

# ООО "ЭЛЛАДА"

## Примерный рацион питания детей 7-11 лет

Согласовано:

Директор МОУ "Средняя школа №6"

Навалов А.В.

01.09.2023

Утверждаю:

Директор ООО "Эллада" Бекетова А.А.

Меню разработано на основе Сбалансированной рецептур и Бюджет ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2008 г.

1 Неделя День 1 Меню для детей 7-11 лет. Возрастная категория 7-11 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г				Энергетическая	Витамины, мг							Минеральные вещества,										
			белки	жиры	углевод	чеккав		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
	<b>ЗАВТРАК:</b>																								
227/2008	Макаронны с сыром, маслом	180	12,19	14,33	31,14	300,57	0,38	0,00	0,08	2,90	215,90	277,00	74,50	4,00											
296/2008	Чай с молоком с сах.	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,10	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25											
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,8	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,00											
89/2008	Фрукт сезонный **	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20											
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>17,89</b>	<b>16,78</b>	<b>83,73</b>	<b>556,89</b>	<b>1,23</b>	<b>10,61</b>	<b>0,19</b>	<b>3,75</b>	<b>302,01</b>	<b>374,95</b>	<b>107,7</b>	<b>7,45</b>											
	<b>ОБЕД:</b>																								
45/2008	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	12,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80											
189/2008	Котлета мясная соусом	100	13,10	14,70	16,22	202,59	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,40	21,07	2,15											
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	36,67	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49											
таблица	Отурец порционный*	60	0,40	0,05	1,25	8,40	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03											
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24											
таблица	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	12,40	61,00	0,40	0,00	0,00	0,33	5,80	21,80	8,30	0,50											
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,25	108,50	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24											
	<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>24,67</b>	<b>24,57</b>	<b>116,44</b>	<b>764,62</b>	<b>0,65</b>	<b>8,91</b>	<b>0,32</b>	<b>1,83</b>	<b>56,65</b>	<b>336,64</b>	<b>87,72</b>	<b>5,45</b>											
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1365</b>	<b>42,56</b>	<b>41,35</b>	<b>200,17</b>	<b>1321,51</b>	<b>1,88</b>	<b>19,52</b>	<b>0,51</b>	<b>5,58</b>	<b>358,66</b>	<b>711,59</b>	<b>195,4</b>	<b>12,90</b>											

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества,						
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
108/2008	Каша пшеничная с маслом жидкая	150	5,75	6,20	26,55	183,00	0,15	1,05	0,15	0,15	0,15	99,15	138,6,	35,55	0,90			
139/2008	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00			
294/2008	Чай с лимономс сахар.	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29			
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02			
таблица	Хлеб ржаной	25	1,50	0,30	11,13	54,00	0,02	0,00	0,00	0,18	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
таблица	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,2	12,4	61,00	0,4	0	0	0,33	0,33	5,8	21,75	8,25	0,50			
89/2008	Фрукт сезонный**	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,60</b>	<b>18,91</b>	<b>77,34</b>	<b>533,42</b>	<b>0,31</b>	<b>13,85</b>	<b>0,31</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>159,60</b>	<b>345,19</b>	<b>56,74</b>	<b>5,79</b>			
	<b>ОБЕД:</b>																	
23/2008	Салат из свежлы	60	0,90	2,54	4,75	69,00	0,00	0,95	0,00	1,15	1,15	15,82	18,44	9,41	0,60			
	Пи из св капусты с сметаной	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88			
63/2008	Колбаски рыбные	90	11,77	8,10	7,83	139,63	0,10	0,43	0,05	0,81	0,81	36,10	157,36	24,53	0,70			
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00			
280/2008	Компот из изюма	200	0,32	0,02	28,84	116,82	0,00	2,80	0,00	0,01	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29			
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,25	108,50	0,04	0,00	0,00	0,36	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
таблица	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,2	12,4	61,00	0,40	0,00	0,00	0,33	0,33	5,80	21,80	8,30	0,50			
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>825</b>	<b>24,41</b>	<b>27,30</b>	<b>110,76</b>	<b>798,34</b>	<b>0,33</b>	<b>33,21</b>	<b>0,34</b>	<b>5,11</b>	<b>5,11</b>	<b>162,37</b>	<b>361,36</b>	<b>97,95</b>	<b>4,71</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1375</b>	<b>40,01</b>	<b>46,21</b>	<b>188,10</b>	<b>1331,76</b>	<b>0,64</b>	<b>47,06</b>	<b>0,65</b>	<b>5,99</b>	<b>5,99</b>	<b>321,97</b>	<b>706,55</b>	<b>154,7</b>	<b>10,50</b>			

1 Неделя День 3

Среда

возрастная категория 7-11 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества,						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
112/2008	Каша пшенная молочная с маслом	200	6,04	7,44	34,29	227,16	0,21	1,34	0,05	0,17	136,35	189,94	48,49	1,24				
286/2008	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25				
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122,00	0,8	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,00				
366/2008	Сыр порционный	15	5,22	6,63	0,00	54,60	0,00	0,14	0,03	0,09	157,50	157,5	7,43	0,18				
89/2008	Фрукт сезонный**	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>Итого Завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>18,35</b>	<b>18,11</b>	<b>83,25</b>	<b>567,45</b>	<b>1,08</b>	<b>12,78</b>	<b>0,11</b>	<b>1,16</b>	<b>444,74</b>	<b>495,90</b>	<b>99,42</b>	<b>4,87</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
таблица	Огурец порционный*	60	0,40	0,05	1,25	8,40	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03				
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	200	1,60	7,40	8,80	89,00	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87				
213/2008	Кура тушенная	100	12,60	10,40	3,30	169,00	0,18	1,99	0,09	0,47	20,09	165,90	20,09	1,23				
227/2008	Макароны 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				
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02				
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,25	108,50	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
таблица	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,2	12,4	61,00	0,40	0,00	0,00	0,33	5,80	21,80	8,30	0,50				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>785</b>	<b>25,68</b>	<b>23,74</b>	<b>112,53</b>	<b>760,78</b>	<b>0,37</b>	<b>12,46</b>	<b>0,51</b>	<b>5,86</b>	<b>140,08</b>	<b>354,31</b>	<b>102,6</b>	<b>5,54</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1350</b>	<b>44,03</b>	<b>41,85</b>	<b>195,78</b>	<b>1328,23</b>	<b>1,45</b>	<b>25,24</b>	<b>0,62</b>	<b>7,02</b>	<b>584,82</b>	<b>850,21</b>	<b>201,99</b>	<b>10,41</b>				

1 Неделя День 4

Четверг

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества,						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
	Запеканка творожная с молочным соусом	150	21,30	7,45	27,57	324,21	0,08	0,66	0,08	0,56	232,03	321,13	38,00	1,27				
141/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,4	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24				
299/2008	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,45	24,85	78,00	0,8	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,00				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
89/2008	Фрукт сезонный **	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>510</b>	<b>24,87</b>	<b>15,50</b>	<b>79,49</b>	<b>573,37</b>	<b>0,91</b>	<b>10,66</b>	<b>0,14</b>	<b>1,51</b>	<b>265,38</b>	<b>380,63</b>	<b>65,05</b>	<b>4,73</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
	Салат из св. моркови с изюмом***	60	0,78	0,06	14,46	56,34	0,06	2,64	1,00	2,38	14,34	29,16	20,04	0,36				
13/2008																		
52/2008	Суп молочный с рисом	200	5,00	6,20	18,80	148,60	0,08	1,14	1,08	2,90	212,08	184,50	33,26	0,36				
	Биточек куриный с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	1,03	0,06	0,53	13,77	108,5	15,05	1,21				
209/2008																		
239/2008	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,06	182,50	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	0,03				
289/2008	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	29,21	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31				
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,2	12,4	61,00	0,4	0	0	0,33	5,8	21,75	8,25	0,50				
	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,25	108,50	0,10	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>785</b>	<b>25,62</b>	<b>26,55</b>	<b>116,45</b>	<b>790,41</b>	<b>0,74</b>	<b>140,20</b>	<b>2,27</b>	<b>6,68</b>	<b>292,00</b>	<b>433,56</b>	<b>106</b>	<b>2,77</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1295</b>	<b>50,49</b>	<b>41,55</b>	<b>195,94</b>	<b>1363,78</b>	<b>1,65</b>	<b>150,86</b>	<b>2,41</b>	<b>8,19</b>	<b>557,38</b>	<b>814,19</b>	<b>171,1</b>	<b>7,50</b>				

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества,							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ЗАВТРАК:</b>																			
104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,20	7,21	31,80	220,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12						
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29						
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00						
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12						
89/2008	Фрукт сезонный **	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02						
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>575</b>	<b>15,85</b>	<b>19,69</b>	<b>83,63</b>	<b>569,39</b>	<b>1,05</b>	<b>14,62</b>	<b>0,08</b>	<b>1,21</b>	<b>307,70</b>	<b>385,44</b>	<b>111,4</b>	<b>5,75</b>						
	<b>ОБЕД:</b>																			
таблица	Огурец порционный*	60	0,40	0,05	1,25	8,40	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03						
44/2008	Суп из овощей со сметаной	200	1,60	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	1,43						
193/2008	Плов мясной	200	22,33	20,69	37,71	418,37	0,09	1,2	0,32	0,76	21,4	230,2	47,47	3,1						
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24						
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,25	108,50	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
таблица	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,2	12,4	61,00	0,4	0	0	0,33	5,8	21,75	8,25	0,50						
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>735</b>	<b>26,93</b>	<b>27,40</b>	<b>101,24</b>	<b>771,67</b>	<b>0,20</b>	<b>16,11</b>	<b>0,56</b>	<b>1,17</b>	<b>37,24</b>	<b>313,65</b>	<b>76,6</b>	<b>5,92</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1310</b>	<b>42,78</b>	<b>47,09</b>	<b>184,87</b>	<b>1341,06</b>	<b>1,25</b>	<b>30,73</b>	<b>0,64</b>	<b>2,38</b>	<b>347,29</b>	<b>699,09</b>	<b>188,04</b>	<b>11,67</b>						

2 Неделя

День 1

Понедельник

возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	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	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
109/2008	Каша геркулесовая с маслом	200	6,2	6,11	23,11	207,38	0,19	1,42	0,05	0,57	152,31	207,2	50,97	1,33					
269/2008	Какао с молоком	200	4,6	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,8	39,45	1,31					
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,8	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1					
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02					
89/2008	Фрукт сезонный**	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>560</b>	<b>15,9</b>	<b>18,09</b>	<b>82,41</b>	<b>584,27</b>	<b>1,08</b>	<b>13,11</b>	<b>0,14</b>	<b>1,54</b>	<b>345,36</b>	<b>414,4</b>	<b>115,97</b>	<b>5,86</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
таблица	Огурец порционный	60	0,40	0,05	1,25	8,40	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03					
	Рассольник																		
42/2008	ленинградский со сметаной	200	4,2	6,8	12,4	119,8	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16					
	Котлета мясная																		
189/2008	соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,4	21,07	2,15					
235/2008	Капустя тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,80	51,12	0,15	0,30	111,78	71,50	29,73	1,37					
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,7	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1					
таблица	Хлеб ржаной	25	1,50	0,30	11,13	54,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	1,20					
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>750</b>	<b>25,29</b>	<b>24,42</b>	<b>100,9</b>	<b>716,39</b>	<b>1,06</b>	<b>68,73</b>	<b>0,41</b>	<b>3,66</b>	<b>171</b>	<b>321,9</b>	<b>94,54</b>	<b>6,88</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1310</b>	<b>41,19</b>	<b>42,51</b>	<b>183,31</b>	<b>1300,7</b>	<b>2,14</b>	<b>81,84</b>	<b>0,55</b>	<b>5,2</b>	<b>516,36</b>	<b>736,4</b>	<b>210,51</b>	<b>12,74</b>					

2 Неделя

День 2

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	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
<b>ЗАВТРАК:</b>																										
контр. прораб.	Греча по купечески	150	16,05	11,25	29,55	298,20	0,15	0,01	0,01	0,3	168,95	84,3	9,75	2,02												
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,1	66,00	0,00	0,00	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02												
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,5	0,24												
таблица	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,2	12,4	61,00	0,40	0,00	0,00	0,33	5,8	21,75	8,25	0,50												
89/2008	Фрукт сезонный **	100	0,4	0,4	10,4	45,00	0,03	10	0,01	0,2	16,00	11,00	9,00	2,2												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>510</b>	<b>19,25</b>	<b>19,05</b>	<b>67,49</b>	<b>530,36</b>	<b>0,58</b>	<b>10,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,93</b>	<b>196,6</b>	<b>122,1</b>	<b>28,55</b>	<b>4,98</b>												
	<b>ОБЕД:</b>																									
23/2008	Салат из свеклы	60	0,90	2,54	4,75	69,00	0,00	0,95	0,00	1,15	15,82	18,44	9,41	0,60												
45/2008	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80												
162/2008	Котлета рыбная Любительская	100	10,95	12,4	4,5	123,1	0,07	0,9	0,34	0,68	33,04	138,3	24,03	0,71												
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												
280/2008	Компот из изюма	200	0,32	0,02	26,84	116,82	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	2,8												
таблица	Хлеб ржаной	25	1,50	0,30	11,13	54,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62												
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00												
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>835</b>	<b>23,17</b>	<b>23,66</b>	<b>108,97</b>	<b>744,16</b>	<b>1,12</b>	<b>17,495</b>	<b>0,62</b>	<b>1,93</b>	<b>113,78</b>	<b>353,7</b>	<b>98,21</b>	<b>6,93</b>												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1345</b>	<b>42,42</b>	<b>42,71</b>	<b>176,46</b>	<b>1274,5</b>	<b>1,70</b>	<b>27,51</b>	<b>0,69</b>	<b>2,86</b>	<b>312,97</b>	<b>475,8</b>	<b>126,76</b>	<b>11,91</b>												

2 Неделя

День 3

Среда

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	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
132/2008	Омлет натуральный	150	13,1	17,8	3,5	255,8	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,1	17,94	2,24					
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29					
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122,00	0,8	0,00	0,00	0,65	11,5	43,5	16,5	1,00					
таблица	Хлеб ржаной	25	1,50	0,30	11,13	54,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62					
89/2008	Фрукт сезонный **	100	0,4	0,4	10,4	45,00	0,03	10	0,01	0,2	16,00	11,00	9,00	2,2					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>525</b>	<b>18,97</b>	<b>18,96</b>	<b>67,19</b>	<b>538,42</b>	<b>0,93</b>	<b>13,51</b>	<b>0,29</b>	<b>1,66</b>	<b>152,93</b>	<b>296,3</b>	<b>50,78</b>	<b>6,35</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
таблица	Огурец порционный	60	0,40	0,05	1,25	8,40	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03					
37/2008	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,60	6,66	10,81	111,11	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87					
181/2008	Жаркое по домашнему	220	18,70	19,13	30,12	334,08	0,08	0,00	0,05	0,65	27,52	136,42	21,07	3,97					
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02					
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00					
таблица	Хлеб ржаной	25	1,50	0,30	11,13	54,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>745</b>	<b>26,05</b>	<b>26,54</b>	<b>104,80</b>	<b>734,98</b>	<b>0,96</b>	<b>9,97</b>	<b>0,44</b>	<b>5,52</b>	<b>141,32</b>	<b>329,5</b>	<b>111,94</b>	<b>7,52</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270</b>	<b>45,02</b>	<b>45,5</b>	<b>171,99</b>	<b>1211,42</b>	<b>1,89</b>	<b>23,48</b>	<b>0,73</b>	<b>7,18</b>	<b>294,25</b>	<b>625,9</b>	<b>162,72</b>	<b>13,86</b>					



2 Неделя

День 4

Четверг

возрастная категория 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																			
153/2008	Пудинг из творога с молочным соусом	150	14,5	8,3	21,6	188,7	0,15	6,00	0,05	0,45	218,56	230,4	29,70	1,35						
296/2008	Чай с молоком с сахаром	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,10	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25						
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,1	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02						
таблица	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,2	12,4	122,00	0,8	0,65	0,00	0,65	11,5	43,5	16,5	1,00						
89/2008	Фрукт сезонный **	100	0,4	0,4	10,4	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>510</b>	<b>19,1</b>	<b>17,7</b>	<b>61,84</b>	<b>511,02</b>	<b>1</b>	<b>17,26</b>	<b>0,21</b>	<b>1,4</b>	<b>307,07</b>	<b>331,4</b>	<b>62,96</b>	<b>4,82</b>						
	<b>ОБЕД:</b>																			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13						
213/2008	Кура тушеная	100	14,2	9,7	3,3	169	0,18	1,99	0,09	0,47	20,9	165,9	20,9	1,23						
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,00	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49						
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24						
таблица	Хлеб ржаной	25	1,50	0,30	11,13	54,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122,00	0,8	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00						
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>775</b>	<b>24,45</b>	<b>24,98</b>	<b>116,35</b>	<b>762,43</b>	<b>1,16</b>	<b>12,11</b>	<b>0,36</b>	<b>1,98</b>	<b>68,78</b>	<b>377,4</b>	<b>97,32</b>	<b>4,71</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1285</b>	<b>43,55</b>	<b>42,68</b>	<b>178,19</b>	<b>1273,45</b>	<b>2,16</b>	<b>29,37</b>	<b>0,57</b>	<b>3,38</b>	<b>375,85</b>	<b>708,8</b>	<b>160,28</b>	<b>9,53</b>						