

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по

Приморскому краю В.Г. Лесо завадск

И.Г. Диденко

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СОШ №3»

Дальнереченского городского округа

В.Е. Олейникова



«СОГЛАСОВАНО»

Индивидуальный предприниматель

Кондакова Т.В.



«СОГЛАСОВАНО»

Индивидуальный предприниматель

Кравчук Андрей Александрович



Перспективное 10-ти дневное меню для учащихся 1- 4 классов ОВЗ, дети - инвалиды

Дополнительная информация
к примерному десятидневному меню

- В меню приведены ссылки на рецептуры блюд кулинарных изделий для питания под редакцией М.П. Мотильного от 2007г.

- Для весеннего сезона (в период после 1го марта) будут использоваться овощи урожая прошлого года, прошедшие термическую обработку, либо овощи свежего урожая.

ИП Кондакова Т.В. _____

Т.В. Кондакова

ИП Кравчук А.А. _____

А.А. Кравчук



День: 1

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
9	Борщ	200	1,45	3,93	100,2	122	0,04	8,23	0,01	0,01	35,5	42,58	21	0,95		
31	Макароны отварные с соусом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11		
29	Тфетеля мясная	80	9,424	10,33	11,92	175,2	0,056	0,904	40,8	0	46,24	113,1	22,72	1,016		
5	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,01	0,06	21,09	24,58	12,54	0,8		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,067	0,533	15,07	80,4	0,08	0	0	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:		20,52	23,16	181	712,39	0,266	14,83	61,82	0,99	132,9	297,5	100,2	6,476			

День: 2

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
13	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62		
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95		
12	Курица тушеная	80	10,2	17,96	1,12	216,67	0,04	1,144	0,128	0,656	36,19	134,8	16,02	1,712		
19	Салат из морской капусты	60	1,3	6,6	1,7	72	0,03	0,91	6,7	0,05	19,4	145	50,01	4,08		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за приём пищи:			25,85	34,79	77,02	715,22	0,49	6,704	6,848	1,396	114,9	616,2	178,9	13,11		

День: 3

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
87	Суп сайровый	200	6,88	6,72	11,44	121,6	0,08	7,304	0,016	0,696	36,24	141,6	37,92	1,024		
32	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,54	162,7	0,168	21,8	30,6	1,2	44,38	103,9	33,3	1,212		
44	Сарделька отварная	80	13,9	36,54	2,88	393,44	0	0	0,128	0,304	11,9	219,8	24,82	2,784		
2	Салат из свежих помидоров	60	0,678	3,714	2,832	47,46	0,036	12,25	0,006	0,006	10,55	19,73	10,67	0,504		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за приём пищи:			27,63	53,14	66,99	813,5	0,344	41,36	30,75	2,896	119	543,3	123,8	7,274		

День: 4

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
14	Суп-лапша	200	2,688	2,838	17,14	194,75	0,113	8,25	0	0,013	24,6	66,65	27	1,088		
41	Рагу овощное с сосиской	150	12,4	13,8	10,5	257	0,07	7,73	0,01	0,01	26,7	18,3	34,2	2,19		
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,983	6,15	3,733	74,2	0,05	16,77	0,05	0	18,68	34,62	16,27	0,733		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,067	0,533	15,07	80,4	0,08	0	0	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:			19,34	23,52	68,74	716,35	0,333	32,75	0,06	0,943	95,18	199,6	100,3	6,611		

День: 5

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
250	Суп гречневый	200	2,2	2,9	16,5	101,5	0,1	6,6	161,8	1,5	23,5	64,1	23,8	1,01
31	Макаронь отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
45	Печень "По-строгановски"	80	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,49	1,9	32,87	224,7	13,51	5,5
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,417	5,083	9,017	87,4	0,033	32,45	0,15	0,1	37,37	27,62	15,17	0,517
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:		22,91	28,65	90,54	708,85	0,453	60,11	185,4	4,19	114,9	415,4	90,7	9,667	

День: 6

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
145	Свекольник	200	1,31	2,65	7,25	119,47	0,08	6,03	0	0,01	21,16	57,56	20,72	0,78		
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95		
29	Тефтеля мясная	80	9,424	10,33	11,92	175,2	0,056	0,904	40,8	0	46,24	113,1	22,72	1,016		
7	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	24,24	0,03	3,75	20	0,4	14,56	26,4	18,45	0,64		
Б/Н	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
	Итого за приём пищи:		21,33	19,29	93,78	719,66	0,426	10,68	60,82	1,1	116,8	466,2	146,5	8,536		

День: 7

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
17	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	168,62	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3		
372	Голубцы ленивые	200	11,33	11,07	5,333	296,67	0,053	16,53	0,027	0,4	45,33	137,3	28	2		
57	Салат из зелёного горошка	60	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,01	0,68	0,01	21,45	59,95	20,8	0,68		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,067	0,533	15,07	80,4	0,08	0	0	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8		
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
Итого за приём пищи:			22,21	22,82	63,83	723,49	0,313	28,65	1,727	1,33	118,5	313,5	77,02	4,96		

День: 8

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
11	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	0	20,68	61,44	24,9	0,94		
37	Рис отварной	150	8,73	14,61	50	248,7	0,58	0	0,13	1,5	140,8	392,1	115,2	3,58		
255	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	0,01	0,01	42,7	89,31	14,1	0,59		
13	Салат из кукурузы	60	2,88	6,18	8,04	99,3	0,1	9,3	0,01	0,01	18,66	5,78	19,53	0,66		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,067	0,533	15,07	80,4	0,08	0	0	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:		27,39	27,54	116,4	726,4	0,96	19,24	0,15	2,44	248	628,6	196,5	8,37			

День: 9

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
10	Щи из свежей капусты	200	1,75	4,888	8,488	104,75	0,063	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0	
32	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,54	164,7	0,168	21,8	30,6	1,2	44,38	103,9	33,3	1,212	
12	Курица тушенная	80	10,2	17,96	1,12	216,67	0,04	1,144	0,128	0,656	36,19	134,8	16,02	1,712	
Б/Н	Фрукты свежие: груша/яблоко	100	0,4	0,1	12,1	57	0,01	4,3	0,02	0,12	9	12	7	0,18	
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8	
Итого за приём пищи:			18,52	29,31	79,85	713,42	0,361	45,71	30,75	2,666	154,8	358,9	95,67	5,254	

День: 10

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
14	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
27	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0,9	35	133,1	25,7	1,2
8	Салат из квашеной капусты	60	0,948	2,994	4,596	49,92	0,012	15	0	0,054	24,96	18,36	8,52	0,348
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			25,5	20,71	100,3	717,47	0,442	21,72	23,02	1,644	114,5	473,9	140,4	8,518

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
9	Борщ	200	1,45	3,93	100,2	122	0,04	8,23	0,01	0,01	35,5	42,58	21	0,95
31	Макароны отварные с соусом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
29	Тефтеля мясная	80	9,424	10,33	11,92	175,2	0,056	0,904	40,8	0	46,24	113,1	22,72	1,016
5	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,01	0,06	21,09	24,58	12,54	0,8
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,067	0,533	15,07	80,4	0,08	0	0	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			20,52	23,16	181	712,39	0,266	14,83	61,82	0,99	132,9	297,5	100,2	6,476

День: 2

Неделя: 1

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	
13	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62	
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95	
12	Курица тушеная	80	10,2	17,96	1,12	216,67	0,04	1,144	0,128	0,656	36,19	134,8	16,02	1,712	
19	Салат из морской капусты	60	1,3	6,6	1,7	72	0,03	0,91	6,7	0,05	19,4	145	50,01	4,08	
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
34	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
Итого за приём пищи:			25,85	34,79	77,02	715,22	0,49	6,704	6,848	1,396	114,9	616,2	178,9	13,11	

День: 3

Неделя: 1

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
87	Суп сайровый	200	6,88	6,72	11,44	121,6	0,08	7,304	0,016	0,696	36,24	141,6	37,92	1,024		
32	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,54	162,7	0,168	21,8	30,6	1,2	44,38	103,9	33,3	1,212		
44	Сарделька отварная	80	13,9	36,54	2,88	393,44	0	0	0,128	0,304	11,9	219,8	24,82	2,784		
2	Салат из свежих помидоров	60	0,678	3,714	2,832	47,46	0,036	12,25	0,006	0,006	10,55	19,73	10,67	0,504		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за приём пищи:		27,63	53,14	66,99	813,5	0,344	41,36	30,75	2,896	119	543,3	123,8	7,274			

День: 4

Неделя: 1

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
14	Суп-лапша	200	2,688	2,838	17,14	194,75	0,113	8,25	0	0,013	24,6	66,65	27	1,088		
41	Рагу овощное с сосиской	150	12,4	13,8	10,5	257	0,07	7,73	0,01	0,01	26,7	18,3	34,2	2,19		
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,983	6,15	3,733	74,2	0,05	16,77	0,05	0	18,68	34,62	16,27	0,733		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,067	0,533	15,07	80,4	0,08	0	0	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:			19,34	23,52	68,74	716,35	0,333	32,75	0,06	0,943	95,18	199,6	100,3	6,611		

День: 5

Неделя: 1

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
250	Суп гречневый	200	2,2	2,9	16,5	101,5	0,1	6,6	161,8	1,5	23,5	64,1	23,8	1,01		
31	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11		
45	Печень "По-строгановский"	80	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,49	1,9	32,87	224,7	13,51	5,5		
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,417	5,083	9,017	87,4	0,033	32,45	0,15	0,1	37,37	27,62	15,17	0,517		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
Итого за приём пищи:		22,91	28,65	90,54	708,85	0,453	60,11	185,4	4,19	114,9	415,4	90,7	9,667			

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
145	Свекольник	200	1,31	2,65	7,25	119,47	0,08	6,03	0	0,01	21,16	57,56	20,72	0,78		
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95			
29	Тефтеля мясная	80	9,424	10,33	11,92	175,2	0,056	0,904	40,8	0	46,24	113,1	22,72	1,016		
7	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	24,24	0,03	3,75	20	0,4	14,56	26,4	18,45	0,64		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:			21,33	19,29	93,78	719,66	0,426	10,68	60,82	1,1	116,8	466,2	146,5	8,536		

День: 7

Неделя: 2

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
17	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	168,62	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3		
372	Голубцы ленивые	200	11,33	11,07	5,333	296,67	0,053	16,53	0,027	0,4	45,33	137,3	28	2		
57	Салат из зелёного горошка	60	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,01	0,68	0,01	21,45	59,95	20,8	0,68		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,067	0,533	15,07	80,4	0,08	0	0	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8		
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
Итого за приём пищи:			22,21	22,82	63,83	723,49	0,313	28,65	1,727	1,33	118,5	313,5	77,02	4,96		

8

День:

2

Неделя:

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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				
11	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	0	20,68	61,44	24,9	0,94				
37	Рис отварной	150	8,73	14,61	50	248,7	0,58	0	0,13	1,5	140,8	392,1	115,2	3,58				
255	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	0,01	0,01	42,7	89,31	14,1	0,59				
13	Салат из кукурузы	60	2,88	6,18	8,04	99,3	0,1	9,3	0,01	0,01	18,66	5,78	19,53	0,66				
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,067	0,533	15,07	80,4	0,08	0	0	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8				
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8				
Итого за приём пищи:		27,39	27,54	116,4	726,4	0,96	19,24	0,15	2,44	248	628,6	196,5	8,37					

День: 9

Неделя: 2

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
10	Щи из свежей капусты	200	1,75	4,888	8,488	104,75	0,063	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0
32	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,54	164,7	0,168	21,8	30,6	1,2	44,38	103,9	33,3	1,212
12	Курица тушеная	80	10,2	17,96	1,12	216,67	0,04	1,144	0,128	0,656	36,19	134,8	16,02	1,712
Б/Н	Фрукты свежие: груша/яблоко	100	0,4	0,1	12,1	57	0,01	4,3	0,02	0,12	9	12	7	0,18
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			18,52	29,31	79,85	713,42	0,361	45,71	30,75	2,666	154,8	358,9	95,67	5,254

День: 10

Неделя: 2

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
14	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87		
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95		
27	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0,9	35	133,1	25,7	1,2		
8	Салат из квашеной капусты	60	0,948	2,994	4,596	49,92	0,012	15	0	0,054	24,96	18,36	8,52	0,348		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:			25,5	20,71	100,3	717,47	0,442	21,72	23,02	1,644	114,5	473,9	140,4	8,518		