



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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
82	Куриная грудка тушеная	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
204	Макароны отварные	150	10,64	12,24	29	225,72	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		370,	33,944	19,4	71,94	524,84	0,18	28,59	113,7	382,66	305,13	76,91	5,08

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
102	Суп гороховый с картофелем и растительным маслом	200	7	3,6	10,4	99,4	0,18	4,66	113,7	34,14	72,48	28,46	1,64
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,03	45,	0	0,225	0	0	2,25
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,5	1,7	7,2	50,2	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			24,67	6,65	71,3	489,31	0,29	70,53	113,7	211,295	241,04	80,02	6,75

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													

112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
27	Капуста тушеная с рисом	100	2,1	5,3	12,9	106,8	0,04	43,8		18,16	17,83	12,5	0,62
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,52	12,17	81,82	504,71	0,17	49,99	23,6	206,87	182,78	52,06	3,06

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
101	Суп картофельный с крупой	2	11,6	3,8	6,4	109	0,	6,6		21,36	44,7	18,2	0,7
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	1 0	1,5	6,3	4,9	81,9	0, 03	14,4 4		14,19	25,4 7	13,9 6	0,66
376	Чай с сахаром	200	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,1	11,7	2,13
338	Груши	1	0,36	0,14	12,13	57,	0,03	45,	0	0,225	0	0	2,25
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,			9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	640,	16,7	11,04	58,35	404,8	0,14	66,31	0,	58,575	127,18	57,11	6,18

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
82	Суп куриный с крупой и картофелем	200	8	6,6	4,4	108,2	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
144	Яблоки	100	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
45	Закуска из капусты с морковью и с горохом	100	1,9	3,1	5,8	58	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	440,	13,4	10,67	56,53	375,1	0,122	35,85	0,	98,63	123,26	58,63	15,97

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
104	Суп с мясными фрикадельками	254	6,6	7,7	9,8	134,7	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
23	Салат из свежей капусты, моркови и яблок	100	1,5	6,3	4,9	81,9	0,02	14,4		14,19	25,4	13,9	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		594,	12,5	14,7	81,48	446,2	0,18	24,1	0,	52,99	164,05	83,9	2,98

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
144	Яблоки	100	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12
46	Закуска из капусты с горохом (сезон)	100	0,09	4,08	1,48	72,08	##	13,49		26,78	23,47	12,8	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			11,99	10,85	71,21	456,98	0,158	26,12	23,6	97,41	99,44	38,53	15,35

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
82	Куриная грудка тушеная	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
204	Макаронные изделия отварные	150	10,64	12,24	29	225,72	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11

ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		370,	33,944	19,4	71,94	524,84	0,18	28,59	113,7	382,66	305,13	76,91	5,08

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
82	Суп куриный с рисом и картофелем	200	5,4	4	7	84,4	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
46	Закуска из капусты с горохом (сезон)	100	0,09	4,08	1,48	72,08	##	13,49		26,78	23,47	12,8	0,78
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,03	45,	0	0,225	0	0	2,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13,41	9,35	62,1	421,39	0,156	68,36	0,	209,315	213,06	72,46	6,45

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
102	Суп чечевичный с	267	10,7	7,4	9,6	148,1	0,	4,66	113,7	34,14	72,4	28,4	1,64
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	1 0	1,5	6,3	4,9	81,9	0, 03	14,4 4		14,19	25,4 7	13,9 6	0,66
144	Яблоки	100	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	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,	11,848	0,	0,34	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,1	14,35	55,75	422,02	0,276	30,201	113,7	71,028	132,75	55,96	14,8

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
27	Капуста тушеная с рисом	100	2,1	5,3	12,9	106,8	0,04	43,8		18,16	17,83	12,5	0,62
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			17,52	12,17	81,82	504,71	0,17	49,99	23,6	206,87	182,78	52,06	3,06

День: День 12 Суббота (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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
102	Суп гороховый	2	4,39	0,42	13,22	118,6	0,	4,66		34,14	72,4	28,4	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,			9,2	34,8	13,2	0,44
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,5	1,7	7,2	50,2	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0	3,2	32,8	11	0,42
382	Какао с молоком	2	3,78	0,67	26	125,11	0,	1,33		133,33	111,	25,5	2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13,41	4,69	86,94	486,71	0,3	35,53	0,	214,27	273,89	91,02	4,92