

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Пашозерская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор МОУ «Пашозерская ООШ»



Т.В. Окунева



**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 7 до 11 лет,**

День 1

Возрастная категория  
Младшие школьники 7-11 лет  
категор

Утверждено

28.12.2024

№ 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	Mg	Fe
	<b>Завтрак-школа</b>		<b>15,70</b>	<b>13,67</b>	<b>94,82</b>	<b>576,53</b>	<b>0,21</b>	<b>11,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>201,60</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>2,80</b>
93	<b>Бутерброды с маслом</b>	50	7,31	3,13	20,73	161,40	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	0,51
	Масло сливочное	10/10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
253	<b>Каша рисовая вязкая</b>	150	4,65	3,30	16,89	123,17	0,05	0,87	0,00	0,00	85,38	0,00	0,00	0,27
	Крупа рисовая	18,45/18,45	0,18	1,29	13,65	61,44	0,02	0,00	0,00	0,07	1,48	27,68	9,23	0,19
	Масло сливочное	3,75/3,75	2,31	0,05	0,06	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01
	Вода	40,5/40,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	0,00	0,41	0,00
	Молоко	67,5/67,5	2,16	1,96	3,17	40,50	0,03	0,88	0,00	0,00	81,00	0,00	0,00	0,07
495	<b>Чай с молоком</b>	200	1,60	1,66	15,36	81,18	0,02	0,76	0,00	0,00	69,84	0,00	0,00	0,92
	Вода	100/100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Молоко	50/50	1,60	1,45	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	13/13	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04
112/6	<b>Фрукты свежие (бананы)</b>	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,60
	Банан	143/100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
111	<b>Батон нарезной</b>	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
	<b>Обед-школа</b>		<b>20,05</b>	<b>30,08</b>	<b>91,07</b>	<b>758,04</b>	<b>0,62</b>	<b>31,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>333,64</b>	<b>152,40</b>	<b>42,80</b>	<b>11,86</b>
142	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	200	7,12	6,02	10,08	129,34	0,10	27,34	0,00	0,00	38,62	0,00	0,00	1,12
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Куриный окорочок	26/19	2,09	4,05	0,02	35,07	0,02	0,00	0,01	0,00	3,04	26,60	3,80	0,38
	Картофель	50/40	0,16	0,80	6,52	30,80	0,05	8,00	0,00	0,04	4,00	23,20	9,20	0,36
	Капуста белокачанная	50/40	0,04	0,72	1,88	11,20	0,01	18,00	0,00	0,04	19,20	12,40	6,40	0,24
	Сметана	8/8	0,80	0,22	0,31	9,52	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,01
	Морковь	12,6/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
291	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	3,12	5,80	35,55	193,28	0,09	0,00	0,00	0,00	36,36	0,00	0,00	1,16
	Соль поваренная пищевая	2,55/2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	1,91	0,56	0,07
	Масло сливочное	3,33/3,33	2,05	0,04	0,06	18,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,01
	Макаронные изделия	51/51	1,07	5,76	35,50	174,42	0,09	0,00	0,00	0,00	12,24	0,00	0,00	1,07
	Вода	306/306	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,77	0,01	3,06	0,00
405	<b>Курица отварная с овощами</b>	100	2,72	10,83	2,26	77,10	0,04	1,74	0,00	0,00	9,77	0,00	0,00	0,74
	Куриная грудка (филе)	58,33/44,33	0,84	10,46	0,18	50,09	0,03	0,80	0,03	0,09	3,55	75,80	38,12	0,62
	Лук репчатый	7,75/6,25	0,01	0,09	0,51	2,56	0,00	0,63	0,00	0,01	1,94	3,63	0,88	0,05
	Масло сливочное	3/3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	1,58/1,58	0,02	0,16	1,09	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	7,75/6,25	0,01	0,08	0,43	2,19	0,00	0,31	0,00	0,00	1,69	0,00	0,00	0,04
	Вода	38,33/38,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,73	0,00	0,38	0,00
518/1	<b>Сок фруктовый(яблочный)</b>	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Сок яблочный	200/200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

110	<b>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)</b>	80	0,96	5,28	27,20	144,80	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	80/80	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
7	<b>Салат из помидор</b>	100	5,09	1,27	9,76	90,62	0,06	4,90	0,00	0,00	26,55	0,00	0,00	0,69
	Соль поваренная пищевая	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	Помидоры свежие	110/98	0,10	1,27	6,76	34,30	0,06	4,90	0,00	0,00	26,46	0,00	0,00	0,69
	Масло растительное	5/5	5,00	0,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за день</b>		<b>35,75</b>	<b>43,75</b>	<b>185,89</b>	<b>1334,57</b>								

День: День 2

Возрастная  
Младшие школьники 7-11 лет

№ 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
	<b>Завтрак-школа</b>		<b>21,41</b>	<b>17,05</b>	<b>75,85</b>	<b>570,49</b>	<b>0,20</b>	<b>62,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>399,63</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>2,99</b>
256	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	150	5,04	5,35	16,92	131,83	0,08	1,04	0,00	0,00	145,19	0,00	0,00	0,47
	Пшеничная крупа	18,75/18,75	0,19	3,00	13,12	62,91	0,04	0,00	0,00	1,13	46,88	46,88	9,38	0,38
	Масло сливочное	3,75/3,75	2,31	0,05	0,06	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01
	Вода	40,5/40,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	0,00	0,41	0,00
	Молоко	79,5/79,5	2,54	2,31	3,74	47,70	0,03	1,03	0,00	0,00	95,40	0,00	0,00	0,08
496	<b>Какао с молоком</b>	200	4,10	4,36	17,28	122,82	0,04	1,30	0,00	0,00	133,00	0,00	0,00	1,46
	Сахарный песок	12/12	0,00	0,00	11,98	45,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04
	Какао-порошок	6/6	0,90	1,46	0,61	17,34	0,01	0,00	0,00	0,02	7,68	39,30	25,50	1,32
	Вода	110/110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100/100	3,20	2,90	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
90	<b>Бутерброд с сыром</b>	50	11,30	5,49	13,02	176,70	0,04	0,11	0,00	0,00	139,65	0,00	0,00	0,48
	Сыр "Российский"	15/15	4,42	3,48	0,00	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Масло сливочное	10/10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Батон нарезной	25/25	0,72	1,88	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,30
112/10	<b>Фрукты свежие (апельсин)</b>	100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,30
	Апельсин	143/100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
111	<b>Батон нарезной</b>	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
	<b>Обед-школа</b>		<b>25,38</b>	<b>31,58</b>	<b>116,25</b>	<b>822,19</b>	<b>0,71</b>	<b>164,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>609,39</b>	<b>152,40</b>	<b>42,80</b>	<b>11,24</b>
1	<b>Салат из капусты белокачанной</b>	100	3,15	2,52	10,38	80,94	0,05	57,75	0,00	0,00	65,89	0,00	0,00	0,91
	Лук репчатый	11,5/10	0,02	0,14	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Капуста белокачанная	156/125	0,12	2,25	5,88	35,00	0,04	56,25	0,00	0,13	60,00	38,75	20,00	0,75
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10,5/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	3/3	3,00	0,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
131	<b>Суп куриный с вермишелью</b>	200	7,12	6,08	14,76	147,56	0,08	14,54	0,00	0,00	38,72	0,00	0,00	1,62
	Лук репчатый	10/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Куриный окорочок	26/19	2,09	4,05	0,02	35,07	0,02	0,00	0,01	0,00	3,04	26,60	3,80	0,38
	Картофель	53/40	0,16	0,80	6,52	30,80	0,05	8,00	0,00	0,04	4,00	23,20	9,20	0,36
	Вермишель	28,5/26	5,70	7,60	14,50	145,30	0,00	2,30	211,20	0,60	30,60	59,70	15,20	1,00
	Морковь	12/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло подсолнечное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	1,76	0,00	0,08	0,00	0,00
429	<b>Рагу овощное с тушенкой</b>	150	3,13	3,57	24,58	141,36	0,18	29,10	0,00	0,00	42,27	0,00	0,00	1,32

	Картофель	180/144	0,58	2,88	23,47	110,88	0,17	28,80	0,00	0,14	14,40	83,52	33,12	1,30
	Масло сливочное	3/3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,01
	Капуста белокочанная	35/35,2	0,72	0,65	1,06	13,50	0,01	0,29	0,00	0,00	27,00	0,00	0,00	0,02
	Тушенка говяжья	40/40	10,16	11,81	0,00	138,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	12,6/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
493	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	12,16	0,00	0,00	0,86
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Яблоки	50/55	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
110	<b>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)</b>	80	0,96	5,28	27,20	144,80	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	80/80	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	<b>Итого за день</b>		<b>46,79</b>	<b>48,63</b>	<b>192,10</b>	<b>1392,68</b>								

День: День 3

Возрастная  
Младшие школьники 7-11 лет

№ 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	Mg	Fe
	<b>Завтрак-школа</b>		<b>23,01</b>	<b>22,74</b>	<b>61,27</b>	<b>544,35</b>	<b>0,15</b>	<b>14,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,19</b>
313	<b>Запеканка из творога</b>	150	15,28	18,93	15,42	273,79	0,08	0,56	0,00	0,00	169,14	0,00	0,00	0,56
	Крупа манная	3/3	0,03	0,31	2,12	9,99	0,00	0,00	0,00	0,05	0,60	2,55	0,54	0,03
	Масло сливочное	3,75/3,75	2,31	0,05	0,06	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	6/6	0,00	0,00	5,99	22,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02
	Творог	108/102	9,18	17,03	2,04	158,41	0,04	0,51	0,08	0,00	167,28	224,40	23,46	0,41
	Мука пшеничная	7,5/7,5	0,08	0,77	5,18	25,05	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Яйцо	6/6	0,69	0,76	0,04	9,42	0,00	0,00	0,02	0,04	3,30	11,52	0,72	0,15
	Масло растительное	3/3	3,00	0,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
93	<b>Бутерброды с маслом</b>	50	7,31	3,13	20,73	161,40	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	0,51
	Масло сливочное	10/10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
494	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,02	0,28	15,32	62,16	0,00	4,10	0,00	0,00	16,14	0,00	0,00	0,92
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	12/10	0,01	0,09	0,30	3,40	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	2,20	1,20	0,06
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
112/1	<b>Фрукты свежие (яблоки)</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	2,20
	Яблоки	114/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Обед-школа</b>		<b>19,99</b>	<b>31,87</b>	<b>81,26</b>	<b>729,50</b>	<b>0,62</b>	<b>141,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>392,94</b>	<b>126,40</b>	<b>37,60</b>	<b>13,78</b>
106/2	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	100	1,63	2,01	16,17	87,55	0,12	19,80	0,00	0,00	10,48	0,00	0,00	0,90
	Помидор свежий	105/100	0,10	0,80	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
144	<b>Суп картофельный с бобовыми (гороховый)</b>	200	6,66	8,74	18,92	171,00	0,22	13,20	0,00	0,00	32,08	0,00	0,00	2,12
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Тушенка говяжья	26/19	2,09	4,05	0,02	35,07	0,02	0,00	0,01	0,00	3,04	26,60	3,80	0,38
	Картофель	76,6/60	0,24	1,20	9,78	46,20	0,07	12,00	0,00	0,06	6,00	34,80	13,80	0,54
	Горох шлифованный	16,2/16	0,32	3,28	7,92	47,68	0,13	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,09

	Морковь	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Масло подсолнечное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	1,76	0,00	0,08	0,00	0,00
372	<b>Плов с мясом (куры)</b>	240	12,65	16,66	27,05	290,30	0,07	80,04	0,00	0,00	90,79	0,00	0,00	1,39
	Лук репчатый	14,88/12	0,02	0,17	0,98	4,92	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	Морковь	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Крупа рисовая	24/24	0,24	1,68	17,76	79,92	0,02	0,00	0,00	0,10	1,92	36,00	12,00	0,24
	Масло сливочное	3,6/3,6	2,21	0,05	0,06	20,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,01
	Мясо курицы	72/62,4	9,98	11,61	0,00	136,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,00	0,10	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,04
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,00	0,09	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
110	<b>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)</b>	80	0,96	5,28	27,20	144,80	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	80/80	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	<b>Итого за день</b>		<b>43,00</b>	<b>54,61</b>	<b>142,53</b>	<b>1273,85</b>								

День: День 4

Возрастная  
Младшие школьники 7-11 лет

№ 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
	<b>Завтрак-школа</b>		<b>8,06</b>	<b>15,64</b>	<b>111,50</b>	<b>579,21</b>	<b>0,25</b>	<b>62,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,88</b>	<b>272,43</b>	<b>52,00</b>	<b>11,20</b>	<b>2,93</b>
256	<b>Каша манная вязкая</b>	150	5,04	5,35	16,92	131,83	0,08	1,04	0,00	0,00	145,19	0,00	0,00	0,47
	Манная крупа	18,75/18,75	0,19	3,00	13,12	62,91	0,04	0,00	0,00	1,13	46,88	46,88	9,38	0,38
	Масло сливочное	3,75/3,75	2,31	0,05	0,06	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01
	Вода	40,5/40,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	0,00	0,41	0,00
	Молоко	79,5/79,5	2,54	2,31	3,74	47,70	0,03	1,03	0,00	0,00	95,40	0,00	0,00	0,08
495	<b>Чай с молоком</b>	200	1,60	1,66	15,36	81,18	0,02	0,76	0,00	0,00	69,84	0,00	0,00	0,92
	Вода	100/100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Молоко	50/50	1,60	1,45	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	13/13	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04
95	<b>Бутерброд с джемом</b>	50	0,58	1,65	31,76	135,20	0,03	0,72	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	0,36
	Джем	30/30	0,00	0,15	21,48	82,80	0,00	0,72	0,02	0,24	3,60	5,40	2,70	0,12
	Батон нарезной	20/20	0,58	1,50	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	80/80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112/10	<b>Фрукты свежие (апельсин)</b>	100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,30
	Апельсин	143/100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>Обед-школа</b>		<b>28,95</b>	<b>28,46</b>	<b>91,18</b>	<b>745,87</b>	<b>0,73</b>	<b>194,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,88</b>	<b>413,09</b>	<b>178,40</b>	<b>48,80</b>	<b>10,48</b>
53	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	100	7,09	1,26	6,84	96,48	0,02	8,35	0,00	0,00	31,75	0,00	0,00	1,15
	Свекла	94/74	0,07	1,11	6,51	31,08	0,02	7,40	0,00	0,07	27,38	31,82	16,28	1,04
	Огурцы соленые	23/19	0,02	0,15	0,32	2,47	0,00	0,95	0,00	0,00	4,37	0,00	0,00	0,11
	Масло растительное	7/7	6,99	0,00	0,00	62,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	200	7,08	6,20	12,94	140,70	0,08	24,94	0,00	0,00	48,24	0,00	0,00	1,52

	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Куриный окорочок	26/19	2,09	4,05	0,02	35,07	0,02	0,00	0,01	0,00	3,04	26,60	3,80	0,38
	Картофель	33,4/26	0,10	0,52	4,24	20,02	0,03	5,20	0,00	0,03	2,60	15,08	5,98	0,23
	Капуста белокочанная	40/32	0,03	0,58	1,50	8,96	0,01	14,40	0,00	0,03	15,36	9,92	5,12	0,19
	Свекла	50/40	0,04	0,60	3,52	16,80	0,01	4,00	0,00	0,04	14,80	17,20	8,80	0,56
	Томат-пюре	6/6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	2/2	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Сметана	8/8	0,80	0,22	0,31	9,52	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,01
	Морковь	12,6/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
369	<b>Жаркое по-домашнему с мясом</b>	240	13,66	15,60	29,90	305,21	0,22	36,60	0,00	0,00	23,86	0,00	0,00	1,73
	Лук репчатый	19,08/16,37	0,03	0,23	1,34	6,71	0,01	1,64	0,00	0,03	5,07	9,49	2,29	0,13
	Картофель	213,82/174,77	0,70	3,50	28,49	134,57	0,21	34,95	0,01	0,18	17,48	101,37	40,20	1,57
	Томат-пюре	7,63/7,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	4,51/4,51	2,77	0,06	0,08	25,54	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Мясо свинина	71,14/63,48	10,16	11,81	0,00	138,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	12,16	0,00	0,00	0,86
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
110	<b>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)</b>	80	0,96	5,28	27,20	144,80	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	80/80	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	<b>Итого за день</b>		<b>37,01</b>	<b>44,10</b>	<b>202,68</b>	<b>1325,08</b>								

День: День 5

Возрастная: Младшие школьники 7-11 лет

№ 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	Mg	Fe
	<b>Завтрак-школа</b>		<b>21,24</b>	<b>17,69</b>	<b>73,77</b>	<b>559,29</b>	<b>0,20</b>	<b>13,91</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>218,87</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>3,68</b>
260	<b>Каша пшенная</b>	150	4,30	4,23	22,08	143,79	0,09	0,99	0,00	0,00	98,75	0,00	0,00	0,50
	Масло сливочное	2,25/2,25	1,38	0,03	0,04	12,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	3,75/3,75	0,00	0,00	3,74	14,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,01
	Пшено	11,25/11,25	0,37	1,29	7,48	38,48	0,05	0,00	0,00	0,00	3,04	0,00	0,00	0,30
	Вода	52,5/52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,36	0,00	0,53	0,00
	Молоко	76,5/76,5	2,45	2,22	3,60	45,90	0,03	0,99	0,00	0,00	91,80	0,00	0,00	0,08
501	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	4,06	3,74	17,58	120,36	0,04	1,30	0,00	0,00	125,76	0,00	0,00	0,14
	Сахарный песок	12/12	0,00	0,00	11,98	45,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04
	Кофейный напиток	6/6	0,86	0,83	0,90	14,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	120/120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	100/100	3,20	2,90	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
93	<b>Бутерброды с маслом</b>	50	7,31	3,13	20,73	161,40	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	0,51
	Масло сливочное	10/10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
112/1	<b>Фрукты свежие (яблоки)</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	2,20
	Яблоки	114/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20

111	<b>Батон нарезной</b>	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
	<b>Обед-школа</b>		<b>32,84</b>	<b>34,41</b>	<b>110,39</b>	<b>885,20</b>	<b>0,90</b>	<b>50,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>351,50</b>	<b>152,40</b>	<b>42,80</b>	<b>15,27</b>
2	<b>Салат витаминный</b>	100	10,13	1,22	6,64	123,56	0,03	18,90	0,00	0,00	31,62	0,00	0,00	1,08
	Капуста белокочанная	40/30	0,03	0,54	1,41	8,40	0,01	13,50	0,00	0,03	14,40	9,30	4,80	0,18
	Яблоки	26/18	0,07	0,07	1,76	8,46	0,01	1,80	0,00	0,04	2,88	1,98	1,62	0,40
	Свекла	40/30	0,03	0,45	2,64	12,60	0,01	3,00	0,00	0,03	11,10	12,90	6,60	0,42
	Морковь	18/12	0,01	0,16	0,83	4,20	0,01	0,60	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	0,08
	Масло растительное	10/10	9,99	0,00	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
134	<b>Рассольник ленинградский</b>	200	7,52	6,84	14,10	152,34	0,12	15,24	0,00	0,00	24,90	0,00	0,00	1,30
	Лук репчатый	4,8/4	0,01	0,06	0,33	1,64	0,00	0,40	0,00	0,01	1,24	2,32	0,56	0,03
	Куриный окорочок	30/22	2,42	4,69	0,02	40,61	0,02	0,00	0,01	0,00	3,52	30,80	4,40	0,44
	Крупа перловая	3,2/3,2	0,04	0,30	2,14	10,08	0,00	0,00	0,00	0,04	1,22	10,34	1,28	0,06
	Картофель	80/60	0,24	1,20	9,78	46,20	0,07	12,00	0,00	0,06	6,00	34,80	13,80	0,54
	Томат-паста	4/4	0,00	0,19	0,76	3,96	0,01	1,80	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09
	Огурцы соленые	13,4/12	0,01	0,10	0,20	1,56	0,00	0,60	0,00	0,00	2,76	0,00	0,00	0,07
	Сметана	8/8	0,80	0,22	0,31	9,52	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Масло растительное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
372	<b>Голубцы ленивые с мясом (кура)</b>	240	12,65	16,66	27,05	290,30	0,07	80,04	0,00	0,00	90,79	0,00	0,00	1,39
	Лук репчатый	14,88/12	0,02	0,17	0,98	4,92	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	Капуста белокочанная	204/175,2	0,18	3,15	8,23	49,06	0,05	78,84	0,01	0,18	84,10	54,31	28,03	1,05
	Крупа рисовая	24/24	0,24	1,68	17,76	79,92	0,02	0,00	0,00	0,10	1,92	36,00	12,00	0,24
	Масло сливочное	3,6/3,6	2,21	0,05	0,06	20,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,01
	Филе куриное	72/62,4	9,98	11,61	0,00	136,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
518/1	<b>Сок фруктовый(яблочный)</b>	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Сок яблочный	200/200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
110	<b>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)</b>	80	0,96	5,28	27,20	144,80	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	80/80	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	<b>Итого за день</b>		<b>54,08</b>	<b>52,10</b>	<b>184,16</b>	<b>1444,49</b>								

День: День 6

Возрастная  
Младшие школьники 7-11 лет

№ 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	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак-школа</b>		<b>14,91</b>	<b>14,84</b>	<b>89,10</b>	<b>554,26</b>	<b>0,24</b>	<b>60,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,91</b>	<b>209,91</b>	<b>127,25</b>	<b>38,20</b>	<b>3,40</b>
250	<b>Каша ячневая вязкая</b>	150	5,13	4,38	17,17	133,15	0,06	1,08	0,00	0,00	105,66	0,00	0,00	0,29
	Крупа ячка	18,75/18,75	0,19	1,93	13,24	62,44	0,03	0,00	0,00	0,28	3,75	15,94	3,38	0,19
	Масло сливочное	3,75/3,75	2,31	0,05	0,06	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01
	Вода	40,5/40,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	0,00	0,41	0,00
	Молоко	82,5/82,5	2,64	2,39	3,88	49,50	0,03	1,07	0,00	0,00	99,00	0,00	0,00	0,08
493	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	12,16	0,00	0,00	0,86
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05

90	<b>Бутерброд с сыром</b>	50	11,30	5,49	13,02	176,70	0,04	0,11	0,00	0,00	139,65	0,00	0,00	0,48
	Сыр "Российский"	15/15	4,42	3,48	0,00	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Масло сливочное	10/10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Батон нарезной	25/25	0,72	1,88	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,30
112/10	<b>Плоды свежие (апельсин)</b>	100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,30
	Апельсин	143/100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
111	<b>Батон нарезной</b>	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
	<b>Обед-школа</b>		<b>19,25</b>	<b>35,19</b>	<b>117,68</b>	<b>783,18</b>	<b>0,64</b>	<b>77,20</b>	<b>0,03</b>	<b>3,21</b>	<b>357,67</b>	<b>291,65</b>	<b>94,80</b>	<b>10,89</b>
50	<b>Салат из капусты</b>	100	5,50	1,50	8,40	89,00	0,02	5,70	0,00	2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
	Капуста	121/95	0,10	1,42	8,36	39,90	0,02	9,50	0,00	0,10	35,15	40,85	20,90	1,33
	Масло растительное	5/5	5,00	0,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	<b>Суп картофельный с рыб.консервами</b>	200	7,96	5,90	16,10	160,24	0,06	9,24	0,00	0,00	17,36	0,00	0,00	0,56
	Рыбные консервы	38/32	2,94	4,29	5,38	65,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	10/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Крупа перловая	4/4	0,04	0,37	2,68	12,60	0,01	0,00	0,00	0,04	1,52	12,92	1,60	0,07
	Картофель	90/40	0,16	0,80	6,52	30,80	0,05	8,00	0,00	0,04	4,00	23,20	9,20	0,36
	Сметана	8/8	0,80	0,22	0,31	9,52	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Масло подсолнечное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	1,76	0,00	0,08	0,00	0,00
291	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	3,12	5,80	35,55	193,28	0,09	0,00	0,00	0,00	36,36	0,00	0,00	1,16
	Соль поваренная пищевая	2,55/2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	1,91	0,56	0,07
	Масло сливочное	3,33/3,33	2,05	0,04	0,06	18,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,01
	Макаронные изделия	51/51	1,07	5,76	35,50	174,42	0,09	0,00	0,00	0,00	12,24	0,00	0,00	1,07
	Вода	306/306	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,77	0,01	3,06	0,00
412	<b>Котлеты куриные</b>	100	1,71	16,61	11,03	122,06	0,09	2,05	0,00	0,00	24,04	0,00	0,00	1,32
	Полуфабрикаты													
508	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,00	0,10	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,04
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,00	0,09	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
110	<b>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)</b>	80	0,96	5,28	27,20	144,80	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	80/80	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	<b>Итого за день</b>		<b>34,16</b>	<b>50,03</b>	<b>206,78</b>	<b>1337,44</b>								

День: День 7

Возрастная группа: Младшие школьники 7-11 лет

№ 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	Р	Mg	Fe
	Завтрак-школа		11,54	16,18	105,00	585,79	0,28	14,31	0,04	0,68	361,75	206,00	33,20	2,14
260	<b>Каша геркулесовая</b>	150	4,30	4,23	22,08	143,79	0,09	0,99	0,00	0,00	98,75	0,00	0,00	0,50
	Масло сливочное	2,25/2,25	1,38	0,03	0,04	12,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	3,75/3,75	0,00	0,00	3,74	14,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,01
	Геркулес	11,25/11,25	0,37	1,29	7,48	38,48	0,05	0,00	0,00	0,00	3,04	0,00	0,00	0,30

	Вода	52,5/52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,36	0,00	0,53	0,00
	Молоко	76,5/76,5	2,45	2,22	3,60	45,90	0,03	0,99	0,00	0,00	91,80	0,00	0,00	0,08
95	<b>Бутерброд с джемом</b>	50	0,58	1,65	31,76	135,20	0,03	0,72	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	0,36
	Джем	30/30	0,00	0,15	21,48	82,80	0,00	0,72	0,02	0,24	3,60	5,40	2,70	0,12
	Батон нарезной	20/20	0,58	1,50	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
515	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,00	5,80	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Молоко	210/200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
112/6	<b>Фрукты свежие (бананы)</b>	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,60
	Банан	143/100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
111	<b>Батон нарезной</b>	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
	<b>Обед-школа</b>		<b>24,34</b>	<b>31,98</b>	<b>90,61</b>	<b>804,01</b>	<b>0,79</b>	<b>71,54</b>	<b>0,04</b>	<b>0,68</b>	<b>500,14</b>	<b>332,40</b>	<b>70,80</b>	<b>11,20</b>
107	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	100	0,10	0,80	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
	Огурцы соленые	105/100	0,10	0,80	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
128	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	200	7,08	6,20	12,94	140,70	0,08	24,94	0,00	0,00	48,24	0,00	0,00	1,52
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Куриный окорочок	26/19	2,09	4,05	0,02	35,07	0,02	0,00	0,01	0,00	3,04	26,60	3,80	0,38
	Картофель	33,4/26	0,10	0,52	4,24	20,02	0,03	5,20	0,00	0,03	2,60	15,08	5,98	0,23
	Капуста белокачанная	40/32	0,03	0,58	1,50	8,96	0,01	14,40	0,00	0,03	15,36	9,92	5,12	0,19
	Свекла	50/40	0,04	0,60	3,52	16,80	0,01	4,00	0,00	0,04	14,80	17,20	8,80	0,56
	Томат-пюре	6/6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	2/2	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Сметана	8/8	0,80	0,22	0,31	9,52	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,01
	Морковь	12,6/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
388	<b>Тефтели в сметанном соусе</b>	100	11,05	12,82	10,87	192,80	0,06	4,58	0,00	0,00	11,59	0,00	0,00	0,54
	Вода	14/14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,00	0,14	0,00
	Лук репчатый	27/23	0,05	0,32	1,89	9,43	0,01	2,30	0,00	0,05	7,13	13,34	3,22	0,18
	Мука пшеничная	5/5	0,05	0,52	3,45	16,70	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
	Сметана	5/5	0,00	0,24	0,95	4,95	0,01	2,25	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,12
	Фарш куриный	77/59	9,44	10,97	0,00	128,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,3/2,3	1,41	0,03	0,04	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,01
518/1	<b>Сок фруктовый(яблочный)</b>	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Сок яблочный	200/200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
110	<b>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)</b>	80	0,96	5,28	27,20	144,80	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	80/80	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	<b>Итого за день</b>		<b>35,88</b>	<b>48,16</b>	<b>195,61</b>	<b>1389,80</b>								

День: День 8

Возрастная группа: Младшие школьники 7-11 лет

№ 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
	Завтрак-школа		17,97	15,62	85,59	565,39	0,23	12,34	0,00	0,68	305,05	26,00	5,20	3,80
256	<b>Каша вермишелевая вязкая</b>	150	5,04	5,35	16,92	131,83	0,08	1,04	0,00	0,00	145,19	0,00	0,00	0,47
	Вермишель	18,75/18,75	0,19	3,00	13,12	62,91	0,04	0,00	0,00	1,13	46,88	46,88	9,38	0,38







	Масло сливочное	5,82/5,82	3,58	0,08	0,10	32,94	0,00	0,00	0,00	0,00	1,69	0,00	0,00	0,02
	Мука пшеничная	1,8/1,8	0,02	0,19	1,24	6,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	10,83/10,83	0,01	0,14	0,75	3,79	0,01	0,54	0,00	0,00	2,92	0,00	0,00	0,08
493	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	12,16	0,00	0,00	0,86
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
110	<b>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)</b>	80	0,96	5,28	27,20	144,80	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	80/80	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
412	<b>Котлеты куриные</b>	100	1,71	16,61	11,03	122,06	0,09	2,05	0,00	0,00	24,04	0,00	0,00	1,32
	Полуфабрикаты													
	<b>Итого за день</b>		<b>50,58</b>	<b>51,11</b>	<b>151,27</b>	<b>1277,81</b>	<b>0,68</b>	<b>174,22</b>	<b>0,00</b>	<b>2,98</b>	<b>357,13</b>	<b>185,40</b>	<b>60,80</b>	<b>10,75</b>
<b>Химический состав за период (всего)</b>														
<b>№ п/п</b>	<b>Прием пищи</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
1	Завтрак-школа		169,18	166,68	854,01	5620,52	2,26	338,31	0,07	5,87	2630,18	515,25	108,60	33,43
2	Обед-школа		250,17	320,66	965,68	7807,06	4,85	705,45	0,00	4,60	1536,78	1335,00	413,00	88,23
	<b>Итого</b>		<b>419,35</b>	<b>487,33</b>	<b>1819,69</b>	<b>13427,57</b>	<b>7,11</b>	<b>1043,76</b>	<b>0,07</b>	<b>10,47</b>	<b>4166,96</b>	<b>1850,25</b>	<b>521,60</b>	<b>121,66</b>
<b>Химический состав за период (в среднем за день)</b>														
<b>№ п/п</b>	<b>Прием пищи</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
1	Завтрак-школа		16,92	16,67	85,40	562,05	0,23	33,83	0,01	0,59	263,02	51,53	10,86	3,34
2	Обед-школа		25,02	32,07	96,57	780,71	0,49	70,55	0,00	0,46	153,68	133,50	41,30	8,82
	<b>Итого</b>		<b>41,94</b>	<b>48,73</b>	<b>181,97</b>	<b>1342,76</b>	<b>0,71</b>	<b>104,38</b>	<b>0,01</b>	<b>1,05</b>	<b>416,70</b>	<b>185,03</b>	<b>52,16</b>	<b>12,17</b>