

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ

г. Астрахани «СОШ № 30»

Т.Ю. Штоколова

10-дневное МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани «СОШ № 30»

(учащиеся 1 – 4-х классов)

г. Астрахань 2020

«Согласовано» - ч.о. руководителя
 «Управления Роспотребнадзора по
 Астраханской области»



В. А. Дорожко
 31.08.2020

День: День 1
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	0,09	1,17	0,07	0,53	134,07	118,18	20,31	0,51
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	итого в завтрак		16,42	20,35	60,35	528,35	0,18	2,89	0,14	0,89	466,89	360,14	55,25	1,41
	ОБЕД													
71,70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
291	Плов из птицы	200	15,84	20,64	27,18	357,58	0,08	5,40	0,02	0,20	30,92	59,96	20,62	1,72
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
	итого за обед		24,82	25,66	66,52	720,50	0,34	13,44	0,02	3,10	109,38	220,70	91,20	5,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,24	46,01	126,87	1248,85	0,52	16,33	0,16	3,99	576,27	580,84	146,45	6,97

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		41,24	46,01	126,87	1248,85	0,52	16,33	0,16	3,99	576,27	580,84	146,45

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	140	13,99	18,83	2,74	236,63	0,08	0,52	0,27	0,60	106,66	192,00	12,00	2,68
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	126,78	90,00	14,00	0,14
	Итого в завтрак		20,39	29,16	19,65	496,75	0,16	1,82	0,33	1,23	243,23	319,80	38,20	3,18
ОБЕД														
62,75	Салат из моркови с сахаром (до 01. марта) или Икра из моркови	60	0,78	0,06	7,13	32,37	0,04	3,00	0,00	0,00	16,29	0,00	0,00	1,43
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
255	Печень по-строгановски	80	17,38	11,25	8,57	206,38	0,30	31,60	7,74	0,85	27,16	296,97	18,61	6,56
202	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	0,09	0,00	0,00	0,00	39,36	1,98	5,72	1,26
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	0,00	0,26	0,00	0,02	12,01	3,89	2,31	0,46
	Итого в обед		29,87	22,04	77,88	744,74	0,53	43,40	7,74	3,41	148,99	408,38	62,14	11,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,26	51,20	97,53	1241,49	0,69	45,22	8,07	4,64	392,22	728,18	101,34	14,34

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
		50,26	51,20	97,53	1241,49	0,69	45,22	8,07	4,64	392,22	728,18	101,34

День: День 3
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная из риса, (с маслом и сахаром)	210	6,01	10,86	42,95	294,00	0,06	0,97	0,06	0,23	130,88	167,44	36,48	0,81
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,80	17,40	6,80	0,22
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
H	Печенье затыжное	20	4,20	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого в завтрак		12,00	20,59	72,55	551,66	0,10	3,79	13,10	0,86	180,07	199,83	48,48	1,40
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,30	0,01	5,70	0,00	0,06	21,00	24,51	12,54	0,80
96	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	6,70	0,00	1,88	23,32	48,38	19,34	0,74
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,58
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	80	12,00	17,62	10,41	172,00	0,03	0,34	0,02	0,00	21,87	40,16	8,40	1,40
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,80	17,40	6,80	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,78	21,34	3,44	3,44	0,64
	Итого в обед		27,58	32,36	85,79	784,77	0,41	112,74	0,02	3,92	118,84	377,22	186,16	8,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,58	52,95	158,44	1336,43	0,52	116,53	13,12	4,78	276,01	878,88	244,60	11,00

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
		39,58	52,95	158,44	1336,43	0,52	116,53	13,12	4,78	276,01	878,88	244,60

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	396,00	0,07	0,20	0,11	0,97	265,68	161,67	18,29	1,12
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	220	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,60	2,31	0,48
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого в завтрак		14,29	15,00	54,56	545,75	0,12	10,46	0,11	1,45	298,89	214,16	36,20	4,08
	ОБЕД													
71,70	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	16,00	12,00	0,84
99	Суп из овощей	200	1,28	4,00	7,32	76,20	0,06	8,30	0,00	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	80	10,41	15,67	1,92	190,67	0,02	0,50	0,07	0,24	55,32	87,94	10,66	0,96
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,53	31,67	242,84	0,28	0,00	0,03	0,45	110,37	296,06	66,64	3,90
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,60	7,62	0,24
	Итого в обед		29,91	27,06	78,57	802,83	0,48	31,30	0,10	3,69	238,78	808,34	120,12	7,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,20	42,06	133,13	1348,58	0,60	41,76	0,21	5,14	537,68	723,80	166,32	11,78

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		44,20	42,06	133,13	1348,58	0,60	41,76	0,21	5,14	537,68	723,80	166,32

День: День 5
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшена	220	8,69	11,09	51,15	339,00	0,15	1,10	0,04	0,79	147,00	222,00	44,84	2,46
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	0,05	0,10	170,00	100,00	7,00	0,20
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	162,22	124,00	21,34	0,48
	Итого в завтрак		18,99	20,73	69,15	576,36	0,24	2,82	0,11	1,15	480,80	483,00	79,78	3,36
	ОБЕД													
45,47	Салат из белокочанной капусты (до 01. марта) или из квашеной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,01	11,31	0,00	5,00	17,30	10,00	10,99	0,30
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,16	9,68	68,60	0,08	6,60	0,00	0,90	21,30	44,70	18,22	0,70
279	Тефтеля мясная	80	9,95	11,05	12,59	189,33	0,07	0,54	0,04	0,60	31,60	110,00	22,00	0,91
302	Каша рассыпчатая перловая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,00	138,80	4,88
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,38	9,20	42,40	10,00	1,24
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,20	10,10	5,40	2,34	0,08
	Итого в обед		24,82	21,93	89,09	787,76	0,43	20,25	0,04	6,08	108,81	441,40	211,00	7,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,81	42,66	158,24	1364,12	0,67	23,07	0,15	9,21	689,89	908,38	291,78	11,35

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
		43,81	42,66	158,24	1364,12	0,67	23,07	0,15	9,21	689,89	908,38	291,78

День: День 6
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,00	181,10	6,08
243	Сосиски, отварные с маслом	55	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	0,02	0,25	18,60	11,00	10,00	0,80
71, 70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,18
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,28	4,50	17,40	6,60	0,22
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,16
	Итого за завтрак		18,93	23,92	67,97	601,36	0,40	4,29	0,02	1,34	62,17	303,70	204,30	7,71
	ОБЕД													
62,75	Салат из моркови с сахаром (до 01. марта) или Икра из моркови	60	0,78	0,06	7,13	32,37	0,04	3,00	0,00	0,00	16,20	0,00	9,00	0,43
102	Суп с картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
290,330,331	Птица, тушеные в соусе	80	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	0,03	0,77	31,12	72,40	10,51	0,73
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,17	60,96	16,34	0,63
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,28	4,50	17,40	6,60	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,34
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,08	11,56	6,32	0,90
	Итого за обед		22,39	18,41	89,60	737,39	0,35	9,11	0,03	3,78	121,70	278,16	78,23	6,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,32	42,33	157,57	1338,75	0,75	13,40	0,05	5,12	183,87	581,86	282,53	13,39

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
		41,32	42,33	157,57	1338,75	0,75	13,40	0,05	5,12	183,87	581,86	282,53

День: День 7
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	166,73	37,90	0,84
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	0,05	0,10	178,00	100,00	7,00	0,20
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	128,78	90,00	14,00	0,14
	Итого в завтрак		15,45	19,96	59,81	519,35	0,18	2,41	0,11	0,54	440,08	384,13	64,80	1,40
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,30	0,01	5,70	0,00	0,06	21,09	24,51	12,64	0,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	81,80	0,04	12,62	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
227	Рыба припущенная	80	11,11	7,78	0,45	75,00	0,07	0,57	0,02	1,06	28,14	84,40	8,68	0,64
330	Соус сметанный	50	0,71	2,50	2,94	37,05	0,01	0,02	0,02	0,12	13,66	11,37	2,64	0,11
310	Картофель отварной	200	3,83	5,76	53,47	189,90	0,20	28,00	0,00	0,28	19,52	10,31	39,11	1,66
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
344	Компот из яблок и слив.	200	0,12	0,10	27,50	112,00	0,00	2,06	0,00	0,10	16,20	7,20	7,52	0,90
	Итого в обед		21,87	24,39	97,08	690,77	0,39	48,97	0,04	4,12	181,80	236,79	104,76	6,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,32	44,35	156,89	1210,12	0,57	51,38	0,15	4,66	691,88	600,92	189,89	7,41

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		37,32	44,35	156,89	1210,12	0,57	51,38	0,15	4,66	691,88	600,92	189,89

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,92	16,59	42,00	405,00	0,09	0,71	0,09	0,62	293,30	322,74	38,84	0,96
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
	Итого в завтрак		23,63	16,81	57,63	513,76	0,11	3,53	0,09	0,88	312,20	344,54	48,04	1,54
ОБЕД														
71,70	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	11,40	15,60	12,00	0,54
111	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	10,40	93,60	0,04	0,76	0,00	2,10	21,54	29,42	12,18	0,50
297	Голубцы ленивые	200	16,77	10,74	24,06	260,06	0,08	23,79	0,04	0,61	71,25	149,49	62,37	1,94
335	Соус сметанный с томатом	30	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,60	4,90	0,20
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
	Итого в обед		24,71	18,34	62,39	633,83	0,25	135,72	0,06	4,66	181,28	272,44	101,49	5,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,34	35,15	120,02	1147,59	0,36	139,25	0,15	5,54	493,48	616,98	159,53	6,90

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
		48,34	35,15	120,02	1147,59	0,36	139,25	0,15	5,54	493,48	616,98	159,53

День: День 9 (среда)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная овсяная	220	5,10	10,71	43,41	290,99	0,07	1,17	0,07	0,22	130,39	136,14	50,12	0,51
16	Колбаса (порциями)	20	3,32	8,02	0,06	84,67	0,06	0,00	0,00	0,12	5,20	40,40	5,00	0,44
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
378	Чай с молоком или сливками	200	3,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,36	0,41
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	5,60	0,22
	Итого в завтрак		13,61	27,53	59,93	569,41	0,19	2,50	0,11	0,71	269,19	291,73	87,11	1,59
	ОБЕД													
71,70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	5,40	0,30
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,94	4,88	61,00	0,04	7,90	0,00	1,84	28,70	26,86	11,94	0,46
268	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	80	13,23	16,03	14,06	209,60	0,06	0,28	0,03	2,88	45,70	169,54	47,16	2,32
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	136,83	4,86
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	5,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,20	10,10	5,40	2,34	0,06
	Итого в обед		27,33	26,80	83,14	771,87	0,39	12,92	0,03	6,20	123,32	473,53	221,67	9,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,94	54,33	143,07	1341,28	0,58	15,42	0,14	6,91	392,51	765,26	278,78	10,75

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
		40,94	54,33	143,07	1341,28	0,58	15,42	0,14	6,91	392,51	765,26	278,78

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
285	Макаронник с мясом	200	24,53	34,23	28,61	379,32	0,12	0,00	0,02	6,48	26,26	236,40	16,62	3,36
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,80	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,69	2,31	0,48
	Итого в завтрак		26,57	34,56	43,81	488,67	0,16	5,51	0,02	6,97	49,67	266,49	33,43	4,33
ОБЕД														
62,75	Салат из моркови с сахаром (до 01. марта) или Икра из моркови	60	0,78	0,06	7,13	32,37	0,04	3,00	0,00	0,00	16,29	0,00	0,00	0,43
81	Свекольник	200	1,28	3,88	6,84	73,00	0,02	8,74	0,00	1,90	42,02	36,88	18,50	0,88
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,14	0,66	0,04	49,74	43,48	66,18	16,14	2,63
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,53	31,67	242,84	0,28	0,00	0,03	0,45	110,37	296,08	66,64	3,90
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,80	17,40	6,60	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,38	9,20	43,40	10,00	1,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
	Итого в обед		32,52	23,38	90,88	827,73	0,56	13,12	0,07	53,21	258,44	473,38	136,34	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,09	57,94	134,69	1316,40	0,71	18,63	0,09	60,18	308,11	736,87	176,77	14,33

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
		59,09	57,94	134,69	1316,40	0,71	18,63	0,09	60,18	308,11	736,87	176,77