



Утверждаю

Начальник управления образования

О.П.Приставка

02.09.2022

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы от 7 до 11 лет на летне-осенний период

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
	Наименование блюда		Масса порции (г)	(г)			(мг)					(мг)						
							В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	ЗАВТРАК																	
15	сыр		15	4,80	7,76	12,00	54,00	0,05	0,07	16,00	0,06	0,00	132,00	0,39	13,60	0,72	0,00	0,00
182	Каша рисовая молочная с маслом		210	5,20	8,40	28,80	251,00	0,05	0,00	1,33	0,05	0,06	142,66	141,33	30,66	1,33	0,00	0,00
382	Какао с молоком		200	3,52	3,72	25,49	118,60	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
338	Фрукты свежие (яблоко)		120	0,48	0,48	12,24	57,60	0,02	0,01	10,00	0,00	0,45	16,00	11,00	9,00	2,20	35,00	2,40
	Итого за завтрак		585	17,16	20,76	97,85	575,20	0,18	0,08	28,63	0,12	0,77	417,26	260,12	73,86	5,03	35,21	2,41

День: второй																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	ЗАВТРАК																
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0,5	0,12	1,62	13,2	0,04	0,03	15	2,9	0,35	10,2	18	12,6	0,5	0,12	0
259	Жаркое по - домашнему	210	19,44	21,71	19,9	354	0,06	0,06	0,02	55,12	1,65	18,9	79,19	27,05	1,4	0,9	0
377	чай лимоном	200	9,40	0,80	78,80	62,00	0,18	0,40	1,14	20,80	0,40	232,80	29,60	15,10	5,40	0,06	0,01
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,8	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	64,75	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
пром	Фрукты свежие(груша)	120	0,48	0,36	12,24	57,60	0,01	0,01	5,04	0,00	0,14	16,00	13,00	9,00	2,20	100,00	1,02
	Итого за завтрак	640	33,22	23,48	176,85	610,35	0,44	0,59	21,38	78,82	2,93	288,25	183,69	76,6	10,5	101,58	1,04

День: второй																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецепту ры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,85	2,5	5,2	46,7	0,01	0,01	9,9	0,00	0,65	26,1	16,9	8	0,50	0,20	0,00
108	Суп картофельный с клецками	200	9,02	8,05	12,42	115,4	0,06	0	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3	0	0
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	15,67	1,3	0,29	104	0,08	0,07	0,33	0	0	16,2	0	0	0,68	0	0
128	Пюре картофельное	150	3,46	5,42	23,05	172,8	0,16	0,12	20,45	0	0,2	41,7	97,75	31,36	1,14	0,64	0
349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	0,07	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0
пром	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной пром. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,3	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	0,8	0,018
Итого за обед		970	39,08	24,32	112,31	827,81	0,55	0,6	34,18	1,06	1,39	401,15	400,27	100,84	4,07	1,74	0,018
ИТОГО:			39,08	24,32	112,31	827,81	0,55	0,6	34,18	1,06	1,39	401,15	400,27	100,84	4,07	1,74	0,018

День: третий																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	ЗАВТРАК																
71	Свежие овощи(огурцы)	60	0,64	3,69	2,07	6	0,027	0,021	14,94	0	0	29,13	0	0	0,44	0	0
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	4,79	4,26	30,83	205,3	0,09	0	0	0,02	0	39,14	168	0,02	0,083	0	0
295/330	Котлета рубленая из мяса птицы	70/30	9,05	10,2	10,69	190	0,07	0,07	0,03	63	1,89	21,6	90,51	30,92	1,62	0,7	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	22,4	101	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,8	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	64,75	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0
	Итого за завтрак	660	20,74	21,32	90,88	625,85	0,367	0,321	15,15	63,1	2,28	148,22	347,41	60,79	5,943	1,2	0,01

День: третий																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецепту ры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	обед																
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,64	3,69	2,07	54,06	0,027	0,021	14,94	0	0	29,13	0	0	0,44	0	0
98	Суп крестьянский	200	4,67	3,36	13,76	61	0,09	0,07	8,26	0	0	29,53	169,35	28,41	1,01	0	0
265	Плов из говядины	210	19,9	20,52	31,6	450,8	0,1	0	1,7	0	0,3	18,9	266,8	52,6	3,53	0	0
03(Перм пром	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0
	Итого за обед	870	30,39	28,13	106,39	822,87	0,367	0,181	25,94	0	0,84	104,34	483,35	96,75	6,99	0,23	0
	ИТОГО:		30,39	28,13	106,39	822,87	0,367	0,181	25,94	0	0,84	104,34	483,35	96,75	6,99	0,23	0

День: четвертый																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
		ЗАВТРАК															
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,85	2,5	5,2	36,7	0,01	0,01	9,9	0	0,65	26,1	16,9	8	0,33	0	0
233	Рыба запеченная в соусе	100	11,82	8,21	0,6	127	0	0	0	0	0	36,72	110,66	8,72	0,7	0,26	0
312	поре карофельное	150	2,88	5,66	20	137,25	0,15	0,105	20,6	0,03	0,21	19,5	79,7	29	1,17	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	60	0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	0	0
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	51,8	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0
пром	Булочка с повидлом	60	7,1	8,6	42,2	268,1	0,1	0,1	0,2	27,9	2,1	59,5	86,3	14,1	0,6	0,6	5,5
	Итого за завтрак	610	25,25	25,38	103,11	727,9	0,38	0,285	33,67	27,93	3,32	165,22	336,56	73,82	4	1,3	5,51

День: четвертый																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецепту ры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	обед																
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0,5	0,12	1,62	10,8	0,04	0,03	15	2,9	0,35	10,2	18	12,6	0,5	0,12	0
102	Суп картофельный с горохом	200	1,68	4,09	13,27	118,6	0,08	0	6,03	0	0	21,16	57,56	20,75	0,78	0	0
290	Птица тушеная в соусе	100	13,05	7,99	3,51	150	0,05	0,1	0,46	20,8	0	42,22	121,4	18,27	2,26	0	0
143	Рагу из овощей	150	2,89	8,34	15	202,8	0,08	0,07	12,6	0	0	56,4	96	40,8	1,14	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	46,01	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,88	132,8	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0
пром	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной пром. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,3	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	0,8	0,018
	Итого за обед	815	27,7	27,47	99	860,31	0,44	0,56	22,73	20,84	0,54	386,56	502,16	123,56	6,39	1,03	0,018
	ИТОГО:		27,7	27,47	99	860,31	0,44	0,56	22,73	20,84	0,54	386,56	502,16	123,56	6,39	1,03	0,018

День: пятый																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	ЗАВТРАК																
15	сыр	15	4,80	7,76	12,00	54,00	0,05	0,07	16,00	0,06	0,00	132,00	0,39	13,60	0,72	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	18,52	20,74	2,4	289,7	5,15	5,15	0,69	36,5	4,77	95,44	245,24	6,18	14,98	0,45	0
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	118,60	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,00
пром	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	57,6	0,02	0,01	10	0	0,45	16	11	9	2,2	35	2,4
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	64,75	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
	Итого за завтрак	530	30,07	33,15	74,51	631,7	5,41	5,32	28,17	36,57	5,61	375,79	390,53	55,63	19,46	35,95	2,41

День: пятый																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецепту ры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)	(г)			(ккал)	(мг)					(мг)				
		Б		Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	обед																
71	Овощи свежие(огурцы)	60	2,16	6,07	2,08	7,20	0,00	0,03	2,80	0,00	0,00	13,80	20,00	11,50	0,42	0,00	0,00
84	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,84	4,1	11,33	102,2	0,08	0,04	5,36	0	0	43,34	79,6	27,56	1,38	0,26	2,12
255	Печень по-строгановски	100	13,50	19,20	8,80	185,00	0,30	1,8	13,70	500,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	1,2	4,8
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	5,15	49,80	243,75	0,07	0,06	0,00	6,70	0,22	9,80	81,90	56,80	4,67	0,6	1,1
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
пром	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0
	Итого за обед	775	32,45	35,14	124,62	774,57	0,62	2,03	22,04	506,7	1,79	124,69	473	134,71	15,49	2,35	8,02
	ИТОГО:		32,45	35,14	124,62	774,57	0,62	2,03	22,04	506,7	1,79	124,69	473	134,71	15,49	2,35	8,02

День: шестой																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	ЗАВТРАК																
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,01	0	40	0	2,4	3	0	0,02	0	0
120	суп молочный с макаронами	200/5	4,4	3,8	14,4	120	0,03	0	0	0,03	0,03	11	78	26	0,06	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	60	0	0	0,03	0	0	6	0	0	0,4	0	0
пром	Хлеб пшенич	25	1,69	0,21	12,54	58,8	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	64,75	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
пром	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,8	3,13	30	180	0,06	0,03	0	16,66	0	29,05	31,22	11,5	0,6	0	0
	Итого за завтрак	765	10,5	14,69	84,62	549,55	0,26	0,14	0,21	56,69	0,6	62,2	164,72	49,35	2,3	0,29	0

День: шестой																		
Неделя: вторая																		
Сезон: лето - осень																		
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																		
№ Рецепту ры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества						
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)						
				Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	обед																	
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,64	3,69	2,07	44,23	0,027	0,021	14,94	0	0	29,13	0	0	0,44	0	0	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	94,6	0,09	0	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87	0	0	
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	15,67	1,3	0,29	104	0,08	0,07	0,33	0	0	16,2	0	0	0,68	0	0	
128	шпоре картофельное	150	2,89	8,34	15	172,8	0,08	0,08	12,5	0	0	58,06	91,83	41,29	1,07	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0	
342	компот из свежих плодов	200	1	0	20,2	114,6	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0	
пром	Булочка с повидлом	60	7,1	8,6	42,2	268,1	0,1	0,1	0,2	27,9	2,1	59,5	86,3	14,1	0,6	0,6	5,5	
	Итого за обед	950	33,27	24,76	123,41	938,44	0,517	0,351	34,71	27,9	2,64	209,17	278,65	97,59	7,52	0,83	5,5	
	ИТОГО:		33,27	24,76	123,41	938,44	0,517	0,351	34,71	27,9	2,64	209,17	278,65	97,59	7,52	0,83	5,5	

День: седьмой																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецепту ры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
71	Овощи свежие(огурцы)	60	2,16	6,07	2,08	7,20	0,00	0,03	2,80	0,00	0,00	13,80	20,00	11,50	0,42	0,00	0,00
82	Борщ с капустой и	200	1,62	4,02	10,8	93,6	0,04	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98	0	0
290	Птица тушеные в соусе	90/30	10,6	9,11	2,64	180	0,045	0,081	1,3	0,036	0,86	35	81,5	11,8	0,819	0	0
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	32,47	5,48	20,61	196	0,55	0,19	0	0	0	49,89	0	0	8,13	0	0
349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	0,07	0
пом	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
пром	Молоко ультрапастеризованное в индивид. пром. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,3	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	0,8	0,018
	Итого за обед	910	59,4	32,12	128,2	958,78	1,005	0,811	16,25	0,076	3,64	432,17	430,04	108,06	13,149	1,33	0,018
	ИТОГО:		59,4	32,12	128,2	958,78	1,005	0,811	16,25	0,076	3,64	432,17	430,04	108,06	13,149	1,33	0,018

День: восьмой																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	ЗАВТРАК																
71	Свежие овощи(огурцы)	60	0,64	3,69	2,07	7											
234	котлеты/биточки рыбные	70/30	13	4,52	5,08	143,8	0,027	0,021	14,94	0	0	29,13	0	0	0,44	0	0
310	Картофель отварной	150	2,88	5,66	20	145	0,09	0	0	0,05	4,14	46,8	163,8	18,09	1,44	0	0
376	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,15	0,105	20,6	0,03	0,21	19,5	79,7	29	1,17	0	0
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,8	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0	0
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Йогурт фруктовый питьевой в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	21,6	154	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
							0	0,25	0,9	57,5	0,12	125	136,25	12,5	0	0,5	0
	Итого за завтрак	640	25,41	19,36	87,64	626,12	0,437	0,476	36,65	57,58	5,04	240,18	432,25	71,44	4,67	0,79	0

День: восьмой																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецепту ры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)	(г)			(мг)					(мг)					
				Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)
71	Овощи свежие(помидоры)	60	2,16	6,07	2,08	13,2	0	0,03	2,8	0	0	13,8	20	11,5	0,42	0	0
99	Суп из овощей	200	1,64	5,82	8,5	76,2	0,069	0,048	10	0	2,49	32	48	20,08	0,96	0,056	0,02
296	котлеты рубленые с макотным соусом	70/30	9,5	12,64	9,73	191	0,07	0,14	0,51	81,4	0	78,2	78,52	16,16	28,97	0	0
171	Каша рассыпчатая (пшениная)	150	3,6	4,6	37,7	229,5	0,03	0	0	0,03	0,03	11	78	26	0,6	0	0
03(Перм пром	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
пром	Фрукты свежие(груша или яблоко)	120	0,48	0,36	12,24	57,60	0,01	0,01	5,04	0,00	0,14	16,00	13,00	9,00	2,20	100,00	1,02
	Итого за обед	910	21,52	24,2	137,01	857,33	0,439	0,358	16,73	81,43	3,3	168,58	285,92	91,98	35,37	100,516	1,04
	ИТОГО:		21,52	24,2	137,01	857,33	0,439	0,358	16,73	81,43	3,3	168,58	285,92	91,98	35,37	100,516	1,04

День: девятый																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецепту ры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
обед																	
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,69	2,07	46,7	0,027	0,021	14,94	0	0	29,13	0	0	0,44	0	0
97	суп картофельный	200	1,68	4,09	13,27	91,2	0,08	0	6,03	0	0	21,16	57,56	20,75	0,78	0	0
267	Шницель натуральный рубленый	90	9,28	13,61	8,06	383,6	0,02	0,02	3,5	44,1	0,16	46,8	163,8	18,09	1,44	0	0
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	6,6	4,38	35,27	153,4	0,11	0	0	0,02	0	1,22	162	0,03	2,43	0	0
пром	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0
пром	Молоко ультрапастеризованное в индивид.пром. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,3	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	0,8	0,018
Итого за обед		960	28,62	32,73	118,21	1015,81	0,457	0,421	27,21	44,16	0,7	364,91	610,56	87,47	9,15	1,03	0,018
ИТОГО:			28,62	32,73	118,21	1015,81	0,457	0,421	27,21	44,16	0,7	364,91	610,56	87,47	9,15	1,03	0,018

День: десятый																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	ЗАВТРАК																
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0,5	0,12	1,62	10,8	0,04	0,03	15	2,9	0,35	10,2	18	12,6	0,5	0,12	0
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - пыпят	90	10,28	15,35	6,07	222,5	10,28	15,35	6,07	20,31	10,28	36,29	80,32	10,81	0,85	1,99	0,02
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	32,47	5,48	20,61	196	0,55	0,19	0	0	0	49,89	0	0	8,13	0	0
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	22,4	101	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,8	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
пром	сок	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0
	Итого за завтрак	725	49,51	24,12	75,59	646,62	11,07	15,81	21,25	23,29	11,2	158,13	195,82	52,26	13,5	2,4	0,02

День: десятый																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецепту ры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
71	Овощи свежие(огурцы)	60	2,16	6,07	2,08	7,2	0	0,03	2,8	0	0	13,8	20	11,5	0,42	0	0
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98	0	0
262	сердце в соусе	100	22,47	9,14	24,73	152,00	0,32	2,27	10,45	450,00	2,39	31,10	375,90	34,60	7,70	0,9	3,9
171	каша ячневая	150	0,00	0,00	0,00	205,30											
349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	0,07	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0
пром	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	200	2,3	2,1	3,8	47,1	0	0,25	0,9	57,5	0,12	125	136,25	12,5	0	0,5	0
Итого за обед		970	32,85	21,9	101,3	767,51	0,52	2,69	23,56	507,5	4,97	254,78	646,49	107,56	10,85	1,7	3,9
ИТОГО:			32,85	21,9	101,3	767,51	0,52	2,69	23,56	507,5	4,97	254,78	646,49	107,56	10,85	1,7	3,9