

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор
ООО «Сибирский институт КК»
Константинов С.И.



Директор МБОУ «СОШ № 31» № 31



М. А. Стелура

«_____» 2021 года «_____»

МЕНЮ

Для обучающихся 7-11 лет

(сезон Лето-Осень)

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор ООО "Комбинат питания КК"

Колесников С.Н.

2021 г.

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ЗАВТРАК)

1 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
ЗАВТРАК															
106	Овощи свежие нарезка (помидор)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7	
302	Омлет натуральный	170	9,3	11,01	5,04	157	0,07	1,6	0,17	0,37	104	175,4	20,5	0,68	
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0	0	0,41	7,5	2,43	4,77	0,37	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,0	0,0	0,3	7,0	3,16	9,4	0,78	
112	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого:	587,5	19,5	16,47	74,7	532,0	0,27	24,3	0,2	1,78	298,7	391,2	98,7	6,03	
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,2	2,5	275	412	62,5	3	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ЗАВТРАК)

2 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
ЗАВТРАК															
	Икра кабачковая	60	0,46	0,05	1,30	7,80	0,02	3,40	0,00	0,07	11,80	20,80	9,70	0,35	
296	Макароны отварные	150	4,54	5,27	28,00	188,00	0,05	0,02	0,02	0,80	47,50	63,00	10,20	0,80	
398	Печень говяжья по-строгановски	75/30	12,30	9,40	2,90	145,00	0,19	5,80	5,50	3,70	15,60	215,00	12,20	4,50	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,40	88,00	0,03	0,00	0,00	0,41	7,50	2,43	4,77	0,37	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,30	7,00	3,16	9,40	0,78	
112	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого:	567,5	21,97	15,66	82,28	571,60	0,35	13,02	5,52	5,48	119,60	347,83	57,27	9,40	
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ЗАВТРАК)

3 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
ЗАВТРАК															
106	Овощи свежие нарезка (огурец)	60	0,0	0,08	1,76	11,2	2,4	8	0,0	0,08	18,4	33,6	11,2	0,48	
390	Тефтели из говядины с рисом	70/30	5,95	10,7	8,0	155	0,03	0,56	0,32	0,32	14,7	75,6	11,2	1,05	
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05	
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88,0	0,03	0,0	0,00	0,41	7,5	2,4	4,8	0,37	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0	0,00	0,3	7,0	3,16	9,4	0,78	
	Итого:	467,5	13,3	17,92	76,32	488,0	2,62	16,46	0,11	1,26	100,8	232,7	67,1	4,13	
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,2	2,5	275	412	62,5	3	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ЗАВТРАК)

4 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
ЗАВТРАК															
317	Пудинг из творога	160	2,23	17,4	3,5	386	0,09	0,32	0,11	0,64	292	302	34,1	1,4	
497	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	168	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0,0	0,0	0,41	7,5	2,43	4,77	0,3	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34	0,03	0,0	0,00	0,3	7,0	3,16	9,4	0,7	
112	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	1,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2	
	Кефир 2,5%	200	9,0	5,76	6,3	55	0,03	0,6	0,01	0	120,0	95,0	14,1	0,1	
	Итого:	717,5	20,8	28,5	79,9	778	0,27	3,6	0,14	1,55	605,5	592,0	110,4	5,8	
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,18	2,5	275	412	62,5	3	

Сезон: лето-осень

5 день

Возрастная категория: 7-11 лет (ЗАВТРАК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
ЗАВТРАК															
106	Овощи свежие нарезка (помидор)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7	
336	Рыба припущенная	100	1,74	3,36	4,04	138	0,09	1,56	0,02	5,07	60	188	28	0,6	
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0,0	0,0	0,41	7,5	2,43	4,77	0,3	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34	0,03	0,0	0,00	0,3	7,0	31,6	9,4	0,7	
518	Сок фруктовый	200	9	5,76	6,3	113,0	0,03	0,54	0,36	0	223,0	165	25,2	0,18	
	Итого:	567,5	18,72	16,38	64,8	530,24	0,36	27,2	0,42	6,43	337,7	493,33	111,87	3,53	
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,18	2,5	275	412	62,5	3	

Неделя: вторая

6 день

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ЗАВТРАК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
ЗАВТРАК															
106	Овощи свежие нарезка	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7	
301	Омлет натуральный	130	11,2	15,4	3	212	0,08	0,40	0,26	0,6	106	200	16	0,2	
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,40	0,00	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0,0	0,0	0,41	7,5	2,43	4,8	0,3	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34	0,03	0,0	0,0	0,3	7	31,6	9,4	0,7	
112	Фрукты (по сезону)	100	0,8	0,4	9,8	47,0	0,03	1	0,00	0,2	16,0	11	9	2	
	Кефир 2,5%	180	1,8	2,5	4	50	0,03	0,6	0,01	0	120,0	95,0	14,1	0,1	
	Итого:	727,5	19,23	19,36	55,36	497,8	0,27	25,4	0,27	2,41	278,9	383,43	83,87	4,70	
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,18	2,5	275	412	62,5	3	

Сезон: лето-осень

7 день

Возрастная категория: 7-11 лет (ЗАВТРАК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
ЗАВТРАК															
106	Овощи свежие нарезка	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7	
372	Голубцы ленивые	100	6,22	1,05	3,4	106	0,03	10,5	0,2	0,25	29	87,5	17,8	1,27	
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0	126,0	90,0	14,0	0,1	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0,0	0,1	0,41	7,5	2,43	4,77	0,3	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34	0,03	0,0	0,20	0,3	7,0	31,6	9,4	0,7	
590	Кондитерские изделия	25	1,9	10	23,2	115	0	0,0	0,0	0,21	4,8	10,8	3	0,4	
	Итого:	592,5	19,3	21,01	96,96	579,2	0,31	36,9	0,5	1,32	214,5	328,6	93,5	4,52	
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,18	2,5	275	412	62,5	3	

Сезон: лето-осень

8 день

Возрастная категория: 7-11 лет (ЗАВТРАК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
ЗАВТРАК															
106	Овощи свежие нарезка (помидор)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7	
406	Плов из отварной курицы	200	13,2	10,14	33	242	0,03	1,2	0,0	5,1	31,4	126,0	29,5	1,2	
494	Чай с молоком	200	0	0	15,2	61	0	2,8	0,00	0	14,2	4	2	0,4	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0	0,00	0,41	7,5	2,43	4,77	0,3	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34	0,03	0	0,00	0,3	7	31,6	9,4	0,7	
112	Фрукты (по сезону)	100	0,85	0,3	18,4	88	0,03	1	0,00	0,2	16,0	11	9	2	
	Итого:	617,5	20,2	11,34	94,76	566,2	0,17	25,0	0,0	6,51	76,1	195,83	54,7	5,3	
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,18	2,5	275	412	62,5	3	

Средняя за 10 дней
Возраст: 11 лет (ЗАВТРАК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
106	Овощи свежие нарезка (огурец)	60	0,5	0,06	1,3	2,8	0,01	6	0,0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
381	Котлета из говядины (биточки)	80	10,8	14	11,4	210	0,07	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	1,24
423	Капуста тушеная	150	4,44	4,32	4,68	65,5	0,5	20,4	0,03	0,84	73,2	66	18,8	1,2
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0	0	0,41	7,3	2,43	4,77	0,3
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34	0,03	0	0	0,3	7	31,6	9,4	0,7
	Итого:	547,5	19,9	18,92	57,86	461,3	0,64	29,2	0,1	2,01	146,9	277,2	64,2	4,2
	Норма по СанПиН:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,18	2,5	275	412	62,5	3

Средняя за 10 дней
Возраст: 7-11 лет (ЗАВТРАК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
91	Бутерброд (масло, сыр)	50	4,30	0,16	12,3	177	0,0	0,08	0,1	0,42	156	116,0	11,6	0,41
407	Рагу из птицы	175	8,80	14,4	13,9	228	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
497	Кавказ с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,0	0	163,0	150	39,0	1,3
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34	0,03	0,0	0,0	0,3	7	31,6	9,4	0,7
112	Фрукты (по сезону)	100	2,85	0,3	18,4	88	0,03	1,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2
	Итого:	545	23,59	19,5	86,5	747	0,3	13,2	0,1	4,02	367	447,6	108,0	6,21
	Норма по СанПиН:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,18	2,5	275	412	62,5	3
	Всего:													
	Средняя за 10 дней:	570	19,70	19,80	77,10	588,5	0,35	17	0,23	3	250	391	68	3,9

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

1 день

Возрастная категория: 7-11 лет (ОБЕД)

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
106	Овощи свежие нарезка (огурец)	60	0	0,08	1,76	11,2	0,04	8	0	0,08	18,4	33,6	11,2	0,48
147	Суп картофельный (с макарон. издел)	250	2,7	2,85	19,9	121,2	0,1	8,2	0	1,37	15,2	63,5	24	0,92
302	Омлет натуральный	130	8,6	10,2	4,7	146	0,06	1,5	0,16	0,34	96,5	163	19	0,63
404	Курица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
108	Хлеб пшеничный	52,5	4	0,42	25,8	123,3	0,05	0	0	0,57	10,5	34	7,35	0,6
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
	Итого:	790,5	34,15	25,28	88,91	730,7	0,35	21,5	0,18	3,15	203,4	468,3	97,55	6,12
	Норма по СанПиН:		26,9	27,6	117,2	822,5	0,4	21	0,28	3,5	385	577	87,5	4,2

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОБЕД)

2 день

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
	Икра кабачковая	60	0,46	0,05	1,3	7,8	0,02	3,4	0	0,07	11,8	20,8	9,7	0,35
128	Борщ (со сметаной)	250	18,2	5	10,6	98	0,05	10,3	0	2,4	34,5	153	26,5	1,2
296	Макароны отварные	150	4,54	5,27	28	188	0,05	0,02	0,02	0,8	47,5	63	10,2	0,8
398	Печень говяжья по-строгановски	75/30	12,3	9,4	2,9	145	0,19	5,8	0,55	0,4	156	215	12,2	4,5
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
108	Хлеб пшеничный	52,5	4	0,42	25,8	123,3	0,05	0	0	0,57	10,5	34	7,35	0,6
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
	Итого:	740,5	41,85	20,47	104,95	721,1	0,42	20,02	0,57	4,63	298,1	549	85,95	9,84
	Норма по СанПиН:		26,9	27,6	117,2	822,5	0,4	21	0,28	3,5	385	577	87,5	4,2

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОБЕД)

3 день

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
106	Овощи свежие нарезка (огурец)	60	0	0,08	1,76	11,2	0,02	8	0	0,08	18,4	33,6	11,2	0,48
144	Суп гороховый	250	3,2	4,25	15,1	128	0,01	8,6	0,03	0,22	119	166	25,5	0,92
390	Тефтели из говядины с рисом	80/30	5,95	10,7	7,98	221	0,03	0,56	0,07	0,32	147	75,6	11,2	1,05
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
108	Хлеб пшеничный	52,5	4	0,42	25,8	123,3	0,05	0	0	0,57	10,5	34	7,35	0,6
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
	Итого:	740,5	18,65	22,38	113,29	780,5	0,3	22,76	0,14	1,73	371,7	457,9	103,75	6,49
	Норма по СанПиН:		26,9	27,6	117,2	822,5	0,4	21	0,28	3,5	385	577	87,5	4,2

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОБЕД)

4 день

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
106	Овощи свежие нарезка (помидор)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
133	Рассольник	250	6,7	14,8	44	229,0	0,1	1,77	0,1	0,95	176	170,5	29,0	0,7
406	Плов из отварной курицы	200	16,0	15,9	37	359,0	0,03	1,3	0,0	0,54	33	133,0	31,0	1,3
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,40	0,00	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2
108	Хлеб пшеничный	52,5	4	0,42	25	123,3	0,05	0	0	0,57	10,5	34	7,35	0,6
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
112	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	10,00	47	0,03	1,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2
	Итого:	890,5	30,2	32,37	138,83	874,1	0,33	27,5	0,11	3,55	267,7	436,1	120,0	9,59
	Норма по СанПиН:		26,9	27,6	117,2	822,5	0,4	21	0,28	3,5	385	577	87,5	4,2

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОБЕД)

5 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мгг)
ОБЕД														
106	Овощи свежие нарезка (помидор)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
143	Суп из овощей (со сметаной)	250	7,3	4,4	15,3	175,5	0,11	15,7	0,04	0,25	49,7	120	33,5	1,43
336	Рыба припущенная	100	1,74	3,36	4,04	138	0,09	1,56	0,02	0,6	60	188	28	0,6
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	52,5	4	0,42	25	123,3	0,05	0	0	0,57	10,5	34	7,35	0,6
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
	Кефир 2,5%	180	1,8	2,5	4	50	0,03	0,6	0,01	0	120,0	95,0	14,1	0,1
	Итого:	940,5	20,8	15,43	108,17	746	0,49	25,66	0,10	2,56	301,2	499,5	131,35	6,79
	Норма по СанПин:		26,9	27,6	117,2	822,5	0,4	21	0,28	3,5	385	577	87,5	4,2

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОБЕД)

6 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мгг)
ОБЕД														
106	Овощи свежие нарезка (помидор)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	2	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
131	Свекльник	250	2,9	4,45	12,02	197,0	0,06	9,2	0,2	0,25	277	160,0	31,0	1,52
407	Рагу из птицы	75/100	8,80	14,4	13,9	258	0,12	10,4	0,02	0,31	25	139	39	1,8
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	52,5	4	0,42	25	123,3	0,05	0	0	0,57	10,5	34	7,35	0,6
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
112	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	10,00	47	0,03	1,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2
	Итого:	690,5	18,91	20,32	98,5	796,5	0,4	25,9	0,3	2,32	350,5	416,0	120,4	8,91
	Норма по СанПин:		26,9	27,6	117,2	822,5	0,4	21	0,28	3,5	385	577	87,5	4,2

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОБЕД)

7 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мгг)
ОБЕД														
106	Овощи свежие нарезка	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	0,2	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
134	Рассольник ленинградский	200	12,1	5,25	16,2	242,2	0,09	7,6	0,0	0,2	155	163,0	26,2	0,92
372	Голубцы ленивые	100	6,22	10,5	3,4	125	0,03	10,5	0,2	0,25	29	87,5	17,8	1,27
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	52,5	4	0,42	25	123,3	0,05	0	0	0,57	10,5	34	7,35	0,6
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
	Итого:	790,5	28,2	23,42	108,43	799,7	0,41	26,7	0,2	2,16	255,5	442,0	113,9	6,83
	Норма по СанПин:		26,9	27,6	117,2	822,5	0,4	21	0,28	3,5	385	577	87,5	4,2

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОБЕД)

8 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мгг)
ОБЕД														
106	Овощи свежие нарезка	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	0,2	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
128	Борщ (со сметаной)	250	18,2	5	10,6	98	0,05	10,3	0	2,4	34,5	153	26,5	1,2
406	Плов из отварной курицы	200	13,2	10,14	33	359	0,03	1,2	0,0	0,5	31,4	126,0	29,5	1,2
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	15,2	61	0	2,8	0,00	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	52,5	4	0,42	25	123,3	0,05	0	0	0,57	10,5	34	7,35	0,6
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
590	Кондитерские изделия	25	1,9	10	23,2	115	0	0,0	0,0	0,21	4,8	10,8	3	0,4
	Итого:	815,5	39,79	26,01	119,43	824,5	0,23	14,5	0,0	4,41	106,4	392,8	97,4	5,59
	Норма по СанПин:		26,9	27,6	117,2	822,5	0,4	21	0,28	3,5	385	577	87,5	4,2

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОБЕД)

9 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,9	5,35	20,1	178,2	0,15	0,58	0,0	2,45	41,5	138,0	38,2	1,8
381	Котлета из говядины (биточки)	80	10,8	14	11,4	286	0,07	0	0,03	0,4	112	148	20,8	1,24
423	Капуста тушеная	150	4,44	4,32	4,68	65,5	0,5	10,4	0,03	0,84	73,2	66	18,8	1,2
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	52,5	4	0,42	25	123,3	0,05	0	0	0,57	10,5	34	7,35	0,6
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
	Итого:	760,5	26,3	24,62	95,63	805,0	0,83	14,3	0,1	4,75	258	437,2	103,2	7,13
	Норма по СанПин:		26,9	27,6	117,2	822,5	0,4	21	0,28	3,5	385	577	87,5	4,2

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОБЕД)

10 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
106	Овощи свежие нарезка (помидор)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	0,2	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
146	Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,1	128	0,19	8,6	0,03	0,22	119	66	25,5	0,92
337	Рыба запечённая в омлете	70/100	11,2	15,4	3	212	0,08	0,40	0,26	0,6	106	200	16	0,2
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	52,5	4	0,42	25	123,3	0,05	0	0	0,57	10,5	34	7,35	0,6
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
	Кефир 2,5%	180	1,8	2,5	4	50	0,03	0,6	0,01	0	120,0	95,0	14,1	0,1
	Итого:	770,5	22,1	23,22	84,63	684,5	0,46	13,1	0,30	2,38	377,5	467,0	97,0	4,81
	Норма по СанПин:		26,9	27,6	117,2	822,5	0,4	21	0,28	3,5	385	577	87,5	4,2
	Всего:													
	Средняя за 10 дней:	700	28,1	25,1	110,5	805,5	0,39	21,7	0,2	3,1	250	460	90	6,1

Целевая группа

Сезон: лето-осень

Возрастная категория ОВЗ 7-11 лет (ПОЛДНИК)

1 ДЕНЬ

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
100	Сыр (нарезка)	10	2,5	1	0,1	26,0	0	0,02	0,0	0,03	5,2	36,0	2,5	0,06
560	Выпечка	80	7	6,1	3,3	173	0,06	0,02	0,05	1,06	80	84	6	0,5
497	Какао с молоком	200	3	4,4	3,17	186	0,06	1,7	0,03	0	16	15	3,9	1,3
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	290	12,9	11,9	46,07	432,0	0,15	2,74	0,1	1,29	117,2	146,0	21,4	4,06
	Норма по СанПин:		11,5	11,8	50,2	352	0,18	9	0,1	1,8	150	165	37,5	1,8

Сезон: лето-осень

Возрастная категория ОВЗ 7-11 лет (ПОЛДНИК)

2 ДЕНЬ

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
518	Сок фруктовый	200	4	0,6	6,3	96	0,03	0,54	0,03	0	123	165	2,52	0,18
564	Выпечка	60	4,5	7,8	36,2	153	0,06	6	0,05	0,7	9	3,5	6	0,5
518	Сок фруктовый	200	4	0,6	6,3	96	0,03	0,54	0,03	0	123	165	25,2	0,18
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	560	12,9	9,4	58,6	392	0,15	8,08	0,11	0,9	271	344,5	42,72	3,06
	Норма по СанПин:		11,5	11,8	50,2	352	0,18	9	0,1	1,8	150	165	37,5	1,8

Сезон: лето-осень

Возрастная категория ОВЗ 7-11 лет (ПОЛДНИК)

3 ДЕНЬ

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
317	Пудинг из творога	140	13	14	3,3	337	0,09	0,3	0,1	0,6	183	184	32	1,4
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:	340	13,0	14	48,2	398,0	0,09	3,1	0,10	0,6	197,2	188,0	34,0	1,8
	Норма по СанПин:		11,5	11,8	50,2	352	0,18	9	0,1	1,8	150	165	37,5	1,8

Сезон: лето-осень

Возрастная категория ОВЗ 7-11 лет (ПОЛДНИК)

4 ДЕНЬ

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
301	Омлет натуральный	120	11,2	15,4	3	198	0,08	5,4	0,13	0,6	106	120	16	0,2
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	41	0,02	3,40	0,00	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2
	Итого:	320	11,8	15,8	13,4	239	0,1	8,8	0,13	1	127,2	142,6	30,6	3,4
	Норма по СанПин:		11,5	11,8	50,2	352	0,18	9	0,1	1,8	150	165	37,5	1,8

Сезон: лето-осень

Возрастная категория ОВЗ 7-11 лет (ПОЛДНИК)

5 ДЕНЬ

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
105	Масло сливочное (порция)	10	0,1	8,2	0,08	72,0	0	0	0,5	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02
564	Выпечка	60	9	4,6	30,2	140	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	41	0,02	3,40	0,00	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	96	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	370	10,05	13,6	50,48	349	0,11	4,4	0,55	1,4	47,4	70,5	29,6	5,92
	Норма по СанПин:		11,5	11,8	50,2	352	0,18	9	0,1	1,8	150	165	37,5	1,8

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

6 ДЕНЬ

Возрастная категория ОВЗ 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
518	Сок фруктовый	200	4	0,6	6,3	96	0,03	0,54	0,03	0	123	165	25,2	0,18
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
565	Выпечка	80	7	13,8	55	193	0,1	0	0,08	1,16	13	1,3	3	0,08
	Итого:	380	11,4	14,8	71,1	336	0,16	1,54	0,11	1,36	152	177,3	37,2	2,46
	Норма по СанПиН:		11,5	11,8	50,2	352	0,18	9	0,1	1,8	150	165	37,5	1,8

Сезон: лето-осень

Возрастная категория ОВЗ 7-11 лет

7 ДЕНЬ

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	41	0,02	3,40	0,00	0,4	2,12	22,6	14,6	0,3
91	Бутерброд (масло, сыр)	40	11,00	12	12,3	151	0,03	14	0,1	0,42	156	116,0	11,6	0,04
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	96	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2
	Итого:	340	12,0	12,8	32,5	288,0	0,08	18,4	0,1	1,02	174,12	149,6	35,2	2,34
	Норма по СанПиН:		11,5	11,8	50,2	352	0,18	9	0,1	1,8	150	165	37,5	1,8

Сезон: лето-осень

Возрастная категория ОВЗ 7-11 лет

8 ДЕНЬ

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
271	Плов сладкий с изюмом	200	1,74	3,36	4,04	167	0,09	1,56	0,02	5,07	60	18,8	28	0,6
565	Выпечка	80	7	13,8	55	163	0,1	0	0,08	1,16	13	53,3	10	0,8
	Кефир 2,5%	180	1,8	2,5	4	50	0,03	0,6	0,01	0	120,0	95,0	14,1	0,1
	Итого:	460	10,54	19,66	63,04	380	0,22	2,2	0,1	6,23	193	167,1	52,1	1,5
	Норма по СанПиН:		11,5	11,8	50,2	352	0,18	9	0,1	1,8	150	165	37,5	1,8

Сезон: лето-осень

Возрастная категория ОВЗ 7-11 лет

9 ДЕНЬ

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	41	0,02	3,40	0,00	0,4	2,12	22,6	14,6	0,32
574	Выпечка	80	10	13	35	228	0,1	0	0,16	1,16	15	60	12	0,8
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	96	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	380	11,0	13,8	55,2	365,0	0,15	4,4	0,2	1,76	33,12	93,6	35,6	3,32
	Норма по СанПиН:		11,5	11,8	50,2	352	0,18	9	0,1	1,8	150	165	37,5	1,8

Сезон: лето-осень

Возрастная категория ОВЗ 7-11 лет

10 ДЕНЬ

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
105	Масло сливочное (порция)	10	0,1	8,2	0,08	72,0	0	0	0,5	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02
564	Выпечка	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0	126,0	90,0	14,0	0,1
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	370	8,2	19,1	61,98	431,0	0,13	2,3	0,57	1	152,2	137,9	29,0	2,82
	Норма по СанПиН:		11,5	11,8	50,2	352	0,18	9	0,1	1,8	150	165	37,5	1,8
	Средняя за 10 дней:	400	11,3	14	50	361	0,14	6	0,2	16,5	146	161	35	2,1

Неделя: первая
Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

1 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг %)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша манная	200	6,2	2,46	30,8	235	0,8	1,38	0,05	0,52	133	121	20,2	0,4
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	117	3	0,3
492	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
300	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
109	Хлеб ржаной	20	1,31	0,3	8	35	0,04	0	0	0,3	9	32	12	0,8
	Итого:	510	16,31	14,06	64,3	591	0,89	14,18	0,27	1,42	184,2	351	42,2	2,9
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

2 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг %)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
295	Макароны с сыром	150	5,54	8,62	32,4	256	0,06	1,54	0,05	0,18	143	152	31,6	0,4
90	Бутерброд (масло)	40	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	117	3	0,3
518	Сок	200	9	5,76	6,3	92	0,03	0,54	0,36	0	126	90	14	0,1
109	Хлеб ржаной	20	1,31	0,3	8	35	0,04	0	0	0,3	9	32	12	0,8
112	Фрукты (по сезону)	100	0	0,4	9,8	47	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	476,6	19,45	21,38	56,7	580	0,15	12,08	0,53	0,88	284	391	60,6	1,6
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

3 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг %)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260	Каша молочная "Дружба"	200	8,2	0,52	25	282	0,08	1,3	0,08	0,2	126	140	30	0,5
300	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
518	Сок	200	9	5,76	6,3	92	0,03	0,54	0,36	0	126	90	14	0,1
109	Хлеб ржаной	20	1,31	0,3	8	35	0,04	0	0	0,3	9	32	12	0,8
	Итого:	460	23,61	11,18	34,79	472	0,18	2,38	0,54	0,7	283	339	61	2,4
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

4 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг %)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	6,62	45	303	0,14	0,34	0,05	0,8	136	200	39	0,9
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	117	3	0,3
300	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	20	1,31	0,3	8	35	0,04	0	0	0,3	9	32	12	0,8
	Итого:	510	17,41	18,22	35,63	659	0,23	13,14	0,27	1,7	187,2	430	61	3,4
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

Сезон : лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

5 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
261	Каша боярская	200	13,2	6,26	39	262	0,16	16,6	0,2	11,5	166	223	50	1,6
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	117	3	0,3
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
109	Хлеб ржаной	20	1,31	0,3	8	35	0,04	0	0	0,3	9	32	12	0,8
	Итого:	470	18,61	13,46	80,1	590	0,24	30,9	0,32	12,4	203	388	79	3,8
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

Неделя: вторая

Сезон : лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

6 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	130	7,8	15,2	24,7	196	0,06	1,5	0,16	0,36	103	163	19	0,63
100	Сыр нарезка	15	3,84	3,9	0	51,4	0	0,1	0,03	0,7	135	88	7,5	0,13
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,9	0,3	18,6	89	0,04	0	0	0,42	7,6	24,7	5,3	0,42
109	Хлеб ржаной	20	1,31	0,3	8	35	0,04	0	0	0,3	9	32	12	0,8
	Итого:	402,5	15,85	19,7	66,5	432,4	0,14	4,4	0,19	1,78	268,8	311,7	45,8	2,38
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

Сезон : лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

7 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
264	Каша молочная пшеничная	200	11,4	7,5	36,5	243	0,14	1,34	0,06	0,8	136	202	39	1,9
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	117	3	0,3
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0	126,0	90,0	14,0	0,1
109	Хлеб ржаной	20	1,31	0,3	8	35	0,04	0	0	0,3	9	32	12	0,8
112	Фрукты (по сезону)	100	0	0,4	9,8	47	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	570	19,51	17,6	80,2	601	0,27	13,64	0,2	1,7	293	452	77	5,3
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

Сезон : лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

8 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
165	Суп молочный с макарон.издел	200	15,7	8,3	19	196	0,08	0,9	0,04	0,26	164	136	21	0,16
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	177	30	0,3
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	20	1,31	0,3	8	35	0,04	0	0	0,3	9	32	12	0,8
	Итого:	470	20,61	15,3	52,2	489	0,14	13,7	0,16	0,96	193,2	349	65	1,66
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

9 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная	200	11,8	11,5	38	284	0,19	1,46	0,05	1,16	114	193	4,3	1,2
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	177	30	0,3
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
109	Хлеб ржаной	20	1,31	0,3	8	35	0,04	0	0	0,3	9	32	12	0,8
	Итого:	470	17,21	18,7	79,1	612	0,27	15,76	0,17	2,06	151	418	60,3	3,4
	Норма по СанПиН:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

10 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
164	Суп молочный с крупой	200	16,2	6,5	51	165	0,06	1,3	0,04	0,06	156	137	23	0,3
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	177	30	0,3
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	20	1,31	0,3	8	35	0,04	0	0	0,3	9	32	12	0,8
	Итого:	470	21,11	13,5	84,2	458	0,12	14,1	0,16	0,76	185,2	350	67	1,8
	Норма по СанПиН:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3
	Среднее за 10 дней:	500	18,3	18	78	570	2,8	14,5	0,2	2,5	23	400	64	3,1

Неделя: первая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет (КАДЕТЫ)

1 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
147	Суп картофельный (с макарон.издел)	250	2,7	2,85	19,9	121,2	0,1	8,2	0	1,37	15,2	63,5	24	0,92
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
	Итого:	478	4,55	3,18	44,45	231,2	0,15	11	0	1,76	39,2	111,7	39	2,41

Неделя: первая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет (КАДЕТЫ)

2 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
133	Рассольник	250	6,7	14,8	44	229,0	0,1	1,77	0,1	0,95	176	170,5	29,0	0,7
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
	Итого:	478	8,55	15,13	68,55	339	0,15	4,57	0,1	1,34	200	218,7	44	2,19

Неделя: вторая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет (КАДЕТЫ)

3 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
144	Суп гороховый	250	3,2	4,25	15,1	128	0,01	8,6	0,03	0,22	119	166	25,5	0,92
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
	Итого:	478	5,05	4,58	9,63	238	0,06	11,43	0,03	0,61	143	214,2	40,5	2,41

Неделя: вторая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет (КАДЕТЫ)

4 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
143	Суп из овощей (со сметаной)	250	7,3	4,4	15,3	175,5	0,11	15,7	0,04	0,25	49,7	120	33,5	1,45
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	49	0,05	0	0	0,39	9,8	44,2	13	1,09
	Итого:	478	9,15	4,73	13,88	285,5	0,16	18,5	0,04	0,64	73,7	168,2	48,5	2,94
	Среднее за 4 питания в 10 дней:	7	7	31	273	0,13	11,4	0,03	0,2	113	170	43	2,5	