

Утверждено
ТО Управления Роспотребнадзора
в г. Саратове

Согласовано
МОУ "СОШ №73"
Директор *И.М. Бермина*
" 2017 г.

Согласовано
ООО "НВ"

Директор *О.В. Скурагович*
" 2017 г.

Примерное меню для организации питания в МОУ "СОШ № 73" г. Саратова
для учащихся 7-11 лет на 2017-2018г.

сезон: осень-зима
День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества																
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe													
Завтрак																											
220	Сырники из творога	200	19,5	23,4	29,4	0,22	3,45	0,13	1,5	298,75	28,95	350,7	0,7														
428	Булочка "Школьная"	40	3,26	3,01	23,28	0,035	0,05	0,005	1,21	20,57	4,2	33	0,385														
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14	0	4,2	0	0	10,8	6	8	0,8														
Обед																											
67	Винегрет овощной	60	1,02	5,46	4,92	0,04	3,60	0,07	1,14	14,72	11,18	28,74	0,36														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	6,91	15,52	0,12	12,3	0,003	0,1	56,5	26,25	122,3	1,19														
259	Жаркое по домашнему	80/110	10,62	7,62	19,4	0,15	8,61	0,015	0,24	59,44	41,06	242,4	2,32														
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	0,035	0,08	0,003	0,51	5,7	3,9	29,5	0,36														
102	Хлеб ржаной	40	6,4	0,4	28	0,08	0	0,004	1,8	100	20	100	0,8														
348	Компот из кураги	200	0,04	0	22,76	0,006	4,08	0,2	0	25,2	19,4	39,6	0,6														
Полдник																											
410	Пирожки печеные с ягодами	60	3,24	3,7	19,2	0,1	0,89	0,028	0,7	30,602	10,68	91	0,89														
352	Кисель из яблок	200	0,14	0,04	24,5	0,01	3,83	0,04	0	29,98	4,16	25	0,14														
	Итого за день:		48,48	51,41	216,4	0,798	41	0,495	7,2	652,26	175,8	1070	8,545														

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, (ккал)	Витамины, мг				Минеральные веществ						
			белки	жиры	угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Mg	P				
Завтрак																	
005	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	2,32	6,96	19,07	161,00	0,13	0,41	0,10	0,70	94,89	14,30	130,76				
111	Бутерброд с сыром	30/15/5	4,81	6,00	15,25	181,00	0,04	0,08	0,07	0,30	125,92	4,40	102,38				
017	Какао с молоком	200	5,80	5,80	28,40	145,20	0,04	1,60	0,01	0,40	172,20	14,00	178,40				
Обед																	
246	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,90	2,94	3,90	19,44	0,02	8,94	0,04	0,06	20,88	11,04	19,44				
029	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	7,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,05	0,44	24,60	19,00	66,65				
045	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80/50	9,70	13,92	7,89	196,00	0,08	3,20	0,09	0,40	56,00	13,40	105,90				
047	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	6,61	29,84	210,45	0,11	0,08	0,03	0,80	32,98	48,00	208,50				
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50				
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00				
019	Компот из свежих плодов (вишня, сливы, персики, абрикосы)	200	0,31	0,00	19,09	74,17	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	20,40	23,00				
Полдник																	
058	Булочка с повидлом обсыпная	50	3,60	3,50	23,00	165,00	0,05	0,00	0,01	0,30	20,15	4,45	27,90				
022	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,50	112,40	0,02	27,60	0,00	0,80	12,00	3,20	1,00				
Итого за день:							46,84	55,04	234,50	1 582,21	0,72	55,24	0,49	7,31	695,32	176,09	993,43

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетиче ская ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества					
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
004	Омлет, смешанный с колбасой или сосисками	130/7	12,30	19,07	6,65	270,80	0,08	0,48	0,00	0,50	204,10	16,03	241,94	1,51
002	Булочка Ванильная	40	3,21	3,44	20,10	103,00	0,03	0,00	0,02	0,50	12,40	5,20	35,60	0,52
016	Чай с молоком или сливками	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,10	125,00	8,50	67,50	0,30
Обед														
266	Салат из моркови с изюмом	100	0,72	0,18	7,68	46,92	0,03	8,46	0,01	0,36	20,82	8,82	25,02	0,67
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	7,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,50	128,08	29,30	127,18	0,90
201	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/50	9,20	7,85	6,53	150,00	0,15	13,35	0,01	0,09	52,11	29,00	238,46	1,00
049	Рис припущенный	150	6,60	4,15	34,35	225,40	0,04	0,15	0,07	1,25	9,00	19,95	137,10	1,10
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80
022	Компот из свежих плодов (яблоко, груши)	200	0,20	0,00	22,30	110,00	0,02	5,00	0,08	0,40	50,00	20,40	23,00	0,40
Полдник														
057	Булочка "Молочная"	40	3,21	3,44	22,20	135,00	0,04	0,00	0,02	1,30	22,40	5,20	35,60	0,52
105	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,84	86,00	0,03	4,00	0,20	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30
	Итого за день:		52	48,48	215,8	1560,67	0,78	37,3	0,49	7,31	743,6	174,3	1074,9	8,376

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводь		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
008	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,24	6,90	19,70	158,64	0,10	0,17	0,04	1,65	192,17	23,52	178,50	0,30
105	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	9,76	46,40	0,04	9,00	0,05	0,00	12,00	7,00	90,96	0,90
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36
017	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	18,40	116,00	0,02	0,00	0,09	0,01	34,00	7,00	89,00	0,30
Обед														
250	Салат из свежкл с сыром	60	4,26	5,52	4,68	126,96	0,01	1,62	0,04	0,30	74,40	10,98	63,24	0,84
035	Рассольник ленинградский	250	3,50	8,11	13,93	121,75	0,14	9,04	0,00	0,10	24,95	21,40	75,30	0,34
040	Тефтели 1-й вариант (говяжьи)	80/50	12,87	14,83	11,71	171,00	0,12	12,34	0,04	0,70	53,90	21,60	146,70	0,96
128	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	7,60	7,38	29,27	213,71	0,11	0,00	0,03	0,50	122,00	30,00	172,00	2,43
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80
018	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, чернослив)	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,20	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
Полдник														
054	Сдоба обыкновенная	40	3,66	4,61	21,28	132,22	0,03	0,01	0,01	1,30	10,57	4,20	23,00	0,39
023	Компот из апельсинов и мандаринов.	200	0,10	0,00	22,80	86,00	0,00	5,40	0,02	0,01	2,40	1,20	43,00	0,08
Итого за день:			51,05	51,97	233,13	1 558,28	0,73	41,81	0,49	7,37	662,99	174,10	1 080,30	8,60

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества						
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
Завтрак																
010	Макароны, запеченные с яйцом	150	6,87	11,78	28,68	228	0,15	0,3	0,04	1,05	243,7	12	256	0,4		
059	Булочка "Веснушка"	40	3,12	3,448	21,54	120,8	0,05	0	0,072	1,3	19,04	5,2	42	0,584		
014	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	14	56	0	4,2	0	0	10,8	6	8	0,8		
Обед																
249	Салат витаминный	60	0,84	3,42	4,98	67,80	0,02	9,00	0,05	0,60	28,44	11,64	22,08	0,60		
028	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,75	7,89	8,49	104,75	0,12	9,07	0,04	0,25	73,33	22,25	97,68	0,80		
039	Плов из птицы или кролика	200	21,30	19,00	33,69	393,00	0,21	4,81	0,06	0,80	103,10	47,50	275,30	2,80		
101	Багон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,035	0,08	0,003	0,51	5,7	3,9	29,5	0,36		
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,4	0,4	28	134,2	0,08	0	0,004	1,8	100	20	100	0,8		
018	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	22,76	94,2	0,006	4,08	0,2	0	25,2	19,4	39,6	0,6		
Полдник																
129	Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофельные с луком)	60	3,9	3,9	18,54	124,8	0,037	0,036	0,01	0,7	9,48	14,6	65,4	0,52		
021	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0	25,2	110,4	0,004	4,4	0,004	0	30,8	1,6	23	0,2		
Итого за день:			47,77	50,708	221,3	1512,55	0,716	35,98	0,478	7,01	649,6	164,1	958,56	8,464		

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества															
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe												
Завтрак																										
007	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (пшеница)	150	3,6	6,9	24,4,4	183	0,12	1	0,095	0,1	120	26	118	0,5												
061	Ватрушки	50	5,24	5,45	18,55	143,65	0,1	0,13	0,014	0,05	95	5,75	98	0,1												
017	Какао с молоком	200	5,8	5,8	28,4	145,2	0,04	1,6	0,01	0,4	172	14	178,4	1												
Обед																										
267	Винегрет овощной	60	1,02	4,96	4,92	78,06	0,04	3,60	0,06	0,93	22,72	11,18	28,74	0,48												
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,61	9,4	18,34	137,25	0,14	4,11	0,085	0,8	55,3	35,35	156,53	0,8												
140	Печень по-Строгановски	80/50	7,43	11,64	11,2	162	0,06	3,6	0,058	0,9	20,4	16,25	241,17	1,2												
141	Рагу из овощей	150	2,29	2,58	14,44	166,32	0,05	8,67	0,031	0,11	23,9	27,8	61,8	0,51												
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,04	0,08	0,003	0,51	5,7	3,9	29,5	0,1												
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,4	0,4	28	134,2	0,08	0	0,004	1,8	100	20	100	0,8												
022	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,5	112,4	0,02	27,6	0,001	0,8	12	3,2	1	1,2												
Итого за день:			41,24	48,2	166,77	1340,68	0,68	50,4	0,361	6,4	627	163,4	1013,1	6,69												

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
112	Оладьи с яблоками	150	9,54	10,2	24	305	0,19	8,55	0,14	0,8	105,69	21,365	184,03	1,06
002	Булочка Ванильная	40	3,21	3,44	20,1	103	0,03	0	0,02	0,5	12,4	5,2	35,6	0,52
016	Чай с молоком или сливками	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0,1	125	8,5	67,5	0,3
Обед														
253	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,20	2,52	5,40	39,00	0,02	5,35	0,01	0,10	23,65	14,70	31,20	0,84
029	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	7,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,05	0,44	24,6	19	66,65	0,4
038	Сосиски (сардельки) отварные	80/50	9,12	11,8	12	179,2	0,1	4,6	0,034	1,2	113,2	16	127,2	1,24
047	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	6,61	29,84	210,45	0,11	0,08	0,03	0,80	32,98	48,00	208,50	1,65
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,035	0,08	0,003	0,51	5,7	3,9	29,5	0,36
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,4	0,4	28	134,2	0,08	0	0,004	1,8	100	20	100	0,8
023	Компот из апельсина и мандаринов.	200	0,1	0	22,8	86	0,002	5,4	0,015	0,012	2,4	1,2	43	0,08
Полдник														
061	Ватрушки	50	5,24	5,45	18,55	143,65	0,095	0,13	0,024	0,05	95	5,75	98	0,1
118	Кисель из яблок	200	0,14	0,04	24,5	110,8	0,01	3,83	0,04	0	29,98	4,16	25	0,14
	Итого за день:		48,75	50,77	234,15	1580,65	0,804	36,27	0,452	6,3086	670,6	167,775	1016,2	7,49

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	глюкоза		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
009	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (рисовая)	150	3,75	7,15	18,725	161	0,045	0,18	0,02	0,1	91,65	16,4	220	0,26
111	Бутерброд с сыром	30/15/5	4,81	6,00	15,25	181,00	0,04	0,08	0,07	0,30	125,92	4,40	102,38	0,14
017	Какао с молоком	200	5,8	5,8	28,4	145,2	0,04	1,6	0,01	0,4	172,2	14	178,4	1
Обед														
259	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,72	0,05	5,46	33,00	0,01	6,00	0,08	0,42	21,72	14,04	24,42	0,84
028	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,75	7,89	8,49	104,75	0,12	9,07	0,04	0,25	73,33	22,25	97,68	0,80
088	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	80/50	7,78	11,78	7,85	114,38	0,12	0,08	0,024	0,8	41,88	16,06	83,19	0,5
048	Бобовые отварные (горох)	150	15,08	7,21	28,58	224	0,14	0,1	0,065	0,375	66,75	29	106,6	1
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,035	0,08	0,003	0,51	5,7	3,9	29,5	0,36
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,4	0,4	28	134,2	0,08	0	0,004	1,8	100	20	100	0,8
018	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	22,76	94,2	0,006	4,08	0,2	0	25,2	19,4	39,6	0,6
Полдник														
120	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные с вишней)	60	3,24	3,7	19,2	136,8	0,1	0,888	0,028	0,7	30,602	10,68	91	0,89
022	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,5	112,4	0,02	27,6	0,001	0,8	12	3,2	1	1,2
Итого за день:			53,22	51,048	225,64	1519,53	0,753	49,76	0,543	6,455	766,95	173,33	1074	8,386

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прим. пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
			белки	жиры											
Завтрак															
012	Запеканка из творога	150/20	17,84	22,40	26,40	357,00	0,27	3,74	0,03	0,15	305,00	27,34	344,91	0,84	
059	Булочка "Веснушка"	40	3,12	3,45	21,54	120,80	0,05	0,00	0,07	1,30	19,04	5,20	42,00	0,58	
014	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	2,20	0,00	0,00	10,80	6,00	8,00	0,80	
Обед															
249	Салат витаминный (2-й вариант)	60	0,84	3,42	4,98	67,80	0,02	9,00	0,05	0,60	28,44	11,64	22,08	0,60	
036	Суп картофельный с клецками	250	2,69	5,84	15,14	104,75	0,11	7,25	0,00	0,10	64,60	25,00	66,65	1,09	
041	Котлеты или биточки рыбные	80/50	8,64	8,76	7,67	107,00	0,12	9,40	0,02	0,20	72,70	24,00	176,80	1,20	
049	Рис припущенный	150	6,60	4,15	34,35	225,40	0,04	0,15	0,07	1,25	9,00	19,95	137,10	1,10	
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36	
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80	
022	Компот из свежих плодов (яблоки, груши)	200	0,20	0,00	22,30	110,00	0,02	5,00	0,08	0,40	50,00	20,40	23,00	0,40	
Полдник															
063	Булочка Школьная	40	3,26	3,01	23,28	132,22	0,04	0,05	0,01	1,21	20,57	4,20	33,00	0,39	
105	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,84	86,00	0,03	4,00	0,20	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	
	Итого за день:		53,04	52,50	232,92	1 579,77	0,81	40,87	0,49	7,52	699,85	175,63	997,04	8,46	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			белки	жиры	угле- воды		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																
006	Каша пшеничная или рисовая с изюмом (пшеничная)	150	6,10	7,30	22,30	270,00	0,10	0,90	0,03	0,80	167,45	25,85	164,00	1,20		
105	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	9,76	46,40	0,04	9,00	0,05	0,00	12,00	7,00	90,96	0,90		
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36		
017	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	18,40	116,00	0,02	0,00	0,09	0,01	34,00	7,00	89,00	0,30		
Обед																
267	Винегрет овощной	60	1,02	4,96	4,92	78,06	0,04	3,60	0,06	0,93	22,72	11,18	28,74	0,48		
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	7,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,50	128,08	29,30	127,18	0,90		
044	Гуляш	80/75	16,72	18,89	4,76	168,20	0,17	10,28	0,00	0,75	123,36	26,01	224,00	1,62		
050	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,52	23,45	148,45	0,06	0,00	0,03	0,00	24,86	12,10	37,17	0,40		
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36		
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80		
018	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, чернослив)	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,20	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60		
Полдник																
054	Сдоба обыкновенная	50	3,66	4,61	21,28	132,22	0,03	0,01	0,01	1,30	10,57	4,20	23,00	0,39		
023	Компот из апельсинов и мандаринов.	200	0,10	0,00	22,80	86,00	0,00	5,40	0,02	0,01	2,40	1,20	43,00	0,08		
	Итого за день:		49,43	52,18	225,60	1 565,68	0,84	39,24	0,49	7,12	662,04	171,04	1 025,65	8,39		

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рсч.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
204	Омлет с сыром	120	13,64	19,95	7,05	304,18	0,17	0,48	0,09	0,50	256,30	21,03	261,94	0,60
057	Булочка "Молочная"	40	3,21	3,44	22,20	135,00	0,04	0,00	0,02	1,30	22,40	5,20	35,60	0,52
016	Чай с молоком или сливками	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,10	125,00	8,50	67,50	0,30
Обед														
266	Салат из моркови с изюмом	100	0,72	0,18	7,68	46,92	0,03	8,46	0,01	0,36	20,82	8,82	25,02	0,67
030	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	6,91	15,52	112,50	0,12	12,25	0,00	0,10	56,50	26,25	122,30	1,19
039	Плов из птицы или кролика	200	21,30	19,00	33,69	393,00	0,21	4,81	0,06	0,80	103,10	47,50	275,30	2,80
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80
018	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,20	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
Полдник														
056	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные с яблоками)	60	3,24	2,70	23,20	116,80	0,06	3,20	0,02	1,05	18,00	10,68	81,00	0,80
021	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,10	0,00	25,20	110,40	0,00	4,40	0,00	0,00	30,80	1,60	23,00	0,20
Итого за день:			54,11	55,05	217,12	1 611,80	0,78	37,76	0,49	6,52	763,82	172,88	1 060,76	8,84

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
007	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (из хлопьев овсяных "Геркулес")	150	6,24	5,9	19,7	178,64	0,08	0,18	0,031	1,1	168	23,52	185	0,8
061	Ватрушки	50	5,24	5,45	18,55	143,65	0,095	0,13	0,014	0,05	95	5,75	98	0,1
017	Какао с молоком	200	5,8	5,8	28,4	145,2	0,04	1,6	0,01	0,4	172,2	14	178,4	1
Обед														
256	Салат овощной с яблоками	60	0,96	0,52	4,01	22,92	0,01	7,14	0,03	0,06	17,76	10,47	22,98	0,54
037	Суп картофельный с крупой	250	2,74	8,58	12,44	90,75	0,09	8,25	0,03	0,9	43,05	19	62,55	0,89
046	Тефтели рыбные	80/50	8,78	7,3	12	175	0,09	7,37	0,03	1,2	37,9	19,8	181,3	1,27
065	Картофель, тушенный с луком	150	4,06	5,5	19	139,25	0,09	9,17	0,002	0,05	36,98	27,75	86,6	1,01
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,035	0,08	0,003	0,51	5,7	3,9	29,5	0,36
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,4	0,4	28	134,2	0,08	0	0,004	1,8	100	20	100	0,8
019	Компот из свежих плодов (вишня, сливы, персики, абрикосы)	200	0,31	0	19,09	74,17	0,02	5	0,08	0,8	30	20,4	23	0,4
Итого за день:			42,78	40,32	176,608	1182,38	0,632	38,9	0,2388	6,87	706,59	164,59	967,33	7,17