 | 7,7 | 255,4 | 0,09 | 0,3 | 2,6 | 5,2 | 35,03 | 43,3 | 237,8 | 3,3 |
| 694 (IV) | Пюре картофельное | 100 | 2,5 | 3,5 | 17,6 | 106,3 | 0,1 | 0,06 | 0,8 | 3,4 | 33,3 | 64,6 | 22,9 | 0,9 |
| 638 (I) | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,8 | 0,09 | 31,6 | 124,4 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0,3 | 21,2 | 5,7 | 22,7 | 0,5 |
| пром | Аскорбиновая кислота пищевая | 0,05 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| пром | Фрукты свежие | 120 | 1,08 | 0,2 | 9,7 | 51,6 | 0,05 | 0,03 | 0,24 | 0,06 | 40,8 | 27,6 | 15,6 | 0,4 |
| пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 39 | 130,8 | 1,7 |
| пром | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 23,5 | 74,9 | 1,3 |
| Итого | | | 35,68 | 36,81 | 137,9 | 1002,4 | 0,67 | 1 | 7,95 | 23,98 | 234,84 | 296,4 | 541 | 10,5 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Всего | 55,3 | 65,71 | 229,97 | 1682,3 | 6,47 | 19,9 | 18,2 | 40,18 | 425,64 | 407,1 | 827,91 | 20,3 |
|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| N реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|-----------------|---|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|------------------------------|---------------|--------------|----|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>Mg</i> | <i>P</i> | <i>Fe</i> | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Сыр твердый | 20 | 4,7 | 6 | 0 | 74,2 | 0,006 | 0,07 | 0,08 | 7,8 | 208 | 0 | 108,8 | 0 | |
| | Свекла отварная | 50 | 0,8 | 0 | 5,4 | 24 | 0,01 | 0,02 | 0,1 | 0,005 | 18,5 | 21,5 | 21,5 | 0,7 | |
| 48 (II) | Кнели из говядины | 75 | 12,7 | 10,5 | 3,2 | 153,9 | 0,05 | 0,1 | 1,86 | 2,67 | 15,6 | 19,9 | 140,7 | 1,95 | |
| 508 (I) | Греча отварная | 100 | 9,07 | 6,2 | 47,2 | 267,6 | 0,4 | 0,1 | 2,90 | 4,4 | 54,5 | 69,04 | 207,5 | 5,6 | |
| 696 (I) | Шоколадное молоко | 200 | 6,1 | 9,6 | 38,6 | 262,1 | 0,06 | 0,2 | 0,4 | 3,9 | 160,8 | 26,2 | 169,7 | 1,01 | |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 19,5 | 65,4 | 0,8 | |
| Итого | | | 35,77 | 32,7 | 107 | 842,7 | 0,59 | 0,52 | 6,86 | 18,7 | 468,5 | 156,2 | 713,6 | 10,06 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Овощи свежие (помидор) | 50 | 0,3 | 0,1 | 1,45 | 7 | 0,02 | 0,01 5 | 0,25 | 0,25 | 4 | 0 | 17,5 | 0,25 | |
| 171 (I) | Суп-пюре из картофеля с гренками | 250/30 | 6,5 | 10,9 | 37,2 | 263,3 | 0,19 | 0,14 | 1,83 | 10,5 | 79,9 | 50,9 | 167,5 | 2,01 | |
| 64 (II) | Колбаски «Витаминные» из курицы | 50/5 | 10,7 | 14,6 | 2,2 | 182,6 | 0,04 | 0,09 | 2,28 | 4,3 | 12,62 | 17,4 | 134,8 | 1,8 | |
| 534 (I) | Капуста тушеная | 150 | 4,7 | 4,4 | 18,9 | 129,6 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,5 | 115,8 | 38,8 | 76,7 | 2,4 | |
| 705 (I) | Отвар из шиповника | 200 | 0,3 | 0,1 | 24,4 | 96,6 | 0,01 | 0,02 | 0,1 | 86,8 | 6 | 1,6 | 1,6 | 0,3 | |
| пром | Фрукты свежие | 120 | 0,96 | 0,24 | 9 | 45,6 | 0,07 | 0,03 | 0,2 | 0,07 | 42 | 13,2 | 20,4 | 0,1 | |
| пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 39 | 130,8 | 1,7 | |
| пром | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 23,5 | 74,9 | 1,3 | |
| Итого | | | 31,3 | 31,5 | 134,6 | 937,7 | 0,61 | 0,92 | 7,5 | 106,37 | 300,7 | 184,4 | 624,2 | 9,8 | |
| Всего | | | 67,07 | 64,2 | 241,6 | 1780,4 | 1,2 | 1,4 | 14,3 | 125 | 769,2 | 340,6 | 1337,8 | 19,8 | |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------------|-------------|-----------------|---|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>P</i> | <i>Mg</i> | <i>Fe</i> |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Масло сливочное | 10 | 0,09 | 8,2 | 0,06 | 74,8 | 0 | 0,001 | 0,01 | 8,4 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 20 (I) | Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью | 100 | 0,9 | 10,1 | 3,9 | 111,3 | 0,03 | 0,02 | 0,3 | 0,34 | 34,8 | 42,2 | 9,1 | 0,6 |
| пром | Сосиски отварные | 50 | 6,1 | 12,6 | 0 | 138,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 80,5 | 10 | 0,8 |
| 36 (II) | Рис припущенный с овощами | 100 | 2,9 | 4,2 | 27,9 | 152,5 | 0,03 | 0,01 | 0,6 | 2,5 | 17,3 | 39,6 | 10,4 | 0,8 |
| 696 (I) | Шоколадное молоко | 200 | 6,1 | 9,6 | 38,6 | 262,1 | 0,06 | 0,2 | 0,4 | 3,9 | 160,8 | 169,7 | 26,2 | 1,01 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,8 |
| Итого | | | 18,5 | 45,1 | 83,06 | 800,1 | 0,17 | 0,27 | 2,11 | 15,1 | 240,7 | 399,3 | 65,1 | 4,03 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь отварная | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0,03 | 0,03 | 0,5 | 0,45 | 25,5 | 19 | 27,5 | 0,6 |
| 110 (I) | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,5 | 3,6 | 14,9 | 98,2 | 0,25 | 0,60 | 0,79 | 3,45 | 43,43 | 49,7 | 32,4 | 1,4 |
| 391 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 20,7 | 16,8 | 12,8 | 276,8 | 0,08 | 0,16 | 2,09 | 0,4 | 67,6 | 38,9 | 47,4 | 3,04 |
| 694 (IV) | Пюре картофельное | 100 | 2,5 | 3,5 | 17,6 | 106,3 | 0,1 | 0,06 | 0,78 | 3,43 | 33,3 | 64,6 | 22,9 | 0,9 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33,6 | 82 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром | Фрукты свежие | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 | 0,024 | 0,03 | 0,12 | 0,01 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,8 |
| пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 130,8 | 39 | 1,7 |
| пром | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 74,9 | 23,5 | 1,3 |
| Итого | | | 35,3 | 25,5 | 139,3 | 849,2 | 1,06 | 2,25 | 7,48 | 8,3 | 233,03 | 397,1 | 207,1 | 11,7 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Всего | 53,8 | 70,6 | 310,3 | 1649,3 | 1,2 | 2,5 | 9,6 | 23,4 | 473,7 | 796,4 | 272,2 | 15,7 |
|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------------|-------------|-----------------|---|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>P</i> | <i>Mg</i> | <i>Fe</i> |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Горошек консервированный | 50 | 2,5 | 0,1 | 6,65 | 22,5 | 0,17 | 0,095 | 1 | 0,2 | 13 | 61 | 19 | 0,4 |
| 335 (I) | Макаронны запеченные с яйцом | 140 | 7,4 | 10,1 | 27,3 | 222,3 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 8,2 | 56,3 | 101,9 | 31,3 | 1,4 |
| 696 (I) | Шоколадное молоко | 200 | 6,1 | 9,6 | 38,6 | 262,1 | 0,06 | 0,2 | 0,4 | 3,9 | 160,8 | 169,7 | 26,2 | 1,01 |
| пром | Кисломолочный продукт | 140 | 4,1 | 3,5 | 5,6 | 74,2 | 0,2 | 0,09 | 1 | 0,2 | 13 | 61 | 19 | 0,3 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,8 |
| Итого | | | 22,5 | 23,8 | 90,8 | 442 | 0,62 | 0,61 | 4 | 12,5 | 254,2 | 459 | 115 | 3,91 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Овощи свежие (огурцы) | 50 | 0,35 | 0 | 0,9 | 5 | 0,015 | 0,01 | 0 | 0,01 | 8,5 | 0 | 21 | 0,25 |
| 134 (I) | Суп «Крестьянский» с крупой со сметаной | 250/5 | 2,2 | 3,3 | 12,06 | 83,5 | 0,16 | 0,3 | 0,7 | 0,7 | 32,3 | 51,6 | 21,5 | 1,04 |
| 436 (I) | Жаркое по - домашнему | 150/50 | 18,03 | 15,9 | 26,4 | 310,6 | 0,2 | 0,2 | 3,3 | 0,08 | 30,9 | 236,8 | 48,2 | 3,4 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33,6 | 82 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром | Фрукты свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 56,4 | 0,012 | 0,036 | 0,36 | 0,036 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 |
| пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 130,8 | 39 | 1,7 |
| пром | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 74,9 | 23,5 | 1,3 |
| Итого | | | 29,5 | 20,9 | 129,2 | 750,5 | 0,97 | 1,9 | 7,5 | 1,7 | 131,3 | 504,9 | 166,4 | 10,3 |
| Всего | | | 52 | 44,7 | 220 | 1192,5 | 1,6 | 2,5 | 11,5 | 14,2 | 385,5 | 963,9 | 281,4 | 14,21 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рецепт | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------------|--------------|-----------------|---|---------------|------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>P</i> | <i>Mg</i> | <i>Fe</i> |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | Кондитерское изделие | 36 | 1,2 | 10,9 | 16,02 | 150,3 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0 | 2,8 | 11,8 | 0,7 | 0,2 |
| пром. | Кукуруза консервированная | 50 | 1,8 | 0 | 4,05 | 22,5 | 0,01 | 0,02 | 0,5 | 0,01 | 2,5 | 25 | 0 | 0,2 |
| 311 (I) | Каша молочная «Геркулес» с маслом | 200/10 | 7,4 | 13,5 | 29,3 | 260,3 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 11,5 | 150,9 | 209,8 | 59,8 | 2,6 |
| 684 (I) | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 15,1 | 58,3 | 0,001 | 0,02 | 0,1 | 0,001 | 10,2 | 16,5 | 8,8 | 1,6 |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,8 |
| Итого | | | 13,2 | 24,7 | 77,07 | 552,3 | 0,3 | 0,2 | 1,8 | 11,5 | 177,5 | 328,5 | 88,8 | 5,3 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 (I) | Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью | 100 | 0,9 | 10,1 | 3,9 | 111,3 | 0,03 | 0,02 | 0,3 | 0,34 | 34,88 | 42,2 | 9,1 | 0,6 |
| 137 (I) | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/40 | 11,7 | 8,6 | 22,4 | 206,2 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 2,7 | 31,7 | 169,2 | 41,5 | 2,5 |
| пром. | Колбаса отварная | 50 | 6,1 | 12,6 | 0 | 138,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 80,5 | 10 | 0,8 |
| 454 (I) | Капуста тушеная | 150 | 4,7 | 4,4 | 18,9 | 129,6 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,5 | 115,8 | 38,8 | 76,7 | 2,4 |
| 638 (I) | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,8 | 0,09 | 31,6 | 124,4 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0,3 | 21,2 | 5,7 | 22,7 | 0,5 |
| пром. | Аскорбиновая кислота пищевая | 0,05 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| пром. | Фрукты свежие | 120 | 1,08 | 0,2 | 9,7 | 51,6 | 0,05 | 0,03 | 0,2 | 0,06 | 40,8 | 27,6 | 15,6 | 0,4 |
| пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 130,8 | 39 | 1,7 |
| пром | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 74,9 | 23,5 | 1,3 |
| Итого | | | 34,78 | 27,19 | 133,7 | 885,8 | 0,74 | 0,9 | 6,45 | 7,76 | 277,4 | 588,5 | 248 | 10 |
| Всего | | | 47,98 | 51,89 | 210,77 | 1438,1 | 1,04 | 1,1 | 8,25 | 19,26 | 454,9 | 917 | 336,8 | 15,3 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рецепт | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | 2 | 3 | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>P</i> | <i>Mg</i> | <i>Fe</i> |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь отварная | 50 | 1,1 | 2,08 | 11,01 | 65,06 | 0,05 | 0,06 | 0,86 | 0,7 | 43,9 | 47,3 | 32,6 | 1,03 |
| 40 (II) | Колобки творожные с молоком сгущенным | 150/30 | 27,6 | 19,2 | 47,6 | 479,7 | 0,15 | 0,54 | 1,6 | 4,9 | 347,9 | 428,4 | 84,8 | 2,3 |
| 696 (I) | Шоколадное молоко | 200 | 6,1 | 9,6 | 38,6 | 262,1 | 0,06 | 0,2 | 0,4 | 3,9 | 160,8 | 169,7 | 26,2 | 1,01 |
| пром. | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 7,8 | 106 | 5,4 | 18,8 | 8 | 4,8 | 24 | 22,6 | 7 | 4,8 |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,8 |
| Итого | | | 19,7 | 36,28 | 117,6 | 973,76 | 5,67 | 19,6 | 11,6 | 14,3 | 587,7 | 733,4 | 170,1 | 9,9 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Горошек консервированный | 50 | 2,5 | 0,1 | 6,65 | 22,5 | 0,17 | 0,09 5 | 1 | 0,2 | 13 | 61 | 19 | 0,4 |
| 135 (I) | Суп овощной со сметаной | 250/5 | 1,6 | 4,9 | 11,8 | 95,9 | 0,17 | 0,32 | 0,8 | 4,9 | 21,2 | 42,03 | 18,8 | 0,8 |
| 47 (II) | Бифштекс школьный | 55 | 12,4 | 12,8 | 4,3 | 179,1 | 0,04 | 0,09 | 1,8 | 0 | 6,6 | 129,05 | 14,03 | 1,6 |
| 694 (IV) | Пюре картофельное | 100 | 2,5 | 3,5 | 17,6 | 106,3 | 0,1 | 0,06 | 0,8 | 3,4 | 33,3 | 64,6 | 22,9 | 0,9 |
| пром. | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33,6 | 82 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром. | Фрукты свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 56,4 | 0,012 | 0,03 | 0,4 | 0,04 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 |
| пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 130,8 | 39 | 1,7 |
| пром | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 74,9 | 23,5 | 1,3 |
| Итого | | | 29,3 | 33 | 127,4 | 844 | 0,96 | 1,87 | 7 | 9,23 | 155,6 | 494,4 | 140,53 | 9,7 |
| Всего | | | 72,3 | 69,3 | 245,01 | 1817,7 | 6,6 | 2,5 | 18,6 | 23,5 | 743,3 | 1227,8 | 310,6 | 19,6 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| N реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|-----------------|----------------------------|-------------|-----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | 2 | 3 | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>P</i> | <i>Mg</i> | <i>Fe</i> |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла отварная | 50 | 0,8 | 0 | 5,4 | 24 | 0,01 | 0,02 | 0,1 | 0,005 | 18,5 | 21,5 | 21,5 | 0,7 |
| 50 (II) | Котлета «Детская» | 75 | 12,4 | 12,6 | 5,5 | 180,5 | 0,06 | 0,1 | 1,6 | 0,8 | 33,9 | 154,9 | 27,3 | 2,07 |
| 332 (I) | Макароньы отварные | 100 | 3,9 | 3,3 | 25,3 | 139,4 | 0,08 | 0,04 | 0,7 | 2,9 | 13,8 | 40,1 | 16,4 | 0,8 |
| 696 (I) | Шоколадное молоко | 200 | 6,1 | 9,6 | 38,6 | 262,1 | 0,06 | 0,2 | 0,4 | 3,9 | 160,8 | 169,7 | 26,2 | 1,01 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,8 |
| Итого | | | 25,7 | 25,9 | 87,3 | 642,9 | 0,27 | 0,39 | 3,6 | 7,605 | 138,1 | 451,6 | 110,9 | 14,8 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Овощи свежие (огурцы, помидоры) | 60 | 0,7 | 3,6 | 1,9 | 42,8 | 0,02 | 0,01 | 0,2 | 0,1 | 8,2 | 23,3 | 1,06 | 0,3 |
| 132 (I) | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 250/5 | 2,8 | 2,9 | 20,08 | 112,6 | 0,2 | 0,3 | 1,18 | 2,9 | 22,2 | 69,3 | 28,1 | 1,6 |
| 373 (I) | Рыба припущенная в молоке | 100 | 28,6 | 17 | 5,1 | 278,5 | 0,09 | 0,2 | 2,9 | 0,93 | 109,3 | 38,9 | 64,7 | 4,03 |
| 694 (IV) | Пюре картофельное | 100 | 2,5 | 3,5 | 17,6 | 106,3 | 0,1 | 0,06 | 0,78 | 3,43 | 33,3 | 64,6 | 22,9 | 0,9 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33,6 | 82 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром | Фрукты свежие | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | 0,012 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,8 |
| пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 130,8 | 39 | 1,7 |
| пром | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 74,9 | 23,5 | 1,3 |
| Итого | | | 44,5 | 29,9 | 143,5 | 938,87 | 1,76 | 2 | 8,63 | 8,11 | 269,1 | 411,74 | 222,9 | 13,03 |
| Всего | | | 70,2 | 55,8 | 230,8 | 1581,7 | 2,03 | 2,4 | 12,2 | 15,7 | 407,2 | 863,3 | 333,8 | 27,9 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| N реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------------|--------------|-----------------|---|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | 2 | 3 | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>P</i> | <i>Mg</i> | <i>Fe</i> |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Сыр твердый | 16 - 15 | 3,7 | 4,8 | 0 | 59,3 | 0,005 | 0,06 | 0,06 | 6,24 | 166,4 | 87,04 | 0 | 0 |
| 7 (II) | Салат «Здоровье» (капуста свежая, огурец свежий, масло растит.) | 100 | 1,2 | 10,02 | 8,9 | 128,8 | 0,04 | 0,03 | 1,2 | 10,02 | 32,08 | 30 | 8,9 | 0,71 |
| 340 (I) | Омлет натуральный | 105/5 | 11,07 | 14,3 | 2 | 180,4 | 0,065 | 0,39 | 0,18 | 7,9 | 81,9 | 176,2 | 47,6 | 2,21 |
| 696 (I) | Шоколадное молоко | 200 | 6,1 | 9,6 | 38,6 | 262,1 | 0,06 | 0,2 | 0,4 | 3,9 | 160,8 | 169,7 | 26,2 | 1,01 |
| пром | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 7,8 | 106 | 5,4 | 18,8 | 8 | 4,8 | 24 | 22,6 | 7 | 4,8 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,8 |
| Итого | | | 30,3 | 44,1 | 69,9 | 797,5 | 5,6 | 19,5 | 10,6 | 32,8 | 476,2 | 550,94 | 109,2 | 9,5 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Овощи свежие (помидор) | 50 | 0,3 | 0,1 | 1,85 | 10,65 | 0,02 | 0,01 | 0,2 | 0,2 | 4 | 0 | 17,5 | 0,2 |
| 110 (I) | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,4 | 2,8 | 14,8 | 90,09 | 0,15 | 0,3 | 0,6 | 2,86 | 42,9 | 49,3 | 32,3 | 1,4 |
| 493 (I) | Курица тушеная в сметанном соусе | 100/50 | 27,5 | 31,9 | 4 | 412,4 | 0,35 | 0,9 | 5,8 | 4,9 | 30,7 | 335,6 | 41,1 | 4,6 |
| 694 (IV) | Пюре картофельное | 100 | 2,5 | 3,5 | 17,6 | 106,3 | 0,1 | 0,06 | 0,8 | 3,43 | 33,3 | 64,6 | 22,9 | 0,9 |
| 639 (I) | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 33,14 | 129,2 | 0,02 | 0,04 | 0,6 | 0,7 | 33,6 | 30,4 | 21,8 | 2,4 |
| пром | Аскорбиновая кислота пищевая | 0,05 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| пром | Фрукты свежие | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 0,6 | 9,6 | 50,4 | 33,6 | 0,7 |
| пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 130,8 | 39 | 1,7 |
| пром | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 74,9 | 23,5 | 1,3 |
| Итого | | | 43,5 | 40,09 | 141,1 | 1077,09 | 1,2 | 2,6 | 11,1 | 12,6 | 198 | 759,1 | 214,2 | 12,3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------|-------------|------------|---------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Всего | 73,8 | 84,2 | 211 | 1874,6 | 6,8 | 2,2 | 217 | 45,4 | 674,3 | 1310 | 323,4 | 21,8 |
|--------------|-------------|-------------|------------|---------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| N реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|-----------------|---|---------------|------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>P</i> | <i>Mg</i> | <i>Fe</i> |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Горошек консервированный | 50 | 2,5 | 0,1 | 6,65 | 22,5 | 0,17 | 0,09 | 1 | 0,2 | 13 | 61 | 19 | 0,3 |
| пром | Масло сливочное | 10 | 0,3 | 0,1 | 24,4 | 96,6 | 0,01 | 0,03 | 0,1 | 86,8 | 6 | 1,6 | 1,6 | 0,3 |
| 37 (II) | Запеканка рисовая с сыром | 115 | 8,6 | 8,2 | 29,06 | 218,5 | 0,04 | 0,13 | 0,7 | 9 | 214,7 | 163,8 | 13,3 | 0,9 |
| 696 (I) | Шоколадное молоко | 200 | 6,1 | 9,6 | 38,6 | 262,1 | 0,06 | 0,2 | 0,4 | 3,9 | 160,8 | 169,7 | 26,2 | 1,01 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,8 |
| Итого | | | 19,7 | 26,5 | 86,9 | 638,8 | 0,3 | 0,4 | 7,1 | 13,1 | 401,8 | 461,5 | 79,6 | 3,03 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 (III) | Салат из свеклы вареной | 100 | 1,61 | 5,9 | 10,26 | 99,5 | 0,01 | 0,03 | 0,2 | 0,009 | 35,1 | 40,8 | 40,8 | 1,3 |
| 138 (I) | Суп картофельный с крупой со сметаной | 250/5 | 2,6 | 3,2 | 19,9 | 114,4 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 2,8 | 19,3 | 73,8 | 29,7 | 1,3 |
| 43 (II) | Суфле «Рыбка» | 100 | 15,5 | 17,3 | 10,9 | 254,3 | 0,05 | 0,1 | 1,5 | 12,4 | 60,07 | 46,7 | 38,3 | 2,4 |
| 694 (IV) | Пюре картофельное | 100 | 2,5 | 3,5 | 17,6 | 106,3 | 0,1 | 0,06 | 0,8 | 3,43 | 33,3 | 64,6 | 22,9 | 0,9 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33,6 | 82 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром | Фрукты свежие | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | 0,012 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,8 |
| пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 130,8 | 39 | 1,7 |
| пром | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 74,9 | 23,5 | 1,3 |
| Итого | | | 31,2 | 31,5 | 149,2 | 925,9 | 0,9 | 1,9 | 6,7 | 19,2 | 210,9 | 450,8 | 208,6 | 13 |
| Всего | | | 50,9 | 58 | 236,2 | 1564,7 | 1,3 | 2,3 | 13,8 | 32,3 | 612,7 | 912,3 | 288,2 | 16,03 |

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| N рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------------|-------------|-----------------|---|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | <i>к/кал</i> | <i>B1</i> | <i>B2</i> | <i>PP</i> | <i>A</i> | <i>Ca</i> | <i>P</i> | <i>Mg</i> | <i>Fe</i> |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Кукуруза консервированная | 50 | 1,85 | 0 | 4,05 | 22,5 | 0,01 | 0,02 | 0,5 | 0,01 | 2,5 | 25 | 0 | 0,2 |
| 224 (I) | Рагу овощное | 130 | 2,9 | 8,3 | 15,3 | 143,4 | 0,1 | 0,07 | 0,9 | 8,7 | 59,2 | 73,2 | 34,6 | 1,6 |
| 696 (I) | Шоколадное молоко | 200 | 6,1 | 9,6 | 38,6 | 262,1 | 0,06 | 0,2 | 0,4 | 3,9 | 160,8 | 169,7 | 26,2 | 1,01 |
| пром | Кисломолочный продукт | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,5 | 74,2 | 3,8 | 13,2 | 5,6 | 3,5 | 16,8 | 15,8 | 4,9 | 0,8 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 | 0,06 | 0,03 | 0,8 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,8 |
| Итого | | | 17,3 | 21,8 | 76,05 | 563,1 | 4,03 | 13,5 | 8,2 | 16,1 | 250,4 | 349,1 | 85,2 | 4,4 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 (II) | Салат из свежей капусты с вареной свеклой | 100 | 1,5 | 10 | 12,01 | 141,5 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 0,01 | 37,1 | 32,2 | 25,5 | 1,04 |
| 156 (I) | Суп гороховый с мясными шариками | 250/50 | 13,4 | 5,5 | 26,9 | 201,5 | 0,2 | 0,1 | 2,2 | 0,9 | 33,9 | 161,2 | 39,7 | 2,9 |
| 437 (I) | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,8 | 13,8 | 4,5 | 200,8 | 0,05 | 0,1 | 2,3 | 0,06 | 18,09 | 166,9 | 20,4 | 2,3 |
| 508 (I) | Греча отварная | 100 | 6,1 | 4,08 | 31,4 | 178,2 | 0,2 | 0,09 | 1,9 | 2,9 | 37,9 | 138,3 | 46,3 | 3,8 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,6 | 0 | 33,6 | 82 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| пром | Фрукты свежие | 120 | 0,96 | 0,2 | 9 | 45,6 | 0,07 | 0,03 | 0,2 | 0,07 | 42 | 13,2 | 20,4 | 0,1 |
| пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,07 | 1,7 | 0 | 22,2 | 130,8 | 39 | 1,7 |
| пром | Хлеб ржаной | 48 | 3,1 | 0,5 | 19,3 | 91,2 | 0,08 | 0,5 | 0,3 | 0 | 18,2 | 74,9 | 23,5 | 1,3 |
| Итого | | | 46,2 | 35,4 | 128,5 | 1014,3 | 82,7 | 0,9 | 9,7 | 5,1 | 209,99 | 717,5 | 214 | 13,14 |
| Всего | | | 63,5 | 57,2 | 204,6 | 1577,4 | 86,7 | 14,4 | 17,9 | 21,2 | 460,4 | 1066,6 | 300 | 17,5 |