

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Средняя Школа №8»

Л.И.Буздуга



2023г.

Типовое 20-ти дневное основное меню диетического (ЖКТ) питания (завтрак, обед,
полдник)

для обучающихся возрастной категории 7-11 лет в муниципальных общественных
организациях Петропавловска-Камчатского городского округа

Вариант реализации типового 20-ти дневного меню диетического (ЖКТ) питания для обучающихся в общеобразовательных организациях Петропавловск-Камчатского городского округа

Приложение №3

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
210М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43		
182М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев * "Геркулес", 200/5/5	210	7,86	8,61	40,56	271,74	0,22	1,3	44,5	0,59	144,17	223,08	25,74	1,6		
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак																
		530	18,99	26,22	72,41	602,94	0,33	1,66	240	2,89	216,59	394,85	52,95	4,7		
Промежуточное питание (завтрак 2)																
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2		
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)																
		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8		
Обед																
75М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75	0,9	2,34	25,14	31,34	15,16	0,91		
130К/ССЖ	Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 200/15/10	225	6,98	11,3	10,55	172,59	0,29	11,55	376,98	0,37	52,69	100,02	23,62	0,88		
245М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	4,19	18	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12		
172М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36		
349М/ССЖ	Комлот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
Итого за Обед																
		785	31,90	32,23	89,54	778,84	1,06	25,09	396,58	6,98	155,68	465,65	165,85	7,98		
Полдник																
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
	Раженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2		
Итого за Полдник																
		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8		
Итого за день																
		1 915	65,29	69,45	233,95	1833,78	1,57	48,55	676,58	10,67	878,27	1288,5	360,8	14,28		

Возрастная группа 7-11 лет

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02							
234/М/ЩД	Котлета Морьячок на пару с соусом сметанным, 90/30	120	12,86	5,66	10,10	143,10	0,13	1,18	18,9	1,66	31,39	153,70	31,21	0,93							
125/М	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4							
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
Итого за Завтрак																					
		520	19,54	19,42	67,25	525,29	0,38	62,08	127,28	2,62	67,27	291,82	84,83	4,09							
Промежуточное питание (завтрак 2)																					
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6							
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2							
		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8							
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)																					
Обед																					
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64							
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,39	9,68	10,31	154,53	0,28	16,69	181,59	2,01	39,94	85,61	24,66	1,24							
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	245	25,64	20,13	50,11	483,83	0,71	2,34	51,2	1,4	39,03	264,87	37,89	3,57							
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29							
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2							
		790	38,37	34,67	108,05	901,07	1,15	77,38	479,07	6,3	124,13	442,75	105,58	6,94							
Итого за Обед																					
Полдник																					

338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2	
Итого за Полдник		300	6,90	5,50	42,80	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8	
Итого за день		1 910	72,31	65,09	247,30	1878,36	1,71	161,26	646,35	9,72	697,4	1162,57	332,41	12,63	

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
210М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43				
181М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5	210	5,97	6,43	36,18	228,84	0,07	1,3	44,5	0,6	127,41	116,49	19,32	0,44				
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
Итого за Завтрак		530	17,10	24,04	68,03	560,04	0,18	1,66	240	2,9	199,83	288,26	46,53	3,54				
Промежуточное питание (завтрак 2)																		
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6				
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91				
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51				
Обед																		
20М/ССЖ	Салат из свежих овощей	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32				
98М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,8	77,64	21,84	1,00				
311М/ССЖ	Бефстроганов из куринного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78				
202М/ССЖ	Макароня отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86				
388М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
Итого за Обед		780	29,64	29,99	104,46	810,77	0,46	184,63	359,78	9,19	113,03	345,29	79,64	4,67				
Полдник																		

Итого за Обед		780	31,54	28,94	86,31	734,54	1,08	55,89	308,7	5,83	122,08	449,11	118,51	7,26
Подзник														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Подзник		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Итого за День		1 890	69,83	67,38	231,62	1828,29	1,57	93,21	1527,67	8,48	839,96	1261,19	360,17	12,42
Возрастная группа		7-11 лет												
Сезон		осенне-зимне-весенний												
День:		понедельник												
Неделя:		2												

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминь (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02							
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43							
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	229,98	104,14	3,17							
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8							
Итого за Завтрак		530	19,74	25,22	73,39	600,74	0,34	1,66	240,9	2,81	204,79	397,75	131,35	6,27							
Промежуточное питание (завтрак 2)																					
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6							
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91							
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51							
Обед																					
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	3,64	3,49	7,37	75,71	0,08	8,38	302,61	1,75	14,49	67,42	27,75	0,61							
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 200/15	215	6,33	7,3	14,3	148,57	0,29	10,5	171,32	1,52	14,28	86,85	23,1	0,93							
268/М/ЩД	Котлеты домашние на пару с соусом сметанным, 90/30	120	16,96	14,14	10,24	238,69	0,65	2,46	8,9	0,81	26,56	182,64	25,2	2,00							
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15	0,7		0,28	8,84	104,68	70,11	2,36							
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51							
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2							

Итого за Обед		805	36,86	26,74	99,51	790,46	1,29	21,94	570,98	5,97	102,3	515,69	181,7	7,61
Полдник														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
Итого за Полдник		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
Итого за День		1 935	67,42	59,38	237,04	1760,85	1,77	44,43	824,7	9,64	643,57	1212,08	437,29	16,19
Возрастная группа	7-11 лет													
Сезон	осенне-зимне-весенний													

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1										
222/М/С/Ж	Пудинг из творога (запеченный) с молоком стученным, 150/20	170	25,2	17,16	32,54	389,77	0,09	0,92	45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
378/М/С/Ж	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08		0,65	11,5	43,5	16,5	1			
Итого за Завтрак		430	31,09	26,33	70,56	649,02	0,19	1,75	170,02	1,36	357,26	443,54	69,02	2,93		
Промежуточное питание (завтрак 2)																
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2		
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8		
Обед																
74/М/С/Ж	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64		
106/М/С/Ж	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	0,15	18,14	171	2,65	19,69	100,55	29,71	1,04		
291/М/С/Ж	Плов с отварной пшцей, 90/150	240	23,98	16,36	40,69	402,06	0,16	3,2	775,4	3,46	28,19	283,11	61,13	1,66		
388/М/С/Ж	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54		

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
Итого за Обед		780	36,75	28,06	112,29	850,76	0,48	124,28	1258,74	9,22	97,67	481,65	132,65	5,08
Полдник														
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,4	8	28	42	0,6		
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	236	192	32	0,2	
Итого за Полдник		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
Итого за день		1 810	82,04	65,39	254,65	1955,78	0,87	149,43	1508,76	11,38	948,93	1361,19	347,67	9,61
Возрастная группа	7-11 лет													
Сезон	осенне-зимне-весенний													

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
269М/ССЖ	Суфле из печени с соусом сметанным, 90/20	110	15,56	8,60	15	200,07	0,27	29,27	6056,59	0,98	36,1	281,79	32,1	5,55				
172М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36				
376М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
Итого за Завтрак		510	23,51	17,47	66,74	521,9	0,48	59,37	6127,3	1,99	63,64	433,02	120,33	9,67				
Промежуточное питание (завтрак 2)																		
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6				
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2				
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8				
Обед																		
62М/ССЖ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5				
103М/ССЖ	Сул картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3				
232М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	0,12	0,53	32,64	1,77	80,35	247,77	53,38	0,9				

128М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
349М/ССЖ	Комлот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		770	30,10	26,31	97,33	745,35	0,64	44,33	1645,84	8,94	196,9	539,72	171,95	5,56
Полдник														
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Полдник		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Итого за день		1 880	67,81	54,78	235,87	1723,25	1,32	127,1	7853,14	11,73	754,54	1408,74	438,28	16,83

Возрастная группа 7-11 лет
осенне-зимне-весенний

Сезон

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				45	0,1	2,4	3	0,05	0,02							
210М/ЦД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,28	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43								
174М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56								
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85								
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8								
Итого за Завтрак		530	16,87	24,14	77,29	595,34	0,18	1,66	240	2,61	198,99	323,65	61,35	3,66								
Промежуточное питание (завтрак 2)																						
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6								
	Раженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2								
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8								
Обед																						
20М/ССЖ	Салат из свежих овощей	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32								
82М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курцией, 200/10/15	225	6,39	9,68	10,31	154,53	0,28	16,69	181,59	2,01	39,94	85,61	24,66	1,24								
278М/ССЖ	Тефтели из говядины с соусом сметанным, 90/30	120	13,50	10,41	6,22	173,3	0,06	1	10,6	1,38	22,26	136,88	23,53	1,00								
202М/ССЖ	Макароньы отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86								
342М/ССЖ	Комлот из вышны, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13								
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2								
Итого за Обед		815	31,13	26,48	97,92	757,66	0,56	26,42	196,99	7,3	107,69	347,13	89,83	4,75								
Полдник																						
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2								
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6								
Итого за Полдник		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8								
Итого за день		1 945	62,80	61,62	233,81	1753	0,92	49,68	476,99	10,71	806,68	1102,78	295,18	10,01								

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
256/МССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	90	15,48	15,5	3,22	214,44	0,33	3,1	108	3,2	19,18	162,03	22,5	2,29							
125/МССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4							
382/МССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
Итого за Завтрак																					
		480	25,65	25,05	63,93	586,05	0,82	35,2	168,49	4,06	171,03	404,6	102,16	5,5							
Промежуточное питание (завтрак 2)																					
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6							
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2							
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)																					
		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8							
Обед																					

Итого за Поддник	300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10	0,4	256	212	70	0,8	
Итого за День	1 915	67,57	66,26	221,49	1763,93	1,61	53,12	782,9	11,72	848,87	1314,17	376,43	14,34

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 150/50	200	26,9	16,93	30,81	387,27	0,10	0,99	129,9	0,62	238,31	328,6	37,23	1,21				
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91				
428/М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
Итого за Завтрак		450	32,67	18,85	68,70	580,42	0,2	1,82	142,69	1,33	322,29	430,74	65,97	3,12				
Промежуточное питание (завтрак 2)																		
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85				
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	0,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45				
Обед																		
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64				

Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)																
	300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8			
Обед																
20М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32		
103М/ССЖ	Сул картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3		
392М/ССЖ	Пельмени рыбные с маслом сливочным, 240/5	245	19,19	22,45	59,52	516,19	0,3	2,89	157,3	2,58	54,11	268,3	40,1	2,00		
342М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	26,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
Итого за Обед																
		775	28,97	37,02	119,66	924,46	0,63	62,39	347,3	8,65	102,83	429,33	97,76	5,06		
Полдник																
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2		
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
Итого за Полдник																
		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8		
Итого за день																
		1 865	63,29	66,60	266,37	1927,96	1,09	127,5	597,77	11,75	654,77	1116,99	307,97	10,4		
Возрастная группа 7-11 лет																
Сезон осенне-зимне-весенний																
День: четверг																
Неделя: 3																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
210М/ЦД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43		
181М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5	210	5,97	6,43	36,18	228,84	0,07	1,3	44,5	0,6	127,41	116,49	19,32	0,44		
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак																
		530	17,10	24,04	68,03	560,04	0,18	1,66	240	2,9	199,83	288,26	46,53	3,54		
Промежуточное питание (завтрак 2)																

338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
	Ацидофиллин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6			236	192	32	0,2		
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6		0,4	244	220	74	0,8		
Обед																
62Ж/ССЖ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5		2,48	19,64	38,75	26,64	0,5		
130Ж/ССЖ	Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 200/15/10	225	6,98	11,3	10,55	172,59	0,29	11,55		0,37	52,69	100,02	23,62	0,88		
270Ж/ССЖ	Суфле из говядины с соусом сметанным, 90/30	120	26,08	17,84	6,27	289,86	0,86	3,60		0,23	27,86	276,39	35,2	3,9		
172М/ССЖ	Каша рисовая вязкая	150	2,31	0,33	24,42	109,89	0,03			0,13	4,48	49,88	16,61	0,34		
388М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160		0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
Итого за Обед		815	41,56	35,36	93,76	872,12	1,33	178,65		4,6	128,4	519,96	124,58	7,28		
Полдник																
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2		
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
Итого за Полдник		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8		
Итого за день		1 945	73,46	70,40	220,39	1832,16	1,99	201,91		8,3	828,23	1240,22	315,11	12,42		
Возрастная группа 7-11 лет																
Сезон осенне-зимне-весенний																
День: пятница																
Неделя: 3																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1		3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0,05	0,02			
256М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	90	15,48	15,5	3,22	214,44	0,53	3,1	108	3,2	19,18	162,03	22,5	2,29		
202М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09		0,8	11,91	46,49	8,59	0,86			
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06		0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
Итого за Завтрак		490	28,42	26,94	76,23	663,13	0,72	4,4	175,12	4,73	168,14	362,52	75,34	4,98		
Промежуточное питание (завтрак 2)																
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		

		Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)			300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40		250	216	72	0,8
Обед															
52М/ССЖ		Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,05	5,02	50,88	0,01	5,7	1,14	0,42	21,83	24,72	12,58	0,82
101М/ССЖ		Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	4,66	6,75	14,3	136,75	0,17	10,45	161,32	2,33	12,28	76,89	22,1	1,04
311К/ССЖ		Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
172М/ССЖ		Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
342М/ССЖ		Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед			770	28,93	25,88	86,34	693,51	0,51	21,44	197,7	6,38	96,64	407,98	144,63	6,31
Полдник															
338М		Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
		Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник			300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Итого за день			1 860	71,15	63,82	247,77	1864,64	1,43	49,44	452,82	11,91	764,78	1202,5	363,97	12,89
Возрастная группа 7-11 лет															
Сезон осенне-зимне-весенний															
День: понедельник															
Неделя: 4															

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02							
210М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43							
174М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56							
376М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
Итого за Завтрак		530	16,97	24,18	78,74	603,86	0,18	31,66	264,51	2,72	200,79	324,16	61,86	3,75							
Промежуточное питание (завтрак 2)																					
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6							
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91							

Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)														
Обед		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
74М/ССЖ	Квара овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64
99М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,24	7,74	8,84	130,54	0,29	16,94	181,68	1,09	32,7	84,17	21,81	0,96
245М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	4,19	18	2,38	30,88	156,51	21,41	2,12
128М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
348М/ССЖ	Комлот из курицы, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
Итого за Обед		60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Полдник		785	30,44	31,34	89,94	767,29	1,09	65,98	561,41	7,25	188,95	444,07	128,6	6,63
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	0,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
Итого за день		1915	52,43	57,96	235,47	1684,21	1,37	118,57	839,24	10,83	463,5	891,11	291,1	13,34

Возрастная группа 7-11 лет
осенне-зимне-весенний

Сезон
День: вторник

Неделя: 4

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1										
394М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	0,15	0,50	79,95	1,2	176,10	276,67	32,7	1,35		
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
428М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		490	30,29	20,44	91,08	674,26	0,25	1,33	137,77	1,96	262,48	381,81	61,53	3,28		

Промежуточное питание (завтрак 2)																	
№	реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
338/М		Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			0,4	8	28	42	0,6	
		Ацидофилн	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6		40		236	192	32	0,2	
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)			300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6		40	0,4	244	220	74	0,8	
Обед																	
89/К/ССЖ		Салат картофельный с кальмаром	60	3,64	3,49	7,37	75,71	0,08	8,38		302,61	1,75	14,49	67,42	27,75	0,61	
103/М/ССЖ		Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8		181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3	
289/М/ССЖ		Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03		323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92	
388/М/ССЖ		Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59		69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54	
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1				0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Обед			770	35,38	32,48	95,33	817,54	1,46	157,8		877,16	7,73	98	460,5	129,58	6,52	
Поддник																	
		Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04					248	184	28	0,2	
338/М		Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			0,4	8	28	42	0,6	
Итого за Поддник			300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10			0,4	256	212	70	0,8	
Итого за День			1 860	80,47	63,92	245,01	1891,8	1,89	180,73		1054,93	10,49	860,48	1274,31	335,11	11,4	
Возрастная группа 7-11 лет																	
Сезон осенне-зимне-весенний																	
День: среда																	
Неделя: 4																	
Завтрак																	
№	реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14/М		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
291/М/ССЖ		Плов с отварной пшцей, 90/150	240	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77		
376/М/ССЖ		Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак			490	30,22	23,27	72,64	619,11	0,23	33,3	847,51	3,31	48,07	354,07	81,99	3,53		

Промежуточное питание (завтрак 2)																	
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6			
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83		12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83		12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51		
Обед																	
20/М/ССЖ	Салат из свежих овощей	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7		2,27	12,05	19,95	8,05	0,32			
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	7,05	4,98	14,44	131,1	0,28	18,19		1,03	18,5	110,14	29,43	1,64			
234/М/ЩД	Котлета рыбная (горбуша) на пару с маслом сливочным, 90/5	95	15,19	16,84	18,60	286,96	0,18	0,53		5,41	23,11	153,74	30,62	1,22			
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9		0,2	43,44	96,82	32,8	1,2			
349/М/ССЖ	Комлот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51			
Итого за Обед		60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2			
Полдник		785	31,35	32,24	104,57	836,39	0,76	50,92		10,52	135,23	454,75	136,45	6,09			
338/М	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	188	0,06	1,8			242	188	30	0,2			
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6			
Итого за Полдник		300	6,90	5,50	42,60	284	0,1	11,8		0,4	250	216	72	0,8			
Итого за день		1 875	71,79	62,93	254,55	1 881,15	1,15	106,85		14,69	513,78	1 111,46	344,68	11,93			
Возрастная группа 7-11 лет																	
Сезон осенне-зимне-весенний																	
День: четверг																	
Неделя: 4																	
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45		0,1	2,4	3	0,05	0,02			
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43			
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочноя из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	229,98	104,14	3,17			
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
Итого за Завтрак		530	19,74	25,22	73,39	600,74	0,34	1,66	240,9	2,81	204,79	397,75	131,35	6,27			

Промежуточное питание (завтрак 2)														
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
Обед														
62М/ССЖ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
82М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,74	8,12	10,46	125,49	0,16	16,79	191,59	1,94	38,15	76,66	24,16	1,36
311М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
202М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
342М/ССЖ	Комлот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		780	29,50	28,74	100,17	773,36	0,48	25,58	1624,53	8,43	125,79	366,39	103,03	4,83
Полдник														
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
Итого за день		1 910	64,04	64,96	232,16	1774,1	1	48,84	1905,43	12,04	830,58	1196,14	378,38	12,7

Возрастная группа

7-11 лет

осенне-зимне-весенний

Сезон

День: пятница

Неделя: 4

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
256М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	90	15,48	15,5	3,22	214,44	0,53	3,1	108	3,2	19,18	162,03	22,5	2,29							
202М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86							
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
Итого за Завтрак		480	28,34	19,69	76,10	597,03	0,72	4,4	130,12	4,63	165,74	359,52	75,29	4,96							
Промежуточное питание (завтрак 2)																					
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6							
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91							
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51							
Обед																					
74М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64							
106М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	0,15	18,14	171	2,65	19,69	100,55	29,71	1,04							
263М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	240	24,75	15,9	18,32	317,03	0,9	51,26	283,54	2,54	38,19	297,3	59,94	4,66							
342М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11							
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2							

Итого за Обед														
Полдник		780	37,17	27,54	80,87	724,83	1,2	90,75	699,02	8,14	100,84	486,72	127,88	7,65
ЭГМ/СЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	1,80	0,56	33,50	149,93	0,04	40,1	25,01	0,51	15,08	36,75	46,91	1,54
Итого за день		1 860	70,63	49,71	225,21	1643,44	2,02	146,08	866,97	13,74	362,14	969,63	304,32	15,66