

# ООО "ЭЛЛАДА"

## Примерный рацион питания детей 7-11 лет

Согласовано  
 Директор МОУ "Средняя школа №29" Сталевская Г.Г. 02.09.2024

Утверждаю:  
 Директор ООО "Эллада" Бекетова А.А.

1 Неделя День 1

Понедельник возрастная категория 7-11 лет.

зимне-весенний период

№ рец.	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				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
259/2021	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30				0,07	1,00	224,00	179,00	21,00	1,40				
460/2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50				0,30	0,01	0,00	45,90	10,50	0,87				
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6				0	0,55	10	32,5	7	0,55				
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13				0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00				
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80				7,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>17,88</b>	<b>19,35</b>	<b>81,33</b>				<b>7,50</b>	<b>0,08</b>	<b>1,76</b>	<b>268,70</b>	<b>47,50</b>	<b>5,03</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
45/2008	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61				8,41	0,24	18,43	59,12	22,52	0,80				
347/2021	Котлета Школьная	90	13,77	9,90	11,97				0,00	0,03	45,00	122,40	18,90	1,86				
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38				0,33	0,01	2,10	4,05	1,70	0,09				
224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,08	40,28				0	0,03	5,5	74,92	24,33	0,49				
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08				1,98	0,00	10,80	17,40	8,40	0,29				
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30				0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82				
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30				0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28				
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05				0,00	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20				
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>855</b>	<b>26,81</b>	<b>24,50</b>	<b>109,97</b>				<b>10,72</b>	<b>0,31</b>	<b>4,86</b>	<b>418,84</b>	<b>116,55</b>	<b>6,83</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1415</b>	<b>44,69</b>	<b>43,85</b>	<b>191,30</b>				<b>18,22</b>	<b>0,39</b>	<b>6,62</b>	<b>687,54</b>	<b>164,94</b>	<b>11,86</b>				

*Эллада Супермаркет*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
268/2021	Омлет натуральный	65	5,60	8,50	1,40	104,00	0,03	0,20	0,12	0,50	50,00	97,00	8,00	1,05					
233/2021	Каша кукурузная молочная жидкая	130	3,86	4,19	23,53	147,25	0,05	0,00	0,02	0,20	76,60	77,12	15,60	0,77					
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,03	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65					
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10					
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28					
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>545</b>	<b>17,06</b>	<b>16,57</b>	<b>70,86</b>	<b>502,25</b>	<b>0,18</b>	<b>8,89</b>	<b>0,17</b>	<b>1,77</b>	<b>267,25</b>	<b>350,97</b>	<b>74,90</b>	<b>6,06</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87					
367/2021	Птица в соусе томатом	100	9,50	11,10	2,21	146,43	0,03	0,40	0,05	0,43	17,90	49,30	12,90	0,83					
227/2008	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15					
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24,00	8,00	0,60					
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28					
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>775</b>	<b>23,32</b>	<b>24,10</b>	<b>102,19</b>	<b>718,93</b>	<b>0,31</b>	<b>9,15</b>	<b>0,29</b>	<b>5,31</b>	<b>115,54</b>	<b>308,03</b>	<b>97,85</b>	<b>5,93</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1320</b>	<b>40,38</b>	<b>40,67</b>	<b>173,05</b>	<b>1221,18</b>	<b>0,49</b>	<b>18,04</b>	<b>0,46</b>	<b>7,08</b>	<b>382,79</b>	<b>659,00</b>	<b>172,75</b>	<b>11,99</b>					

1 Неделя

День 3 \*

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:*</b>																		
375/2021	Плов из отварной птицы	150	9,22	6,15	18,6	167,25	0,03	0	0,01	0,45	15	65,25	21	0,54					
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15					
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00					
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,40	0,46	12,03	61,80	0,07	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32					
573/2021	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,44					
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82					
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>545</b>	<b>18,82</b>	<b>19,11</b>	<b>69,54</b>	<b>527,45</b>	<b>0,17</b>	<b>7,10</b>	<b>0,05</b>	<b>1,76</b>	<b>184,49</b>	<b>248,95</b>	<b>63,45</b>	<b>5,48</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
26/2021	Салат из свеклы отварной	70	0,98	4,27	5,32	63,70	0,01	5,40	0,00	1,89	23,80	39,00	20	0,91					
63/2008	Щи из св. капусты с картофелем сметаной	250	2,90	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77					
307/2021	Биточки рыбные	90	11,57	1,41	9,00	95,14	0,06	0,00	0,02	1,29	45,60	158,14	23,14	0,54					
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0	0,00					
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00					
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,4	0,69					
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,5	0,28					
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33	2,20					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>845</b>	<b>25,22</b>	<b>26,37</b>	<b>100,83</b>	<b>738,72</b>	<b>0,44</b>	<b>29,03</b>	<b>0,30</b>	<b>5,44</b>	<b>195,43</b>	<b>491,57</b>	<b>143,44</b>	<b>6,39</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>44,04</b>	<b>45,48</b>	<b>170,37</b>	<b>1266,17</b>	<b>0,61</b>	<b>35,35</b>	<b>0,35</b>	<b>7,20</b>	<b>379,92</b>	<b>740,52</b>	<b>206,85</b>	<b>11,87</b>					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
279/2021	Запеканка из творога	70	11,13	5,40	10,50	135,80	0,06	0,00	0,04	0,42	107,10	148,40	15,40	0,52				
406/2021	Соус молочный сладкий	30	0,72	1,45	2,37	25,38	0,01	0,07	0,01	0,03	22,38	15,80	2,73	0,04				
214/2021	Каша манная вязкая	100	3,60	3,18	17,27	112,00	0,04	0,62	0,00	0,35	62,15	61,56	10,44	0,27				
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61				
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28				
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00				
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>535</b>	<b>18,50</b>	<b>18,15</b>	<b>70,67</b>	<b>522,78</b>	<b>0,18</b>	<b>87,69</b>	<b>0,05</b>	<b>2,09</b>	<b>224,87</b>	<b>256,51</b>	<b>44,27</b>	<b>3,93</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
<b>140/2021</b>	<b>Суп молочный с рисом</b>	<b>200</b>	<b>4,80</b>	<b>5,00</b>	<b>16,44</b>	<b>130,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>160,00</b>	<b>138,20</b>	<b>23,20</b>	<b>0,18</b>				
341/2021	Котлеты "Пермские"	90	14,4	13,95	10,8	227,7	0,13	0	0,04	1,3	45	153	20,7	2,47				
419/2021	Соус томатный	25	0,24	0,80	1,10	12,97	0,00	0,27	0,01	0,05	1,75	3,37	1,42	0,08				
239/2008	Картофель отварной	150	3,14	7,03	27,21	182,46	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	0,03				
284/2008	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2				
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28				
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>715</b>	<b>26,73</b>	<b>27,61</b>	<b>103,22</b>	<b>767,20</b>	<b>0,43</b>	<b>14,375</b>	<b>0,13</b>	<b>2,58</b>	<b>271,36</b>	<b>464,41</b>	<b>98,48</b>	<b>5,34</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>45,23</b>	<b>45,76</b>	<b>173,89</b>	<b>1289,98</b>	<b>0,61</b>	<b>102,07</b>	<b>0,18</b>	<b>4,67</b>	<b>496,23</b>	<b>720,92</b>	<b>142,75</b>	<b>9,27</b>				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
213/2021	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,50	31,40	227,70	0,18	0,60	0,04	0,40	112,80	217,18	108,3	3,34				
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5	0,87				
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,00	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15				
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9	2,21				
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0	0,00				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>570</b>	<b>16,72</b>	<b>16,46</b>	<b>75,37</b>	<b>518,45</b>	<b>0,27</b>	<b>8,70</b>	<b>0,08</b>	<b>1,25</b>	<b>279,07</b>	<b>344,93</b>	<b>134,55</b>	<b>7,12</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	1,43				
204/2008	Фрикадельки из говядины	100	12,63	13,54	9,16	208,6	0,1	0,52	0,05	0,49	129,71	203,3	29,74	1,79				
227/2008	тушенные в соусе	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15				
457/2021	Макаронны отварные	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82				
573/2021	Чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	<b>0,33</b>				
574/2021	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>780</b>	<b>26,56</b>	<b>25,78</b>	<b>101,18</b>	<b>746,13</b>	<b>0,44</b>	<b>15,43</b>	<b>0,32</b>	<b>3,19</b>	<b>178,19</b>	<b>463,05</b>	<b>110,25</b>	<b>7,72</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1350</b>	<b>43,28</b>	<b>42,24</b>	<b>176,55</b>	<b>1264,58</b>	<b>0,71</b>	<b>24,13</b>	<b>0,40</b>	<b>4,44</b>	<b>457,26</b>	<b>807,98</b>	<b>244,9</b>	<b>14,86</b>				

2 Неделя

День 6

Понедельник

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК:</b>																
212/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая	200	8,26	8,84	30,92	236,30	0,18	0,70	0,04	0,74	140,30	224,4	68,88	1,66			
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	0,02	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12			
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15			
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21			
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>565</b>	<b>18,74</b>	<b>16,57</b>	<b>78,92</b>	<b>542,00</b>	<b>0,35</b>	<b>8,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,57</b>	<b>406,85</b>	<b>419,4</b>	<b>102,73</b>	<b>4,69</b>			
	<b>ОБЕД:</b>																
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,10	38,40	0,02	1,98	0,00	1,62	10,80	17,40	8,40	0,30			
47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13			
200/2008	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,85	14,60	8,40	177,00	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,5	29,25	1,61			
235/2008	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,07	51,2	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,36			
481/2021	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102,00	0,00	16,00	0,00	0,20	4,50	4,20	0,60	0,14			
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28			
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117	33,00	2,20			
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>835</b>	<b>26,13</b>	<b>27,05</b>	<b>108,58</b>	<b>734,54</b>	<b>0,47</b>	<b>81,46</b>	<b>0,44</b>	<b>4,46</b>	<b>281,33</b>	<b>478,74</b>	<b>133,57</b>	<b>7,02</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1400</b>	<b>44,87</b>	<b>43,62</b>	<b>187,5</b>	<b>1276,54</b>	<b>0,82</b>	<b>89,96</b>	<b>0,56</b>	<b>6,03</b>	<b>688,18</b>	<b>898,1</b>	<b>236,33</b>	<b>11,71</b>			

2 Неделя

День 7

Вторник возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
269/2021	Омлет с зеленым горошком	150	10,00	15,00	4,80	194,00	0,08	1,00	0,20	0,80	116,00	188,00	20,00	1,78				
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82				
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10				
9.1.5.2/2012	Банан	100	1,50	0,40	21,00	96,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>525</b>	<b>17,5</b>	<b>16,28</b>	<b>69,72</b>	<b>496,5</b>	<b>0,27</b>	<b>8,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,13</b>	<b>155,45</b>	<b>297,7</b>	<b>56,7</b>	<b>6,46</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
26/2021	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,70	4,60	54,60	0,01	4,62	0,00	1,62	20,40	23,40	12,00	0,78				
41/2008	Рассольник домашний со сметаной	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,11	9,81	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03				
307/2021	Котлета рыбная	90	11,57	1,41	9,00	95,14	0,06	0,00	0,02	1,29	45,60	158,14	23,14	0,54				
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,12	0,15	0,42	0,01				
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00				
284/2008	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,70	0,02	3,3	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16				
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28				
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>805</b>	<b>24,82</b>	<b>26,93</b>	<b>117,01</b>	<b>707,54</b>	<b>0,42</b>	<b>23,12</b>	<b>0,27</b>	<b>6,48</b>	<b>168,2</b>	<b>423,47</b>	<b>117,47</b>	<b>6,8</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1330</b>	<b>42,32</b>	<b>43,21</b>	<b>186,73</b>	<b>1204,04</b>	<b>0,69</b>	<b>31,12</b>	<b>0,47</b>	<b>8,61</b>	<b>323,63</b>	<b>721,17</b>	<b>174,17</b>	<b>13,26</b>				

2 Неделя

День 8

Среда возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
контр.прораб	Греча по купечески	150	14,4	12,95	33,06	298,44	0,2	0,01	0,01	0,3	168,95	137	92	3,15				
148/2021	Огурец порционный	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	0,70	0,00	0,02	3,60	6,06	2,82	0,10				
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,12	0,15	0,42	0,01				
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	8,19	1,53	2,34	0,29				
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>505</b>	<b>17,56</b>	<b>17,34</b>	<b>67,57</b>	<b>490,89</b>	<b>0,27</b>	<b>8,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,88</b>	<b>202,96</b>	<b>175,24</b>	<b>110,78</b>	<b>6,09</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,10	38,40	0,06	1,98	0,00	1,62	10,80	17,40	8,40	0,30				
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	1,43				
367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,30	146,50	0,03	0,40	0,05	0,43	17,90	49,30	12,90	0,83				
227/2008	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15				
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24,00	8,00	0,60				
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28				
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>835</b>	<b>23,77</b>	<b>26,9</b>	<b>105,16</b>	<b>761,53</b>	<b>0,43</b>	<b>17,29</b>	<b>0,32</b>	<b>4,8</b>	<b>87,48</b>	<b>339,54</b>	<b>109,11</b>	<b>7,09</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>41,33</b>	<b>44,24</b>	<b>172,73</b>	<b>1252,42</b>	<b>0,7</b>	<b>26</b>	<b>0,33</b>	<b>5,68</b>	<b>290,44</b>	<b>514,74</b>	<b>219,9</b>	<b>13,18</b>				



2 Неделя

День 9

Четверг возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК:</b>																
285/2021	Пудинг творожный запеченный	75	11,3	4,00	15,50	143,00	0,06	0,15	0,03	0,45	109,50	157	18,50	0,77			
406/2021	Соус молочный сладкий	30	0,72	1,45	2,37	25,38	0,01	0,07	0,01	0,03	22,38	15,81	2,73	0,04			
214/2021	Каша манная вязкая	100	3,60	3,18	17,27	112,00	0,04	0,62	0,00	0,35	62,15	61,56	10,44	0,27			
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	8,19	1,53	2,34	0,29			
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00			
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21			
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>545</b>	<b>18,68</b>	<b>16,62</b>	<b>69,33</b>	<b>503,68</b>	<b>0,17</b>	<b>8,84</b>	<b>0,04</b>	<b>1,39</b>	<b>224,56</b>	<b>266,7</b>	<b>47,21</b>	<b>3,91</b>			
	<b>ОБЕД:</b>																
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,10	38,40	0,06	1,98	0,00	1,62	10,80	17,40	8,40	0,30			
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87			
<b>359/2021</b>	<b>Печень тушенная в соусе сметанном</b>	<b>100</b>	<b>16,6</b>	<b>8,00</b>	<b>11,36</b>	<b>176,00</b>	<b>0,09</b>	<b>2,5</b>	<b>5,32</b>	<b>2,2</b>	<b>29</b>	<b>347</b>	<b>16</b>	<b>7,35</b>			
224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,08	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49			
282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65			
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28			
<b>574/2021</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>2,00</b>	<b>0,38</b>	<b>10,02</b>	<b>51,50</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>8,25</b>	<b>58,50</b>	<b>16,50</b>	<b>1,10</b>			
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>810</b>	<b>26,87</b>	<b>23,92</b>	<b>100,86</b>	<b>721,33</b>	<b>0,38</b>	<b>13,83</b>	<b>5,57</b>	<b>7,93</b>	<b>117,25</b>	<b>620,88</b>	<b>106,70</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1355</b>	<b>45,55</b>	<b>40,54</b>	<b>170,19</b>	<b>1225,01</b>	<b>0,55</b>	<b>22,67</b>	<b>5,6</b>	<b>9,32</b>	<b>341,81</b>	<b>887,58</b>	<b>153,9</b>	<b>17,05</b>			

Пятница возрастная категория 7-11 лет

День 10

2 Неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК:</b>																
229/2021	Каша "Дружба"	200	5,08	6,44	26,90	185,96	0,08	1,28	0,04	0,14	126,80	136,58	29,86	0,42			
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,12	0,15	0,42	0,01			
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,03	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15			
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31			
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21			
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>570</b>	<b>16,01</b>	<b>18,2</b>	<b>75,17</b>	<b>530,71</b>	<b>0,28</b>	<b>10,07</b>	<b>0,1</b>	<b>1,00</b>	<b>448,34</b>	<b>404,98</b>	<b>90,98</b>	<b>4,65</b>			
	<b>ОБЕД:</b>																
148/2021	Огурец порционный*	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	18,18	8,40	0,31			
43/2008	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	21,66	1,49			
341/2021	Котлеты "Пермские"	90	14,4	13,95	10,8	227,7	0,13	0,00	0,04	1,26	45,00	153	20,70	2,47			
239/2008	Картофель отварной	150	3,14	7,03	27,21	182,46	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	0,03			
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69			
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117	33,00	2,20			
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>830</b>	<b>26,77</b>	<b>27,4</b>	<b>104,11</b>	<b>778,12</b>	<b>0,53</b>	<b>19,07</b>	<b>0,29</b>	<b>5,8</b>	<b>183,89</b>	<b>488,04</b>	<b>130,18</b>	<b>7,52</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1400</b>	<b>42,78</b>	<b>45,6</b>	<b>179,28</b>	<b>1308,83</b>	<b>0,81</b>	<b>29,14</b>	<b>0,39</b>	<b>6,8</b>	<b>632,23</b>	<b>892,98</b>	<b>221,18</b>	<b>12,17</b>			
	<b>ИТОГО ЗА 10 Дней</b>	<b>13560</b>	<b>434,8</b>	<b>434,7</b>	<b>1787,8</b>	<b>12731</b>	<b>7,3</b>	<b>393,5</b>	<b>9,32</b>	<b>66,5</b>	<b>4477</b>	<b>7851</b>	<b>1981,5</b>	<b>127,8</b>			
	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	1356	43,48	43,47	178,80	1273,1	0,7	39,35	0,93	6,65	447,7	785,1	198,1	12,8			

Меню разработано на основе: Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им. Акад. Е.А. Вагнера Пермь 2008 год  
 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет" им. Акад. Е.А. Вагнера Минздрава России Пермь 2021 год  
 Химический состав и калорийность продуктов Тутельян В.А. 2012 год