



С. И. Приходько



Утверждено
директор ООО «ШИК»

Примерное циклическое меню горячего питания
с витаминизацией

детей в весенне-летний период, посещающих: «Центр образования» г.о ЧАПАЕВСК

2022 / 2023 учебный год.

Согласовано
на заседании Управляющего
Совета
ТБОУ СОШ "Центр образования"
г. Чапаевска
Самарской области
секретарь Управляющего
Совета
Челуш Ю.А. Метелица

СОГЛАСОВАНО

(подпись)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)
(ФИО)
(дата)

День: День 1 (понедельник)
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: Мл школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
303	ЗАВТРАК Каша вязкая	220	6,71	7,35	30,10	213,40	0,18	0,00	0,00	0,51	12,39	159,68	105,64	3,54		
342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96		
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00		
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	ОБЕД															
101	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,10	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88		
303	Каша вязкая	220	6,71	7,35	30,10	213,40	0,18	0,00	0,00	0,51	12,39	159,68	105,64	3,54		
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80		
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,50	24,58	282,88	1869,97	1,81	791,85	0,04	19,76	505,81	1876,73	833,06	38,24		

День: День 2 (вторник)
 Сезон: осенне-летний
 Возрастная категория: Мл школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
223	ЗАВТРАК Запеканка из творога (с молоком стученым)	150	21,91	16,59	42,00	405,00	0,09	0,71	0,09	0,62	293,39	322,74	39,84	0,96		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98		
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36		
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00		
	ОБЕД															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83		

199	Пюре из бобовых с маслом	155	13,75	6,74	32,72	250,94	0,29	0,00	0,03	0,47	114,05	304,92	58,53	4,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,93	59,58	222,25	1861,59	1,08	391,44	0,13	5,90	550,45	971,35	293,29	21,78

День: День 5 (пятница)
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Мп. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,04	1,58	37,94	48,80	13,40	0,98				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11				
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
ОБЕД																		
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00				
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,04	1,58	37,94	48,80	13,40	0,98				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11				
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			81,13	38,40	273,82	2020,14	1,82	787,80	0,12	21,93	556,89	1721,06	678,43	34,26				

День: День 7 (понедельник)
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Мп. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,09	12,98	45,17	334,99	0,22	1,65	0,07	0,40	183,88	245,74	99,22	2,90				
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	220	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				

Н	Йогурт 1,5% жирности	125	5,12	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	0,01	118,75	18,75	0,13
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,09	12,98	45,17	334,99	0,22	1,65	0,07	0,40	183,88	245,74	99,22	2,90
Н	Йогурт 1,5% жирности	125	5,12	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	0,01	118,75	18,75	0,13
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,41	37,92	269,90	1976,21	1,85	413,34	25,13	19,56	728,28	2198,04	781,72	30,47

День: День 8 (вторник)
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Мп. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,59	0,07	0,18	0,23	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86			
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	3,00	10,00	10,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00			
	ОБЕД																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83			
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,59	0,07	0,18	0,23	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87			
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,07	73,09	137,28	1574,95	0,54	421,04	0,51	13,91	482,42	697,84	222,90	16,20			

День: День 9 (среда)
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Мп. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,91	16,59	42,00	405,00	0,09	0,71	0,09	0,62	293,39	322,74	39,84	0,96			
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41			

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	0,33
369	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	240,00	10,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	31,80	7,50	0,93
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	34,00	3,00
	ОБЕД												
96	Рассолник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,91	16,59	42,00	405,00	0,09	0,71	0,09	0,62	293,39	322,74	39,84
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	31,80	7,50	0,93
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	0,33
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
369	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	240,00	10,00
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		102,41	57,84	292,29	2305,45	1,71	782,45	0,22	20,90	1288,70	2373,59	717,44

День: День 10 (четверг)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: Мл школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	0,00	36,80	108,20	38,69	1,93			
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
369	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	240,00	10,00				
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	34,00	3,00				
	ОБЕД																
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05			
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	0,00	36,80	108,20	38,69	1,93			
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
3	Бульброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59			
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
369	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	240,00	10,00				
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	34,00	3,00				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		94,20	65,57	269,27	2216,89	1,75	808,64	0,15	20,31	725,11	1911,10	709,90	35,57			

День: День 11 (пятница)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: Мл школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	-----------------	---------------------	-------------------------------	--------------	--------------------------

№ п/п	2	3	Пищевые вещества, г			7	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P
1			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15						
	ЗАВТРАК																			
227	Рыба припущенная (с соусом)	100	11,86	5,20	2,61	105,00	0,10	0,72	0,02	1,35	43,91	112,65	12,82	0,74						
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01						
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36						
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
3	Бульбод с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59						
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00						
	ОБЕД																			
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,45	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38						
227	Рыба припущенная (с соусом)	100	11,86	5,20	2,61	105,00	0,10	0,72	0,02	1,35	43,91	112,65	12,82	0,74						
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01						
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36						
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,83	39,62	225,05	1714,18	1,77	452,72	0,11	22,80	693,00	1920,48	626,90	26,82						

День: День 13 (понедельник)

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Мл школьники

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	ЗАВТРАК																			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,37	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84						
3	Бульбод с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70						
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00						
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00						
	ОБЕД																			
101	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,10	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,86						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,37	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84						
3	Бульбод с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70						
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00						
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,50	51,34	351,70	2316,41	1,74	791,89	0,27	20,49	1098,88	2068,91	722,58	31,78						

День: День 14 (вторник)

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Мл школьники

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
219	Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)	140	21,69	17,93	34,29	385,99	0,08	0,66	0,07	2,94	281,40	313,75	36,68	0,76				
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00				
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
ОБЕД																		
99	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78				
219	Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)	140	21,69	17,93	34,29	385,99	0,08	0,66	0,07	2,94	281,40	313,75	36,68	0,76				
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80				
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			96,36	48,04	288,63	2226,65	1,58	797,09	0,18	45,77	1058,37	2184,98	699,03	32,41				

День: День 15 (среда)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: Мп школьники

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
291	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,08	4,52	0,02	0,38	34,76	131,51	40,53	1,49				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
ОБЕД																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83				
291	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,08	4,52	0,02	0,38	34,76	131,51	40,53	1,49				
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,05	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28				
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			82,01	46,01	247,25	1878,78	1,46	425,55	0,03	20,92	469,93	1734,05	636,84	27,29				

День: День 16 (четверг)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: Мп школьники

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Мп. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	0,08	1,06	0,06	0,48	121,88	107,44	18,46	0,46			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	0,01	118,75	18,75	0,13			
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
H	Йогурт 1,5% жирности	125	5,12	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	0,01	118,75	18,75	0,13			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	ОБЕД																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	0,08	1,06	0,06	0,48	121,88	107,44	18,46	0,46			
H	Йогурт 1,5% жирности	125	5,12	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	0,01	118,75	18,75	0,13			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	0,01	118,75	18,75	0,13			
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,48	31,51	291,95	1984,91	1,61	413,31	25,12	20,71	645,54	1962,64	651,42	26,22			

День: День 20 (вторник)
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Мп. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87			
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86			
H	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41			
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00			
	ОБЕД																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23			
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87			
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86			
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41			
H	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,84	85,61	118,08	1585,33	0,58	417,16	0,51	12,96	671,12	842,15	222,77	16,01			

День: День 21 (Среда)
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Мл.школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
234	Котлеты или биточки рыбные (из полуфабрикатов) (с соусом)	80	6,56	5,31	9,03	108,00	0,04	0,34	0,02	2,59	25,28	79,46	12,95	0,70		
199	Пюре из бобовых с маслом	155	13,75	6,74	32,72	250,94	0,29	0,00	0,03	0,47	114,05	304,92	58,53	4,03		
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80		
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	0,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	ОБЕД															
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93		
234	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	80	6,74	9,86	15,38	181,21	0,10	0,65	0,01	0,00	64,29	89,30	14,13	0,66		
199	Пюре из бобовых с маслом	155	13,75	6,74	32,72	250,94	0,29	0,00	0,03	0,47	114,05	304,92	58,53	4,03		
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80		
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	0,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		96,21	40,93	312,72	2257,76	2,16	794,77	0,13	23,43	807,54	2343,52	773,23	40,47		

День: День 22 (четверг)
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Мл.школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
290	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11		
3	Бутерброд с сыром	60	6,95	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00		
	ОБЕД															
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	28,50	57,73	23,80	1,00		
290	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11		
3	Бутерброд с сыром	60	6,95	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59		

376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,71	54,86	178,56	1708,94	0,64	389,26	0,26	612,89	754,86	220,59	15,29

День: День 23 (пятница)
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Мл. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
278	Тефтели 1-й вариант	60	4,43	4,91	5,85	85,64	0,03	0,43	0,02	0,30	21,95	53,35	10,80	0,48			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,88	86,60	27,75	1,01			
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20			
704	Напиток из кураги	200	1,20	0,00	32,60	130,00	1,00	0,60	44,00	0,00	9,40	0,00	3,60	3,40			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
369	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	ОБЕД																
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	0,10	5,75	0,03	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18			
278	Тефтели 1-й вариант	60	4,43	4,91	5,85	85,64	0,03	0,43	0,02	0,30	21,95	53,35	10,80	0,48			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,88	86,60	27,75	1,01			
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20			
704	Напиток из кураги	200	1,20	0,00	32,60	130,00	1,00	0,60	44,00	0,00	9,40	0,00	3,60	3,40			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
369	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,79	34,28	262,32	1868,35	3,69	445,47	88,09	20,21	506,89	1777,29	634,24	33,87			

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		1494,94	952,60	4880,13	38654,37	32,80	#####	229,72	399,13	#####	32950,13	11267,10	557,47