

# ООО "ЭЛЛАДА"

## Примерный рацион питания детей 7-11 лет

Согласовано:  
 Директор МОУ "Основная школа № Хиноворова М.В.

01.09.2023 изм

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

Меню разработано на основе: Сборника рецептов и блюд ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2008 г

1 Неделя День 1 Понедельник Возрастная категория 7-11 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г				Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества,						
			белки	жиры	углевод	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
	Макароны с сыром,																		
227/2008	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>																		
	Суп картофельный с																		
45/2008	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	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					
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>					

1 Неделя День 2

Вторник

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	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
108/2008	Каша пшеничная с маслом жирная	150	5,75	6,20	26,55	183,00	0,15	1,05	0,15	0,15	99,15	138,6,	35,55	0,90					
139/2008	Йогурт отварной	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00					
294/2008	Чай с лимоном с сахар.	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					
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					
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	25	2,00	0,2	12,4	61,00	0,4	0	0	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	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>159,60</b>	<b>345,19</b>	<b>56,74</b>	<b>5,79</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					
63/2008	Щи из св капусты с сметаной	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88					
161/2008	Колбаски рыбные	90	11,77	8,10	7,83	139,63	0,10	0,43	0,05	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	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	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	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>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>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>321,97</b>	<b>706,55</b>	<b>154,69</b>	<b>10,50</b>					

1 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,						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
	Каша пшеничная																	
112/2008	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				
	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				
286/2008	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>																	
	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				
	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				
37/2008	Кура тушеная	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				
213/2008	Макароньы 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				
227/2008																		
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				
	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				
	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 5

Пятница

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества,						
			белки	жиры	углевод ы		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					
	Фрикадельки из говядины тушенные в соусе	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					
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0	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	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>23,51</b>	<b>25,33</b>	<b>112,96</b>	<b>787,08</b>	<b>0,24</b>	<b>15,43</b>	<b>0,32</b>	<b>1,18</b>	<b>151,05</b>	<b>361,70</b>	<b>83,2</b>	<b>5,10</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1310</b>	<b>39,36</b>	<b>45,02</b>	<b>196,59</b>	<b>1356,47</b>	<b>1,29</b>	<b>30,05</b>	<b>0,40</b>	<b>2,39</b>	<b>458,75</b>	<b>747,14</b>	<b>194,64</b>	<b>10,85</b>					

2 Неделя

День 1

Понедельник

возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	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	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					
202/2008	Тефтели мясные с соусом	100	9,16	11,35	9,44	196,14	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					
284/2008	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>23,34</b>	<b>24,05</b>	<b>104,6</b>	<b>735,78</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>39,24</b>	<b>42,14</b>	<b>187,01</b>	<b>1320,1</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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
контр.	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
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	Шоре 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>1274,52</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

№ рел.	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	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	200	1,40	5,40	8,80	89,00	0,20	7,00	0,20	2,00	37,80	37,00	15,80	0,80					
181/2008	Жаркое по домашнему	240	18,70	20,88	32,88	364,56	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>775</b>	<b>26,46</b>	<b>27,08</b>	<b>106,80</b>	<b>751,75</b>	<b>1,13</b>	<b>8,22</b>	<b>0,43</b>	<b>5,16</b>	<b>141,32</b>	<b>329,5</b>	<b>111,94</b>	<b>7,52</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>45,43</b>	<b>46,04</b>	<b>173,99</b>	<b>1290,17</b>	<b>2,06</b>	<b>21,73</b>	<b>0,72</b>	<b>6,82</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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энерге тическа я	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																			
153/2008	Пудинг из творога с молочным соусом	150	14,5	8,3	29,85	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>70,09</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>																			
47/2008	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						
209/2008	Шницель куринный с соусом	100	11,02	15,03	5,52	186	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,1						
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	36,67	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>23,13</b>	<b>23,72</b>	<b>114,97</b>	<b>771,43</b>	<b>1,04</b>	<b>11,06</b>	<b>0,33</b>	<b>1,99</b>	<b>60,39</b>	<b>310,1</b>	<b>90,1</b>	<b>4,58</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1285</b>	<b>45,41</b>	<b>41,42</b>	<b>185,06</b>	<b>1282,45</b>	<b>2,04</b>	<b>28,32</b>	<b>0,54</b>	<b>3,39</b>	<b>367,46</b>	<b>641,5</b>	<b>153,06</b>	<b>9,4</b>						

2 Неделя

День 5

Пятница

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энерге тическа	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
112/2008	Каша пшениная молочная с маслом	200	6,04	7,44	34,29	227,16	0,21	1,34	0,05	0,17	136,35	189,9	48,49	1,24					
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122,00	0,08	0,00	0,65	11,2	43,50	16,50	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					
269/2008	Какао с молоком	180	3,4	3,6	19,4	137,3	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,7	26,75	0,82					
89/2008	Фрукт сезонный **	100	0,4	0,4	10,4	45,00	0,03	10,00	0,01	0,2	16,00	11,00	9,00	2,20					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>545</b>	<b>18,96</b>	<b>18,52</b>	<b>82,94</b>	<b>586,06</b>	<b>0,36</b>	<b>12,78</b>	<b>0,11</b>	<b>1,12</b>	<b>545,49</b>	<b>511,6</b>	<b>108,17</b>	<b>5,44</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
таблица	Огуец соленый порционный	60	0,48	0,06	1,02	6,60	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03					
43/2008	Свекольник со сметаной	200	1,60	5,10	8,20	83,60	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	21,66	1,49					
	КОНТРОЛЬНАЯ проработка																		
299/2008	Запеканка картофельная с печенью	240	15,72	21,75	44,38	441,82	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	3,15					
таблица	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,5	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	11,5	43,5	16,5	1,00					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>775</b>	<b>23,2</b>	<b>27,62</b>	<b>104,62</b>	<b>768,18</b>	<b>0,99</b>	<b>11,88</b>	<b>0,24</b>	<b>4,22</b>	<b>79,44</b>	<b>195,1</b>	<b>65,34</b>	<b>6,53</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1320</b>	<b>42,16</b>	<b>46,14</b>	<b>187,56</b>	<b>1354,24</b>	<b>1,35</b>	<b>24,66</b>	<b>0,35</b>	<b>5,34</b>	<b>624,93</b>	<b>663,2</b>	<b>157,01</b>	<b>11,97</b>					
	<b>ИТОГО ЗА 10 Дней</b>	<b>13255</b>	<b>423,5</b>	<b>434,43</b>	<b>1881</b>	<b>13198</b>	<b>16,3</b>	<b>459,00</b>	<b>8,90</b>	<b>53,3</b>	<b>4279</b>	<b>6823</b>	<b>1742</b>	<b>113,3</b>					
	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	1325	42,3	43,4	188	1320	1,63	45,9	0,9	5,3	428	682,3	174,2	11,3					