

Утверждено
А.О. директор



День: День 1 Понедельник (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,19	14,67	81,63	542,63	0,39	45,07	0,022	0,	38,71	0,	0,	30,562

День: День 2 Вторник (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК		Завтрак											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,21	12,06	74,07	530,71	0,151	4,971	0,022	0,	153,993	0,	0,	0,94

День: День 3 Среда (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК		Завтрак											
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
382	какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	0,	125,56	0,	0,	0,16

147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,18	15,74	76,3	585,35	0,28	47,02	0,022	0,	321,985	0,	0,	27,546

День: День 4 Четверг (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Каша риса молочная жидкая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
174	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
349	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
ПР	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
101	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,45	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,	160,973	0,	0,	2,96

День: День 5 Пятница (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,18	16,09	82,9	563,43	0,383	7,92	0,	0,	196,135	0,	0,	17,242

День: День 6 Суббота (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			Завтрак											
204	Макароны с сыром	200/2	14,18	16,32	38,7	300,96	0,	0,24	113,7	0	258,	181,	18,28	1,11
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	0	18,5	81	10	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,			0	9,2	34,8	13,2	0,44
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,52	24,3	68,94	528,88	0,214	3,841	113,7	0,	298,228	297,67	41,48	2,541

День: День 7 Понедельник (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,11	12,28	86,14	582,84	0,169	8,87	0,022	0,	152,815	0,	0,	12,909

День: День 8 Вторник (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

ЗАВТРАК														
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,	185,86	0,	0,	0,72
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,64	12,66	67,98	521,09	0,193	45,97	0,022	0,	204,305	0,	0,	26,64

День: День 9 Среда (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,81	12,06	74,07	530,71	0,151	4,971	0,022	0,	153,993	0,	0,	0,94

День: День 10 Четверг (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
						Завтрак								
204	Макароны с сыром	200/2	14,18	16,32	38,7	300,96	0,	0,24	113,7	0	258,	181,	18,28	1,11
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	0	18,5	81	10	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,			0	9,2	34,8	13,2	0,44
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,52	24,3	68,94	528,88	0,214	3,841	113,7	0,	298,228	297,67	41,48	2,541

День: День 11 Пятница (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
83	плов сладкий с изюмом	200	7,8	3,4	27,64	295,8	9,1	0,78	0,	0,	289,	0,	0,	1,28
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,69	6,6	58,96	507,82	9,164	4,381	0,	0,	310,048	0,	0,	1,731

День: День 12 Суббота (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,				Минеральные			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,	185,86	0,	0,	0,72
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
382	какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	0,	125,56	0,	0,	0,16
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,11	13,92	57,93	525,83	0,158	6,182	0,	0,	482,157	0,	0,	2,699