

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГО УФС  
Брюховецком, Приморско-Ахтарском,  
Каневском районах.



С.Н.Сидореккий

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления  
образования Администрации  
муниципального образования  
Тимашевский район



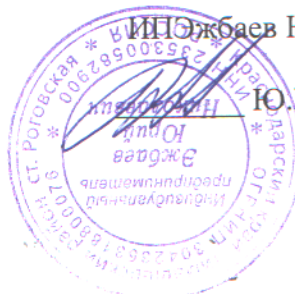
С.В.Проценко

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
БЕСПЛАТНОГО ДВУХРАЗОВОГО  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ  
ТИМАШЕВСКОГО РАЙОНА



Директор МБОУ СОШ №15

В.П.Перистый



И.Н.Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н.Эжбаев

Директор МБОУ ООШ № 21



А.С. Денисенко

День недели	Понедельник
Неделя	Первая
Сезон	осенне-зимний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
	Каша жидкая молочная (рисовая)	1/230	6,85	6,59	29,33	204,01	0,01	0,19	0,03	0	21,63	22,88	5,09	0,07	
382	Какао с молоком	1/200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	0,24	0	152,2	124,5	21,34	0,47	
	Хлеб пшеничный	1//40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>13,62</b>	<b>10,43</b>	<b>66,89</b>	<b>415,89</b>	<b>0,1</b>	<b>1,76</b>	<b>0,27</b>	<b>0,44</b>	<b>181,83</b>	<b>173,38</b>	<b>32,03</b>	<b>0,98</b>	
	<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,77	4,95	7,9	83,23	0,06	15,78	0	0,5	49,25	49	22,13	0,83	
260	Гуляш	1//80	11,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,73	0	0,3	17,44	123,32	17,6	2,44	
	Каша вязкая перловая	1/150	3,2	5,2	20,8	142,8	0,06	0	0	0,31	26,82	111,2	15,99	0,58	
392	Чай с молоком	1/200	1,1	0,9	12,56	62,74	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	1//60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	Хлеб ржаной йодированный	1//20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	Фрукты свежие (яблоки)	1/120	1,08	0,12	10,8	48,6	0,03	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84	
	Сок натуральный (грушевый)	1/150	0,75	0	15,15	63,6	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1	
	<b>Всего в обед</b>		<b>24,92</b>	<b>24,45</b>	<b>107,97</b>	<b>759,71</b>	<b>0,37</b>	<b>31,68</b>	<b>0</b>	<b>3,35</b>	<b>186,26</b>	<b>410,77</b>	<b>95,12</b>	<b>8,71</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>38,54</b>	<b>34,88</b>	<b>174,86</b>	<b>1175,6</b>	<b>0,47</b>	<b>33,44</b>	<b>0,27</b>	<b>3,79</b>	<b>368,09</b>	<b>584,15</b>	<b>127,15</b>	<b>9,69</b>	

День недели	
Неделя	Первая
Сезон	осенне-зимний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Овощи свежие по сезону	1/70	0,49	0,07	1,33	7,91	0,02	3,43	0	0	11,9	21	9,8	0,35
295/204	Макароны отварные с сыром	1/150	9,08	7,58	25,5	206,25	0,06	0,08	0,05	0,75	155,25	126	150	0,83
	Фруктовый чай	1/200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,4	0	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2
	Хлеб пшеничный	1/40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>12,87</b>	<b>8,39</b>	<b>57,29</b>	<b>355,86</b>	<b>0,14</b>	<b>6,91</b>	<b>0,05</b>	<b>1,59</b>	<b>196,35</b>	<b>195,6</b>	<b>180</b>	<b>4,82</b>
	Обед													
	Овощи свежие (огурцы)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
98	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	9,88	0	0,6	35,88	33,63	14,18	0,58
227	Рыба припущенная	1/70	12,27	5,32	0,57	99,24	0,04	1,2	0,31	1,45	27,6	116,5	13,44	0,38
312	Картофельное пюре	1/150	3,07	4,8	20,44	137,24	0,14	18,16	0	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	1/40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной йодированный	1/40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	Молоко 2,5%-ной жирности	1/200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,4	0	240	180	28	0,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>29,06</b>	<b>21,01</b>	<b>106,65</b>	<b>732,33</b>	<b>0,6</b>	<b>35,79</b>	<b>0,71</b>	<b>2,8</b>	<b>442,23</b>	<b>571,66</b>	<b>142,83</b>	<b>5,56</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41,93</b>	<b>29,4</b>	<b>163,94</b>	<b>1088,19</b>	<b>0,74</b>	<b>42,7</b>	<b>0,76</b>	<b>4,39</b>	<b>638,58</b>	<b>767,26</b>	<b>322,83</b>	<b>10,38</b>

День недели	Среда
Неделя	Первая
Сезон	осенне-зимний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
296	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	1/50	6,33	8,43	6,49	127,12	0,05	0,34	0,54	1,53	52,13	52,35	10,77	19,31		
302	Каша вязкая (ячневая)	1/130	6,97	3,6	33,49	194,22	0,21	0	0,4	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83		
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	10,4	35,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	12,06		
	Хлеб ржаной йодированный	1/40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96		
	Всего в завтрак		16,02	12,53	67,12	438,76	0,48	0,65	0,94	2,26	141,41	356,09	182,66	38,16		
	Обед															
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	11,07	0	0,5	29,7	72,22	29,6	1,15		
223	Запеканка из творога	1/185	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,94	0,88	0,4	184,9	256,21	29,3	1,34		
	Соус сметанный сладкий	1/35	0,49	1,75	12,03	65,83	0,01	0,01	0,01	0	9,85	7,95	1,84	0,1		
	Компот из ягод	1/200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	27,6	0	0	23,7	18,4	13,4	0,71		
	Хлеб пшеничный	1/40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
	Хлеб ржаной йодированный	1/40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96		
	Кисломолочный продукт(ряженка 2,7%-ной жирности)	4/180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,52	0,35	0	217	57,96	24,5	0,18		
	Всего в обед		37,79	27,49	132,76	929,59	0,51	40,42	1,24	1,56	524,25	526,24	132,24	5,88		
	Всего за день		53,81	40,02	199,88	1368,35	0,99	41,07	2,18	3,82	665,66	882,33	314,9	44,04		

День недели	Четверг
Неделя	Первая
Сезон	осенне-зимний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Овощи свежие по сезону	1//60	0,79	0,14	2,74	15,4	0,05	12,6	0	0,5	10,08	18,72	14,4	0,65
№395 стр.287	Сосиска отварная	1//60	6,24	12,54	0	138	0,08	0	0	0,24	18,6	80,4	10,2	1
	Картофельное пюре	1/100	2,05	3,2	13,63	91,49	0,09	12,11	0	0,06	24,65	57,73	18,5	0,67
	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	0	0,05	14,05	4,4	2,4	0,38
	Хлеб пшеничный	1//40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>11,91</b>	<b>16,24</b>	<b>46,68</b>	<b>380,67</b>	<b>0,26</b>	<b>27,54</b>	<b>0</b>	<b>1,29</b>	<b>75,38</b>	<b>187,25</b>	<b>51,1</b>	<b>3,14</b>
	Обед													
96	Рассольник по-ленинградски	1/250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	8,38	0	0,5	29,15	56,73	24,18	0,93
	Птица запеченная	1//85	19,3	16	0,06	221,44	0,06	2,08	0,9	0,3	43,65	149,58	19,25	1,71
143	Рагу из овощей	1/130	2,19	13,61	10,65	173,85	0,07	15,49	0,57	0	46	55,71	20,13	0,74
397	Компот из фруктов	1/200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07	0	0	16,2	7,2	7,51	0,89
	Хлеб пшеничный	1//40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	1//20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	Фрукты свежие (груши)	1/100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	25	18,33	14,17	0,5
	Молоко 2,5%-ной жирности	1/200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,4	0	240	180	28	0,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>33,96</b>	<b>40,88</b>	<b>101,05</b>	<b>908,36</b>	<b>0,5</b>	<b>35,76</b>	<b>1,87</b>	<b>1,68</b>	<b>433,55</b>	<b>537,3</b>	<b>132,84</b>	<b>6,39</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,87</b>	<b>57,12</b>	<b>147,73</b>	<b>1289,03</b>	<b>0,76</b>	<b>63,3</b>	<b>1,87</b>	<b>2,97</b>	<b>508,93</b>	<b>724,55</b>	<b>183,94</b>	<b>9,53</b>

День недели	Пятница
Неделя	Первая
Сезон	осенне-зимний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Овощи свежие по сезону	1//60	0,79	0,14	2,74	15,4	0,05	12,6	0	0,5	10,08	18,72	14,4	0,65
	Омлет с сыром	1/105	9,49	19,37	1,92	219,36	0,09	0,26	0,19	0,08	74,4	161,63	14,11	1,67
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	10,4	35,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	12,06
	Хлеб пшеничный	1//40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	26	5,6	0,4
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>13,04</b>	<b>19,87</b>	<b>35,12</b>	<b>364,4</b>	<b>0,16</b>	<b>12,89</b>	<b>0,19</b>	<b>1</b>	<b>103,58</b>	<b>209,15</b>	<b>35,51</b>	<b>14,78</b>
	<b>Обед</b>													
	Борщ с картофелем и фасолью	1/250	3,56	5,12	14,17	117	0,1	6,7	0	0,5	54,18	99,5	34,45	1,73
229	Рыба тушеная в томате с овощами	1/200	19,5	9,9	7,6	197,5	0,1	7,46	0,11	0,9	78,14	324,38	97,06	1,7
392	Чай с молоком	1/200	1,1	0,9	12,56	62,74	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	1//40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	1//40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	Пирог фруктовый "Кубанский"	1//80	4,9	6,57	54,25	295,73	0,08	0,06	0,13	1,2	15,6	49,12	19,28	1,11
	Сок натуральный (виноградный)	1/150	0,56	0	11,36	47,7	0,02	2,25	0	0,11	7,87	7,87	64,5	1,57
	<b>Всего в обед</b>		<b>34,98</b>	<b>23,31</b>	<b>136,74</b>	<b>896,69</b>	<b>0,56</b>	<b>16,78</b>	<b>0,24</b>	<b>3,37</b>	<b>225,99</b>	<b>597,17</b>	<b>250,29</b>	<b>8,79</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,02</b>	<b>43,18</b>	<b>171,86</b>	<b>1261,09</b>	<b>0,72</b>	<b>29,67</b>	<b>0,43</b>	<b>4,37</b>	<b>329,57</b>	<b>806,32</b>	<b>285,8</b>	<b>23,57</b>

День недели	Понедельник
Неделя	Вторая
Сезон	осенне-зимний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
247/172	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	1/200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	0,54	156,8	206	55,6	1,24
392	Чай с молоком	1/200	1,1	0,9	12,56	62,74	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной йодированный	1/40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	Всего в завтрак		10,92	10,78	58,1	373,06	0,39	1,85	0,05	0,76	219	296,3	85	3,48
	Обед													
Л135	Суп из овощей	1/250	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	10,38	0	0,3	34,85	49,28	20,75	0,78
211	Омлет с сыром	1/145	19,12	25,38	2,72	315,78	0,11	0,34	3,87	1,68	278,93	333,06	23,28	2,93
	Зеленый горошек консервированный	1/60	1,73	1,63	3,47	35,47	0,03	5,82	0,08	0	14,35	36,7	12,1	0,42
	Сок натуральный (яблочный)	1/200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	1/40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной йодированный	1/20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	Фрукты свежие (бананы)	1/120	0,6	0,6	15,41	69,44	0,05	6	0	0,41	30	22,01	17	0,62
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,7%-ной жирности)	1/180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,52	0,35	0	217	57,96	24,57	0,18
	Всего в обед		32,44	38,04	86,56	818,34	0,47	27,2	4,3	3,14	622,68	582,76	125,23	9,15
	Всего за день		43,36	48,82	144,66	1191,4	0,86	29,05	4,35	3,9	841,68	879,06	210,23	12,63

День недели	Вторник
Неделя	Вторая
Сезон	осенне-зимний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
235	Шницель рыбный натуральный	1//50	5,11	3,53	3,87	67,69	0,02	1,51	0,11	2,07	29,2	77,27	11,43	0,99
310	Картофель отварной	1/120	2,34	3,44	18,35	113,8	0,12	16,75	0	0,16	43,79	63,57	23,37	0,92
	Сок натуральный(яблочный)	1/200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	1//40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Всего в завтрак		11,15	7,31	62,48	360,39	0,2	22,26	0,11	2,87	94,99	180,84	48,4	5,15
	Обед													
81	Борщ	1/250	1,6	4,86	8,56	84,38	0,03	10,93	0	0,5	52,53	46,1	23,13	1,1
256/330	Мясо тушеное в соусе	1//80	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,09	0	0,3	9,54	63,38	11,3	0,75
	Каша рассыпчатая (рисовая)	1/125	2,98	6,12	30,9	190,6	0,03	0	0,31	0,46	13,42	64,9	21,97	0,46
	Напиток из сухофруктов	1/200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб пшеничный	1//60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной йодированный	1//20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	Молоко 2,5%-ной жирности	1/200	5	5	6	89	0,08	2,6	0,4	0	240	180	28	0,2
	Всего в обед		21,5	33,32	107,75	816,88	0,46	113,76	0,71	2,03	374,38	440,57	110,24	4,78
	Всего за день		32,65	40,63	170,23	1177,27	0,66	136,02	0,82	4,9	469,37	621,41	158,64	9,93



День недели	Среда
Неделя	Вторая
Сезон	осенне-зимний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
278	Тефтели из говядины	1//60	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,39	0,18	0	15,2	48,2	9,99	0,47
330	Соус сметанный	1//50	0,7	2,49	2,93	36,93	0,01	0,02	0,17	0	13,65	11,36	2,64	0,1
302	Каша вязкая (гречневая)	1/100	5,2	2,4	26	146,4	0,12	0	0,23	0,29	15,7	123,73	82,6	2,8
392	Чай с лимоном	1/200/7	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	0	0,05	14,05	4,4	2,4	0,38
	Хлеб пшеничный	1//40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	26	5,6	0,4
	Всего в завтрак		13	10,02	64,83	401,52	0,17	3,24	0,58	0,76	66,6	213,69	103,23	4,15
	Обед													
	Овощи натуральные по сезону	1//60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
Л1 147	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,38	5,08	12,9	106,81	0,06	0,95	0	0,2	27,3	36,77	15,22	0,72
234	Котлеты или биточки рыбные	1//80	6,99	5,8	9,97	120,04	0,05	0,88	0,15	0,4	40,92	92,31	27,56	0,77
125	Картофель отварной	1/140	2,67	5,24	18,54	132	0,15	19,11	0,08	0	18,1	73,9	26,92	1,08
397	Компот из фруктов	1/200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07	0	0	16,2	7,2	7,51	0,89
	Хлеб пшеничный	1//60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной йодированный	1//40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	Фрукты свежие (яблоко)	1/160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	16	0	0,2	25,6	17,6	14,4	3,52
	Всего в обед		19,93	17,91	132,56	771,12	0,62	42,23	0,23	1,68	201,42	372,28	136,41	9,9
	Всего за день		32,93	27,93	197,39	1172,64	0,79	45,47	0,81	2,44	268,02	585,97	239,64	14,05

День недели	Четверг
Неделя	Вторая
Сезон	осенне-зимний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
222	Пудинг из творога (запеченный)	1/100	10,3	8,7	20,93	203,2	0,06	0,26	0,52	0	106,7	140,05	18,64	0,74	
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	10,4	35,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	12,06	
	Хлеб пшеничный	1//40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	26	5,6	0,4	
	Всего в завтрак		13,06	9,06	51,39	332,84	0,08	0,29	0,52	0,42	125,8	168,85	25,64	13,2	
	Обед														
Л1 145	Суп летний овощной	1/250	1,59	4,9	9,15	87,06	0,07	10,38	0	0,3	34,85	49,28	20,75	0,78	
267	Шницель натуральный рубленый	1//75	13,2	18,8	9,1	258,4	0,09	0	0,45	0,3	18,33	208,98	32,3	3,81	
	Каша вязкая (пшеничная)	1/150	3,2	5,2	20,8	142,8	0,06	0	0	0,5	26,82	111,2	15,99	0,58	
	Сок натуральный (яблочно- персиковый)	1/200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	1//40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	Хлеб ржаной йодированный	1//20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7%- ной жирности)	1/180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,52	0,35	0	217	57,96	24,5	0,18	
	Всего в обед		27,39	34,34	94,86	798,04	0,43	15,04	0,8	1,85	344,55	511,17	121,14	9,57	
	Всего за день		40,45	43,4	146,25	1130,88	0,51	15,33	1,32	2,27	470,35	680,02	146,78	22,77	

День недели	Пятница
Неделя	Вторая
Сезон	осенне-зимний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
165/117	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	5,7	5,26	18,98	146	0,07	0,092	0,04	0,26	164,24	136,8	21	0,36	
392	Чай с молоком	1/200	1,1	0,9	12,56	62,74	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб ржаной йодированный	1//40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96	
	Кондитерские изделия (печенье)	1//20	1,56	2,04	15,48	86,74	0,016	0	0,004	0,73	6,03	18,72	4,16	0,436	
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>11,02</b>	<b>8,68</b>	<b>63,76</b>	<b>377,4</b>	<b>0,306</b>	<b>0,402</b>	<b>0,044</b>	<b>1,21</b>	<b>232,47</b>	<b>245,82</b>	<b>54,56</b>	<b>3,036</b>	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	4,92	10,93	95,2	0,05	10,68	0	0,5	49,73	54,6	26,13	1,23	
250	Сосиска запеченная с сыром	1//70	12,5	6,4	1,3	112,8	0,03	1,13	0,3	0,5	74,63	89	26,85	0,53	
205	Макаронные изделия отварные с овощами	1/125	4,31	4,99	23,77	157,23	0,06	2,26	0	0,05	16,18	42,4	14,45	0,86	
392	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	10,06	40,7	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	1//60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	Хлеб ржаной йодированный	1//20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	Кондитерские изделия (вафли молочные)	1//35	2,18	11,34	22,96	202,6	0,04	0	0,28	3,47	10,14	37,59	7,69	0,64	
	Молоко 2,5%-ной жирности	1/200	5	5	6	89	0,08	2,6	0,4	0	240	180	28	0,2	
	<b>Всего в обед</b>		<b>31,24</b>	<b>33,42</b>	<b>113,48</b>	<b>879,64</b>	<b>0,43</b>	<b>16,84</b>	<b>0,98</b>	<b>5,29</b>	<b>439,33</b>	<b>489,14</b>	<b>126,92</b>	<b>5,38</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>42,26</b>	<b>42,1</b>	<b>177,24</b>	<b>1257,04</b>	<b>0,736</b>	<b>17,242</b>	<b>1,024</b>	<b>6,5</b>	<b>671,8</b>	<b>734,96</b>	<b>181,48</b>	<b>8,416</b>	