

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_/С.А.Беспалов

# **12-и дневное меню**

**для организации горячего питания учащихся  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения основной  
общеобразовательной школы  
с. Вадинск Пензенской области имени  
Станислава Степановича Лёвина**

**возрастная категория: 7-11 лет**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
168	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	4,52	4,07	35,4	197	0,1 2	2,6 0	0,1 6	0,3 0	10,7	38, 6	7,9	1,1 0
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
17	Бутерброд с сыром	30/ 10	12,7 8	12,6 4	56,1 1	290, 35	0,1 6	0,0	0,8	3,2 5	115, 70	207	38,9 1	0,7 4
	<i>Итого</i>		16,0 4	16,6 7	106, 51	315, 35	0,2 9	62	2,9 1	2,5 5	137, 15	248 ,16	42,8 1	2,1 4
	<i>Обед</i>													
71	Нарезка из свежих (соленых) помидоров	60	0,8	8,13	3,68	91,1 4	0,0 6	25, 00	1,2 0	0,0 4	14,0 0	26, 00	20,0 0	0,9 0
82	Борщ с капустой и картофелем нак/б	200	1,46	4	8,52	76	0,0 38	8,3	1,6 6	1,9 2	27,6	42, 4	21	0,9
479	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,0 03	0,0 4	0,0 1	0,0 3	8,8	6,1	0,9	0,0 2
306	Котлета	80	10,5	7,5	6,5	132	0,0 7	0,6	0,0 3	0,3	26	66	13	0,8
418	Пюре из гороха с маслом	150	14,3	4,39	28,4	210	0,4 2	0,0	0,0 3	0,0	112	313	105	6,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,0 1	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
481	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,2	144, 8	0,1 5	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
	<i>Итого</i>		23,4	28,3 9	115, 16	817, 74	0,4 01	94, 44	10, 94	2,7 9	176, 5	408 ,3	132, 7	8,0 2
	<i>Итого за день</i>		41,4 4	45,0 6	225, 67	1469 ,09	0,6 91	96, 44	13, 85	8,5 4	414, 19	666 ,46	194, 58	11, 16

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
210	Омлет натуральный	150	18,9 9	28,3 2	3,51	345, 90	0,1 0	0,2 5	345 ,00	-	114, 20	260 ,5	19,5	2,9 4
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,0 4	1,3	0,0 2	0,0	124	110	27	0,8
7	Бутерброд с маслом	30/ 10	13,7 8	12,6 4	60,1 1	394, 35	0,1 7	0,0	0,1 5	5,4 5	215, 99	217	42,9 1	1,7 4
	<i>Итого</i>		36,3 7	44,2	88,6 2	884, 25	0,3 1	1,5 5	345 ,17	5,4 4	330, 19	587 ,5	88,4 1	5,4 8
	<i>Обед</i>													
49	Салат витаминный с р/м	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,0 2	9,2	0,0 0	2,7 6	18	17, 4	10,8	0,5
102	Суп гороховыйк/б	200	9,83	8,88	16,8	169, 34	0,0 38	8,3	1,6 6	1,9 2	45,8 2	11, 17	35,4 8	4,5 5
293	Куриная голень	80	17,6 5	14,5 8	4,70	221, 00	0,0 5	0,0 2	43, 00		54,5 0	132 ,90	20,3 0	1,6 2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	25,7 6	5,75	-	-	0,7 7	1,7 1	9,8	14, 77	0,95	0,8 0
648	Кисель	200	-	-	14,7	60,0	0,4 1	22, 5	0,3 8	2,1	4,5	-	1	-
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		42,8 9	37,5 8	113, 12	638, 09	0,7 28	50, 02	52, 26	10, 09	183, 6	222 ,24	124, 53	13, 6
	<i>Итого за день</i>		79,2 6	81,8	201, 74	1522 ,34	1,0 38	51, 57	398 ,43	15, 53	513, 79	809 ,74	213, 94	19, 08

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
260	Каша молочная «Дружба»	200	150	3,95	8,75	18,8 0	169 ,65	0,0 8	1,3	0,0 08	0,2	126 ,6	140, 4	30, 6
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
588	Кондитерское изделие (вафля)	15	0,47	0,6	12,9	58,3	0,0 06	0,0	0,0	0,1 4	3,2	7,2	2	0,3
	<i>Итого</i>		154, 87	9,03	41,5 3	145, 99	169 ,84	7,0 7	1,3 1	0,2 2	88,9 3	196 ,8	156, 5	44, 3
	<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,0 2	16	0,0 0	2,7	26,4	19, 2	10,2	0,3
88	Щи из свежей капусты/б	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,4 4	14, 8	0,0 0	1,9	27,2	38	17,8	0,6
479	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,0 03	0,0 4	0,0 1	0,0 3	8,8	6,1	0,9	0,0 2
246	Гуляш	80	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
227	Макаронные изделия	150	5,52	5,30	35,3 3	211, 10	281 ,46	0,1 6	21, 43	0,12	0,1 4	45, 56	103, 59	42, 19
349	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,0 1	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		27,9 7	22,1 4	104, 87	563, 8	0,8 23	95, 44	1,0 7	7,7 1	172, 4	384 ,3	166, 7	8,1 2
	<i>Итого за день</i>		182, 84	31,1 7	146, 4	709, 79	170 ,66	102 ,51	2,3 8	7,9 3	261, 33	581 ,1	323, 2	52, 42

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
223	Запеканка из творога	150	24	22,5	23,9	425	0,0 7	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	183	0,0 4	0,0	0,0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	<i>Итого</i>		27,0 5	24,8 5	76,4	668	0,1 1	0,6	0,2	1,9	313, 5	376	436, 5	1,7
	<i>Обед</i>													
70	Огурец свежий (или соленый) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	10, 5	12	0,5 4
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,85	18,8 2	111, 25	0,1 0	8,2	0,0 0	1,3 7	15,2	63, 5	17,2	0,9
230	Рыба тушенная	80	12,7	0,5	0,28	56,4	0,0 4	0,5	0,0 1	1,0 8	21	180	22	0,3
128	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3 5	138	0,0 9	3,6	0,0 5	0,2	28	59	20	0,9
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8 8	114, 6	0,18	0,0 0	1	1,4	14,1 8	0,9	5,14	0,9 5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		35,0 8	24,3 5	127, 62	695, 39	1,1 2	9,7	2,1 4	4,8	244, 07	253 ,88	204, 57	14, 52
	<i>Итого за день</i>		63,0 3	49,4	212, 12	1406 ,39	1,2 7	70, 3	2,3 4	6,9	591, 57	651 ,88	261, 07	16, 52

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
182	Каша пшённая молочная	200	4,82	5,16	16,5 2	131, 8	0,0 6	1,2 8	0,0 4	0,0 6	155, 6	137 ,2	23	0,2 6
379	<b>Кофейный напиток</b>	200	3,6	3,3	25	144	0,0 4	1,3	0,0 2	0,0	124	110	27	0,8
7	Бутерброд с маслом	30/ 10	11,6 7	10,6 4	55,1 1	290, 35	0,1 7	0,0	0,1 5	5,4 5	215, 99	217	42,9 1	1,7 4
	<i>Итого</i>		41,5 4	21,1	101, 63	670, 15	1,1 7	2,5 8	0,2 1	5,5 1	495, 59	564 ,2	92,9 1	2,8
	<i>Обед</i>													
49	Салат витаминный с р/м	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,0 2	9,2	0,0 0	2,7 6	18	17, 4	10,8	0,5
96	Рассольник по- ленинградски	250	2,05	5,25	16,2 5	121, 25	0,0 9	7,7	0,0 0	2,3 5	15,5	63	26	0,9
234	Котлета рыбная	80	14,1 1	16,7 9	17,3 5	278, 02	0,0 8	0,7 1	53, 64	5,5 6	80,6 6	204 ,66	45,0 6	1,6 0
304	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204, 6	0,0 3	0,0	0,0 4	0,3	5,1	70, 8	22,8	0,5
294	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,3 1	61,6 2	1,4	0,0 6	0,3 4	240	190	228	0,2	1,4
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		22,9 4	25,9 8	105, 79	574, 3	2,6 9	18, 06	1,4 3	251 ,71	289, 5	472 ,4	113	7,8
	<i>Итого за день</i>		65,3 4	47,2 4	262, 76	1287 ,45	3,8 8	25, 64	3,6 4	257 ,62	803, 7	105 2,6	217, 91	12, 9

День: шестой

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,57	23,7	182,5	0,09	1,1	0,052	0,32	205,1	171	26,2	0,4
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
17	Бутерброд с сыром	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
	<i>Итого</i>		18,89	17,21	92,81	532,85	0,26	1,1	0,202	5,77	432,09	391	70,11	2,44
	<i>Обед</i>													
67	Салат «Винегрет» с р/м	60	0,78	1,17	0,46	78	0,02	5	0,00	2,76	13,8	24	10,8	0,5
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	0,18	12	0,04	0,35	43,3	185	57	1,6
395	Сосиска	80	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	25,76	5,75	-	-	0,77	1,71	9,8	14,77	0,95	0,80
648	Кисель	200	-	-	14,7	60,0	0,41	22,5	0,38	2,1	4,5	-	1	-
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		29,54	21,91	112,97	474,45	1,53	99,5	10,19	8,72	341,4	341,77	145,75	7,8
	<i>Итого за день</i>		48,43	39,12	206,78	1007,3	1,79	100,6	10,392	14,49	587,49	732,77	206,86	10,24

День: **первый**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **7-11 лет**

Наименование сборника рецептур: *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.*

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
260	Каша молочная «Дружба»	200	150	3,95	8,75	18,8 0	169, 65	0, 0 8	1,3	0,0 08	0,2	126 ,6	140, 4	30, 6
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0, 0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
7	Бутерброд с сыром	30/ 10	13,7 8	12,6 4	60,1 1	394, 35	0,17	0, 0	0,1 5	5,4 5	215, 99	217	42,9 1	1,7 4
	<i>Итого</i>		163, 88	16,5 9	83,8 6	473, 15	169, 82	0, 08	1,5 3	5,5 3	218, 19	346 ,6	184, 31	32, 64
	<i>Обед</i>													
71	Нарезка из свежих (соленых) помидоров	60	0,8	8,13	3,68	91,1 4	0,0 6	25, 00	1,2 0	0,0 4	14,0 0	26, 00	20,0 0	0,9 0
104	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	9,85	4,82	15,1 5	143, 5	0,1 8	12	0,0 4	0,3 5	43,3	185	57	1,6
246	Гуляш	80	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
227	Макаронные изделия	150	5,52	5,30	35,3 3	211, 10	281 ,46	0,1 6	21, 43	0,12	0,1 4	45, 56	103, 59	42, 19
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8 8	114, 6	0,1 8	0,00	1	1,4	14,1 8	0,9	5,14	0,9 5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		29,4 9	30,7 7	126, 86	751, 54	282 ,79	38, 16	27, 7	32, 94	137, 62	363 ,46	249, 74	52, 38
	<i>Итого за день</i>		193, 37	47,3 6	210, 72	1224 ,69	452 ,61	38, 24	29, 23	38, 47	355, 81	710 ,06	434, 05	85, 02

День: **второй**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **7-11 лет**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.**

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
	Каша гречневая молочная	150	8,55	7,85	37,0 8	253, 05	0,28	0, 0	0,0 54	0,8 2	19	270 ,2	180, 4	6,1
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1, 3	0,0 2	0,0	124	110	27	0,8
586	Печенье	15	0,47	0,6	12,9	58,3	0,00 6	0,0	0,0	0,1 4	3,2	7,2	2	0,3
	<i>Итого</i>		25,9 3	23,7 9	122, 18	791, 4	0,49	1, 3	0,2 24	6,2 7	360, 99	597 ,2	250, 31	8,6 4
	<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,0 2	16	0,0 0	2,7	26,4	19, 2	10,2	0,3
82	Борщ с капустой и картофелем нак/б	200	1,46	4	8,52	76	0,0 38	8,3	1,6 6	1,9 2	27,6	42, 4	21	0,9
234	Котлета рыбная	80	14,1 1	16,7 9	17,3 5	278, 02	0,0 8	0,7 1	53, 64	5,5 6	80,6 6	204 ,66	45,0 6	1,6 0
128	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3 5	138	0,0 9	3,6	0,0 5	0,2	28	59	20	0,9
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		341, 53	36,9 5	111, 88	728, 82	0,4 48	34, 61	64, 35	11, 98	242, 66	386 ,26	177, 8	8,1
	<i>Итого за день</i>		367, 46	60,7 4	234, 06	1520 ,22	0,9 3	35, 91	56, 574	18, 25	603, 65	983 ,46	428, 11	16, 84

День: третий

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
247	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	150	6,42	10,59	23,64	215,55	0,18	1,4	0,08	0,8	154	241	71	1,7
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,0	0,0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	<i>Итого</i>		13,76	17,42	87,98	467,44	0,35	8,4	0,09	2	245,03	329	85,6	129,79
	<i>Обед</i>													
184	Суп картофельный с рисовой крупой/б	200	9,85	4,82	15,15	143,5	0,18	12	0,04	0,35	43,3	185	57	1,6
306	Тефтели	80	9,16	13,53	9,44	194,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
407	Овощное рагу	150	4,125	5,59	15,88	138,94	0,11	10	0,01	3,0	24	137	38	1,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		32,63	21,45	116,27	681,78	0,23	84	1,16	5,78	197,59	547,98	212,23	10,93
	<i>Итого за день</i>		46,47	39,27	197,35	1149,22	0,58	32,4	1,25	7,78	442,62	876,98	297,83	140,72

День: **четвертый**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **7-11 лет**

Наименование сборника рецептур: *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.*

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,57	23,7	182,5	0,09	1,1	0,052	0,32	205,1	171	26,2	0,4
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
17	Бутерброд с сыром	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
	<i>Итого</i>		21,03	19,23	99	638	1,07	3,93	0,202	5,78	435,29	392,4	71,51	2,5
	<i>Обед</i>													
67	Салат «Винегрет» с р/м	60	0,78	1,17	0,46	78	0,02	5	0,00	2,76	13,8	24	10,8	0,5
88	Щи из свежей капусты/б	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,44	14,8	0,00	1,9	27,2	38	17,8	0,6
291	Плов из птицы	150	11,43	11,36	27,07	256,43	0,01	1,1	0,009	5,2	31	129	29	1,1
648	Кисель	200	-	-	14,7	60,0	0,41	22,5	0,38	2,1	4,5	-	1	-
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		26,51	19,81	89,25	513,03	1,9	43,4	0,47	13,36	111,5	226	105,6	6,1
	<i>Итого за день</i>		48,44	39,24	196,35	1200,03	2,18	52,3	2,602	19,54	489,29	634,4	189,11	109

День: **пятый**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **7-11 лет**

Наименование сборника рецептур: *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.*

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
168	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	4,52	4,07	35,4	197	0,12	2, 6 0	0,1 6	0,3 0	10,7	38, 6	7,9	1,1 0
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0, 0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
7	Бутерброд с маслом	30/ 10	13,7 8	12,6 4	60,1 1	394, 35	0,17	0,0	0,1 5	5,4 5	215, 99	217	42,9 1	1,7 4
	<i>Итого</i>		18,3 2	17,0 1	110, 51	651, 35	0,28	3,6	0,3 1	5,7 5	137, 69	254 ,5	51,8 1	2,1 4
	<i>Обед</i>													
50	Салат из свеклы с р/м	60	0,9	0,31	0,71	79,2 1	0,0 12	3,4	0,0 0	1,3 8	19,8	22, 8	11,4	0,8
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,1 5	143, 5	0,1 8	12	0,0 4	0,3 5	43,3	185	57	1,6
293	Куриная голень	80	17,6 5	14,5 8	4,70	221, 00	0,0 5	0,0 2	43, 00		54,5 0	132 ,90	20,3 0	1,6 2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	25,7 6	5,75	-	-	0,7 7	1,7 1	9,8	14, 77	0,95	0,8 0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,0 1	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		43,6 5	27,4 7	118, 12	658, 66	0,2 64	25, 92	49, 81	5,0 4	206, 4	420 ,47	303, 7	11, 42
	<i>Итого за день</i>		65,4 7	47,4 8	238, 63	1394 ,01	0,6 11	20, 82	50, 14	7,3 5	557, 09	784 ,97	381, 51	15, 06

День: **шестой**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **7-11 лет**

Наименование сборника рецептур: *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.*

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рции	Пищевые вещества (г)			Эне ргце ннос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
182	Каша рисовая молочная	200	2,10	10,72	43,40	291,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50
379	Кофейный напиток	200	4,4	4,48	19,88	68,89	0,13	7	0,01	0	85,53	63	10,1	0,09
588	Кондитерское изделие (вафля)	15	0,47	0,6	12,9	58,3	0,006	0,0	0,0	0,14	3,2	7,2	2	0,3
	<b>Итого</b>	7,87	6,97	15,8	76,18	418,19	0,196	8,17	58,01	0,35	219,12	217,34	273,56	0,89
	<b>Обед</b>													
49	Салат витаминный с р/м	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,02	9,2	0,00	2,76	18	17,4	10,8	0,5
102	Суп гороховыйк/б	200	9,83	8,88	16,8	169,34					45,82	11,17	35,48	4,55
395	Сосиска	<b>80</b>	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
227	Макаронные изделия	150	5,52	5,30	35,33	211,10	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
118	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	6,0	8	0,2	34	23	13	0,3
	<b>Итого</b>		29,27	32,1	122,39	710,44	282,4	15,36	30,36	4,78	164,36	195,13	210,87	52,44
	<b>Итого за день</b>		36,24	47,9	198,57	11286	282,6	23,53	88,47	5,13	235,48	403,47	484,43	53,33

