

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся – 7-10 лет (нач.школа)

День 1

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
311	Каша молочная геркулесовая (рисовая, манная, пшеничная) со сливочным маслом	150/10	Молоко	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1				
			Геркулес	1,364	13,596	77,44	0,099	0	0	0,35	11,44	72,16	28,38	0,792			
			рис	3,15	0,45	33,3	149,85	0,036	0	0	0,18	3,6	67,5	22,5	0,45		
			Манка	6,4	7,1	45,6	270,0	0,07	0,46	0	0,15	110,05	66,2	17,61	0,44		
			крупа пшеничная	7,8	8,7	32,9	242	0,20	0,44	0	0,19	117,29	65,3	73,37	2,23		
			Слив.масло	0	8,2	0,1	75,1	0	-	59	0,01	0,1	2	0	0		
693	какао	200	Соль	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145				
			сахар	0	9,98	39,9	0	0	0	0,3	0	0	0	0,03			
			какао	0,54	1,976	0,544	22,36	36	0,184	0	0,00	3,04	13,24	11,28	0,58		
			молоко	2,9	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1			
			сахар	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0,6	0	0	0,06			
			Хлеб пш. сыр	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
3	Бутерброд с сыром	30/25	сыр	7,375	0	91	0,01	0,175	65	0,1	220	125	8,75	0,25			
				17,126	24,155	68,54	564,1	36,222	2,959	16	0,8	499,88	415,05	81,71	2,387		



Категория обучающихся – 7 - 10 лет

День 2

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энерге тическая ценност ь (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
				Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
261	Макароны отварные с сыром	150/80	45	4,95	0,585	31,725	0,076	0	0	0,67	8,55	39,15	7,2	0,72
				0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145		
				8,8	14,2	29,4	0,06	0,10	5,2	160,09	4,2	15,65	0,89	
	Огурец свежий	30	30	0,24	0,03	0,75	0,009	3	0	0,03	6,9	4,2	12,6	0,18
648	кисель	200	24	0	0	3,12	0	0,216	0	0,02	1,44	0,72	0,24	0,024
				0	0	9,98	0	0	0,3	0	0	0,03		
				6,08	0,64	39,36	0,088	0	0,88	16	52	11,2	0,88	
	Хлеб пшеничный	80	80	20,39	15,815	85,975	0,205	3,216	0	1,92	72,39	204,62	45,14	3,419

Категория обучающихся – 7-10 лет

День 3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
297	Рис отварной с коллетой мясной, соус томатный	150/75	45	3,15	0,45	33,3	149,85	0,036	0	0	0	0,18	3,6	67,5	22,5	0,45	
451			7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25,76	5,25	1,54	0,203	
	Мясо гов.		50	9,3	8	0	109	0,03	0	0	0,2	0	405	94	11	1,35	
	Лук		12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0	0,02	4	3,72	6,96	1,68	0,096	
	мука		3	0,324	0,039	2,097	10,02	0,005	0	0	0,04	5	0,54	2,58	0,48	0,036	
	Раст.масло		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0	
	Том .паста		5	0,24	0	0,95	5,1	0,007	2,25	0	0,05	1	1	3,4	2,5	0,115	
	помидор	30	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0	0	4,2	7,8	6	0,27	
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	200	170	1,19	0,17	22,44	102	0,68	68	0	0,34	21	30,6	22,1	18,7	0,51	
	Хлеб пшеничный	80	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06	
			80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	11,2	0,88	
				20,782	9,383	120,231	655,89	0,87	78,95	0	4,12	9	90,52	289,11	75,6	3,97	

Категория обучающихся – 7-10 лет

День 7

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энерге тическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fc	
ЗАВТРАК															
366	Запеканка из творога со сметаной	100/10	85	14,96	3,57	12,07	142,8	0,042	0,255	17	0,765	96,05	155,55	19,55	0,425
			0,384	0,049	0,044	0,002	0,603	0,0002	0	0,96	0,002	0,211	1,612	0,046	0,009
			5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
			15	0	0	14,97	59,85	0	0	0		0,45	0	0	0,45
			15	1,62	0,195	10,485	50,1	0,025	0	0	0,225	2,7	12,9	2,4	0,18
			10	0,25	5	1,95	12	0,005	0,005	6	0,01	9	6	1	0
413	Бутерброд с колбасой	30	30	4,7	5,7	13,4	125	0,01	0	0	0	6,53	0	3,60	0,44
948	Кисель	200	1	0,084	0,086	0,53	3,21	0,001	0,013	0,3	0,002	-	-	-	-
			20	0	0	19,96	79,8	0	0	0		0,6	0	0	0,06
			80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
				24,554	16,231	101,73	609,067	0,1815	0,923	35,46	4,086	185,275	274,082	37,253	2,066

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
436	Жаркое по домашнему	200	150	3	0,6	24,45	115,5	0,18	30	0	0,15	15	87	34,5	1,35
	картофель	7	0,098	0,064	0,574	2,87	0,003	0,7	0	0,01	2,17	4,06	0,98	0,056	
	лук	7	0,091	0,004	0,483	2,45	0,004	0,35	0	0,02	1,89	3,85	2,66	0,049	
	морковь	50	9,3	8	0	109	0,03	0	0	0,2	4,5	94	11	1,35	
	Мясо гов.	3	0,144	0	0,57	3,06	0,004	1,35	0	0,03	0,6	2,04	1,5	0,069	
	Том.паста	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0	
	Раст.м	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145	
	соль	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	4,2	12,6	0,18	
685	Огурец свежий	1	0,001	0	0,07	0,28	0	0	0		0,06	0,04	0,03	0,04	
	Чай с сахаром	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0		0,45	0	0	0,003	
	сахар	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88	
	Хлеб пшеничный	80	18,954	9,291	81,227	485,21	0,399	35,4	0	5,73	66,6	250,94	75,57	4,086	

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
534	Капуста тушеная с коглетой рубленой из птицы	150/80	210	3,78	0,21	9,87	58,8	0,063	94,5	0	0,21	100,8	65,1	33,6	1,26
			10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1	0	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
			19	0,247	0,019	1,311	6,65	0,011	0,95	0	0,076	5,13	10,45	7,22	0,133
451			2	0,216	0,026	1,398	6,68	0,003	0	0	0,03	0,36	1,72	0,32	0,024
			6	0	0	5,998	23,94	0	0	0	0	0,18	0	0	0,018
			10	0,48	0	1,9	10,2	0,015	4,5	0	0,1	2	6,8	5	0,23
			7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	3,08	0	0,14	0	0
			5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145
			76	14,136	12,16	0	165,68	0,045	0	0	0,304	6,84	142,88	16,72	2,052
			5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
			17	0,493	0,544	0,789	10,2	0,006	0,221	3,4	0	20,4	15,3	2,38	0,017
			14	1,064	0,112	6,888	32,9	0,015	0	0	0,154	2,8	9,1	1,96	0,154
			10	1,08	0,13	6,99	33,4	0,017	0	0	0,15	1,8	8,6	1,6	0,12
			5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145
685	Чай с сахаром	200	1	0,001	0	0,07	0,28	0	0	0,06	0,04	0,03	0,04		
		15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0,45	0	0	0,003		
	Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0,88	16	52	11,2	0,88	
				27,816	25,949	101,724	755,94	0,275	103,671	3,4	7,254	200,93	328,24	85,85	5,88

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc	
ЗАВТРАК															
297	Греча отварная, гуляш	150/60	45	5,67	1,485	25,695	138,6	0,193	0	0	0,36	9	134,1	90	3,015
437			52	9,672	8,32	0	113,36	0,031	0	0	0,208	4,68	97,76	11,44	1,404
			21	0,294	0,042	1,722	8,61	0,010	2,1	0	0,042	6,51	12,18	2,94	0,168
			4	0,432	0,052	2,796	13,36	0,006	0	0	0,06	0,72	3,44	0,64	0,048
			5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145
			8	0	7,992	0	71,92	0	0	0	3,52	0	0,16	0	0
			100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	0,1
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,9	2,9	14,9	94	0,03	0,52	0	0	105,8	0	12,18	0,1
			10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	6088
				22,148	18,531	82,673	586,47	0,328	2,316	0	5,094	57,05	304,11	117,56	5,984

Категория обучающихся –7-10 лет (нач.школа)

День 6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc	
ЗАВТРАК															
311	Каша молочная геркулесовая (рисовая, манная, пшённая) со сливочным маслом	150/10	100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	
			22	2,706	1,364	13,596	77,44	0,099	0	0	0,35	11,44	72,16	28,38	0,792
			45	3,15	0,45	33,3	149,85	0,036	0	0	0,18	3,6	67,5	22,5	0,45
			35,1	6,4	7,1	45,6	270,0	0,07	0,46	0	0,15	110,05	66,2	17,61	0,44
			4,1	7,8	8,7	32,9	242	0,20	0,44	0	0,19	117,29	65,3	73,37	2,23
			10	0	8,2	0,1	75,1	0	-	59	0,01	0,1	2	0	0
			5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145
			10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03
			4	0,54	1,976	0,544	22,36	36	0,184	0	0,00	3,04	13,24	11,28	0,58
			200								8				
693	какао	200	100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	
			20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0,6	0	0	0,06	
			30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
			25	5,8	7,375	0	91	0,01	0,175	65	0,1	220	125	8,75	0,25
				17,126	24,155	68,54	564,1	36,222	2,959	16	0,8	499,88	415,05	81,71	2,387
	Бутерброд с сыром	30/25						4							

Категория обучающихся – 7-10 лет

День 8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
492	Макароны отварные с курицей отварной	150/100	45	4,95	31,725	152,1	0,076	0	0	8,55	39,15	7,2	0,72	
261	лук	макароны	175	39,55	0	427	0,07	2,45	70	57,75	273	33,25	2,8	
		соль	4	0,056	0,328	1,64	0,002	0,4	0	1,24	2,32	0,56	0,032	
		сухофрукты	5	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145	
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	200	170	1,19	22,44	102	0,68	68	0	30,6	22,1	18,7	0,51	
		сахар	20	0	19,96	79,8	0	0	0	0,6	0	0	0,06	
	Хлеб пшеничный	80	80	6,08	39,36	188	0,088	0	0	16	52	11,2	0,88	
				52,15	113,813	950,54	0,916	70,85	70	133,1	392,32	72,01	5,147	
									3	4				

Категория обучающихся – 7-10 лет

День 9

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
326	Картофельное пюре с сосиской отварной	150/100	картофель	0,7	28,525	134,75	0,21	35	0	0,175	17,5	101,5	40,25	1,575	
512			Слив.масло	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,05	0	0,05	1	0	0
			соль	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145
			сосиска	100	4,7	0,4	110	0,01	0	0	0	10,76	0	6,26	0,75
			Раст.масло	5	0	4,995	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
692	Кофейный напиток	200	молоко	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	0,1	
			Кофейный напиток	2,4	2,9	14,9	94	0,03	0,52	0	0	105,80	0	12,18	0,1
	Хлеб пшеничный	80	сахар	0	9,98	39,9	0	0	0	0,3	0	0	0	0,3	
			Хлеб пш.	80	6,08	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
			44,161	12,069	83,385	619,63	0,462	37,12	49,8	5,548	132,04	496,06	111,44	4,197	