

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы МБОУ «СОШ №8»



И.И. Мукаилова

Примерное меню

На осеннее-зимний период 2022г. МБОУ «СОШ №8»

городского округа город Дагестанские Огни согласно пункту 8.1.10 СанПиН 2.4.5.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

День: 1-й понедельник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	20гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
31	Макаронь отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
2	Какао со сгущенкой	180/20	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
42	Бутерброт с сыром и маслом	30/10/15	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
338	Яблоки	161 гр	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Итого за день		20,93	15,19	101,6	570,2	4,62	67,5	23	3,7	187,45	148,79	139,1	6,37

День: 1-й понедельник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	20 гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
27	Макаронь отварные с яйцом	150/1	3,25	4,75	22,3	124,6	0,05	8,94	44,6	0,12	16,48	25,43	11,38	0,81
42	Какао со сгущенкой	180/20	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
22	Бутерброт с сыром и маслом	30/10/15	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
63	Яблоки	161 гр	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02			0,72	3,4	12,3	2,6	0,24
	итого		16,59	18,98	88,8	568,4	0,31	40,4	112,2	108,3	224,77	236,94	83,2	8,01

День: 2-й вторник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Каша перловая с курицей	150/30	7,46	6,28	21,2	183,2	0,01		49,16	8,78	18,12	52,9	9,8	0,9
42	Кефир	149,3	1,0	3,1	6,2	59,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
23	Кекс	1 шт.	6,1	6,13	19,3	142,7	0,21	7,68	32,50	0,29	36,04	102,3	35,29	2,01
	Итого за день		19,5	17,2	100,2	631,1	5,38	35,6	39,5	12,55	129,84	164,74	99,65	6,03

День: 2-й вторник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Каша перловая с курицей	150/30	7,46	6,28	21,2	183,2	0,01		49,16	8,78	18,12	52,9	9,8	0,9
42	Кефир	149,3	1,0	3,1	6,2	59,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
23	Кекс	1 шт.	6,1	6,13	19,3	142,7	0,21	7,68	32,50	0,29	36,04	102,3	35,29	2,01
	Итого за день		19,5	17,2	100,2	631,1	5,38	35,6	39,5	12,55	129,84	164,74	99,65	6,03

День: 3-й среда Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Каша гречневая с бефстрогоном	150/35	1,3	2,2	5,2	45,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
1	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	итого		24,86	21,6	135,29	703,2	0,24	31,58	45,3	15,42	139,47	234,02	86,74	7,6

День: 3-й среда Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Каша гречневая с бефстрогоном	150/35	1,3	2,2	5,2	45,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
1	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	итого		24,86	21,6	135,29	703,2	0,24	31,58	45,3	15,42	139,47	234,02	86,74	7,6

День: 4-й четверг Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Плов пшеничный с курицей	180/40	4,5	7,56	20,52	162,04	0,19		41,02	0,32	12,9	12,8	75,1	2,8
2	Сок фруктовый	191,2	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
	Итого за день		32,13	21,95	82,64	655,8	1,34	67,5	23	3,7	167,45	148,79	139,1	6,37

День: 4-й четверг Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Плов пшеничный с курицей	180/40	4,5	7,56	20,52	162,04	0,19		41,02	0,32	12,9	12,8	75,1	2,8
2	Сок фруктовый	191,2	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
	Итого за день		32,13	21,95	82,64	655,8	1,34	67,5	23	3,7	167,45	148,79	139,1	6,37

День: 5-й пятница Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
23	Суп молочный с рисом	250 гр	2,12	4,61	21,5	140,19	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
27	Какао со сгущенкой	180/20	9,32	10,6	16,0	213,6	0,06	0,13	23	0,36	34,8	95,4	13,5	1,17
43	Бутерброт с маслом и сыром	50/0,8/20	1,13	7,01	4,0	64,73	0,42	26,1	0	0,26	35,2	0,42	16,36	0,7
1	Пряник	0,68	0,4	0,2	21,7	98,0		16		10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		17,41	23,56	95,0	664,12	1,8	38,7	0	3,6	168,75	148,79	139,1	6,37

День: 5-й пятница Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
23	Суп молочный с рисом	250 гр	2,12	4,61	21,5	140,19	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
27	Какао со сгущенкой	180/20	9,32	10,6	16,0	213,6	0,06	0,13	23	0,36	34,8	95,4	13,5	1,17
43	Бутерброт с маслом и сыром	50/0,8/20	1,13	7,01	4,0	64,73	0,42	26,1	0	0,26	35,2	0,42	16,36	0,7
1	Пряник	0,68	0,4	0,2	21,7	98,0		16		10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		17,41	23,56	95,0	664,12	1,8	38,7	0	3,6	168,75	148,79	139,1	6,37

День: 6-й суббота Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
27	Пюре картофельное с сосисками	150/50	3,25	4,75	22,3	124,6	0,05	8,94	44,6	0,12	16,48	25,43	11,38	0,81
42	Какао с молоком	180/15	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
22	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	итого		16,59	18,98	88,8	568,4	0,31	40,4	112,2	108,3	224,77	236,94	83,2	8,01

День: 6-й суббота Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
27	Пюре картофельное с сосисками	150/50	3,25	4,75	22,3	124,6	0,05	8,94	44,6	0,12	16,48	25,43	11,38	0,81
42	Какао с молоком	180/15	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
22	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	итого		16,59	18,98	88,8	568,4	0,31	40,4	112,2	108,3	224,77	236,94	83,2	8,01

День: 7-й понедельник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	20 гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
31	Макароны отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
2	Какао со сгущенкой	180/20	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
42	Бутерброт с сыром и маслом	30/10/15	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
338	Яблоки	152,5гр	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Итого за день		20,93	15,19	101,6	570,2	4,62	67,5	23	3,7	187,45	148,79	139,1	6,37

День: 7-й понедельник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	20 гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
31	Макароны отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
2	Какао со сгущенкой	180/20	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
42	Бутерброт с сыром и маслом	30/10/15	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
338	Яблоки	152,5гр	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Итого за день		20,93	15,19	101,6	570,2	4,62	67,5	23	3,7	187,45	148,79	139,1	6,37

День: 8-й вторник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Суп пшеничный с курицей	250/30	7,46	6,28	21,2	183,2	0,01		49,16	8,78	18,12	52,9	9,8	0,9
42	Кекс	1 шт.	1,0	3,1	6,2	59,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
23	Чай с сахаром	180/15	6,1	6,13	19,3	142,7	0,21	7,68	32,50	0,29	36,04	102,3	35,29	2,01
1	Сок натуральный	200	0,4	0,2	21,7	98,0		16		10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		19,5	17,2	100,2	631,1	5,38	35,6	39,5	12,55	129,84	164,74	99,65	6,03

День: 8-й вторник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Суп пшеничный с курицей	250/30	7,46	6,28	21,2	183,2	0,01		49,16	8,78	18,12	52,9	9,8	0,9
42	Кекс	1 шт.	1,0	3,1	6,2	59,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
23	Чай с сахаром	180/15	6,1	6,13	19,3	142,7	0,21	7,68	32,50	0,29	36,04	102,3	35,29	2,01
1	Сок натуральный	200	0,4	0,2	21,7	98,0		16		10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		19,5	17,2	100,2	631,1	5,38	35,6	39,5	12,55	129,84	164,74	99,65	6,03

День: 9-й среда Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Суп рассольник с мясом	250/40	1,3	2,2	5,2	45,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
31	Чай с сахаром	180/15	13,1	10,9	30,8	178,8			24	0,06	5,68	24,4	0,28	0,045
	итого		23,86	18,6	114,29	613,2	0,24	31,58	45,3	15,42	139,47	234,02	86,74	7,6

День: 9-й среда Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Суп рассольник с мясом	250/40	1,3	2,2	5,2	45,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
31	Чай с сахаром	180/15	13,1	10,9	30,8	178,8			24	0,06	5,68	24,4	0,28	0,045
	итого		23,86	18,6	114,29	613,2	0,24	31,58	45,3	15,42	139,47	234,02	86,74	7,6

День: 10-й четверг Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Плов рисовый с курицей	150/40	4,5	7,56	20,52	162,04	0,19		41,02	0,32	12,9	12,8	75,1	2,8
2	Кефир	158,20	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
	Итого за день		32,13	21,95	82,64	655,8	1,34	67,5	23	3,7	167,45	148,79	139,1	6,37

День: 10-й четверг Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Плов рисовый с курицей	150/40	4,5	7,56	20,52	162,04	0,19		41,02	0,32	12,9	12,8	75,1	2,8
2	Кефир	158,20	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
	Итого за день		32,13	21,95	82,64	655,8	1,34	67,5	23	3,7	167,45	148,79	139,1	6,37

День: 11-й пятница Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Суп молочный с рисом	250	2,12	4,61	21,5	140,19	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
27	Какао с молоком	180/15	9,32	10,6	16,0	213,6	0,06	0,13	23	0,36	34,8	95,4	13,5	1,17
43	Бутерброт с сыром и маслом	50/0,10/ 0,20	1,13	7,01	4,0	64,73	0,42	26,1	0	0,26	35,2	0,42	16,36	0,7
1	Печенье	48,1	0,4	0,2	21,7	98,0		16		10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		17,41	23,56	95,0	664,12	1,8	38,7	0	3,6	168,75	148,79	139,1	6,37

День: 11-й пятница Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
23	Суп молочный с рисом	250	2,12	4,61	21,5	140,19	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
27	Какао с молоком	180/15	9,32	10,6	16,0	213,6	0,06	0,13	23	0,36	34,8	95,4	13,5	1,17
43	Бутерброт с сыром и маслом	50/0,10/ 0,20	1,13	7,01	4,0	64,73	0,42	26,1	0	0,26	35,2	0,42	16,36	0,7
1	Печенье	48,1	0,4	0,2	21,7	98,0		16		10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		17,41	23,56	95,0	664,12	1,8	38,7	0	3,6	168,75	148,79	139,1	6,37

День: 12-й суббота Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
27	Пюре картофельное с сосисками	150/50	3,25	4,75	22,3	124,6	0,05	8,94	44,6	0,12	16,48	25,43	11,38	0,81
42	Чай с сахаром	180/15	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
22	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
63	Помидор	0,585	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02			0,72	3,4	12,3	2,6	0,24
	итого		16,59	18,98	88,8	568,4	0,31	40,4	112,2	108,3	224,77	236,94	83,2	8,01

День: 12-й суббота Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
27	Пюре картофельное с сосисками	150/50	3,25	4,75	22,3	124,6	0,05	8,94	44,6	0,12	16,48	25,43	11,38	0,81
42	Чай с сахаром	180/15	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
22	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
63	Помидор	0,585	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02			0,72	3,4	12,3	2,6	0,24
	итого		16,59	18,98	88,8	568,4	0,31	40,4	112,2	108,3	224,77	236,94	83,2	8,01