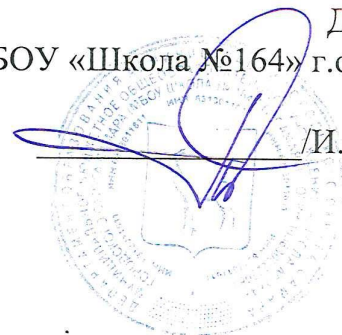


УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1
/А.И.Михалев



СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ «Школа №164» г.о.Самара
/И.А.Бойко



Примерное 10-дневное цикличное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Первый завтрак															
Масло (норциамид)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020		14	
Каши "Дружба" вязкая на молоке с сахаром и маслом сливочным	150	237	6,520	7,080	36,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,90	34,31	0,95		182	
Фрукт сезонный(яблоко)	120	47	0,990	0,220	8,910	0,044	66,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330		338	
Чай с лимонном	200/7	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800		376	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33		0,00	
Итого:	517	476	10,090	14,790	74,060	0,189	66,520	80,000	194,240	228,42	58,81	2,43			
Обед															
Салат из соевых (свежих) огурцов с реп. луком, маслом растительным, зеленью	50	62	0,51	3,03	1,55	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37		21	
Суп картофельный с бобовыми	200	41	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26		102	
Компота из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96		268	
Макаронные изделия овариные с маслом сливочным	150	242	3,780	7,780	39,290	0,030	0,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590		171	
Сочс томатный	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81	2,94	0,12		331	
Напиток из смеси сухофруктовое	180	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70		349	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33		0	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80		2	
Итого:	735	876	24,92	34,06	130,230	0,49	32,27	93,64	151,270	395,34	128,61	6,12			
Итого за день:	1252	1352	35,01	48,85	204,290	0,676	66,52	173,64	345,510	623,76	187,42	8,55			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Первый завтрак														
<i>Повидло</i>	30	25	0,200	0,100	5,700	0,000	0,500	0,000	4,000	5,000	2,000	0,400	0	
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188	
Булочка (Пryanик)	60	224	2,200	5,000	41,000	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	0	
Чай с сахаром	180	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377	
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Итого:	500	724	18,610	18,010	119,790	0,160	4,220	88,72	191,44	387,91	146,72	20,94		
Обед														
Икра кабахчовая	50	46	0,720	2,832	4,63	0,01	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108	
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	95	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
Шницель рыбный с маслом (молоко)	50	167	10,07	5,28	6,65	0,05	2,98	40,73	51,91	160,57	28,20	2,24	235	
Картофель отварной с маслом сливочным	150	150	2,89	5,66	19,99	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	125	
Компот из яблок	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342	
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	35	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
Итого:	722	773	23,06	20,10	110,33	0,53	41,74	69,30	202,39	422,89	123,98	8,03		
Итого за день:	1222	1497	41,67	38,11	230,12	0,69	45,96	158,02	393,83	810,80	270,71	28,97		

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Первый завтрак															
<i>Салат из свежих с чесночком</i>	50	46	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6		52	
Котлета по-домашнему	40	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	123,46	22,26	1,96	268		171	
Соус сметанный	50	24	0,520	1,490	2,100	0,010	0,400	10,140	8,77	8,81	2,94	0,10		331	
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	137	3,07	4,80	20,44	0,14	18,16	25,50	86,60	27,75	1,01	312		386	
<i>Напиток из свежих плодов</i>	180	99	0,320	0,070	24,180	0,010	2,570	0,04	12,66	10,97	0,21	342			
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550		0	
Итого:	500	657	19,93	26,16	85,06	0,26	24,43	64,8	259,46	127,09	23,46	923,3			
Обед															
<i>Салат картофельный с кукурузой и...</i>	50	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247		26	
<i>Суп картофельный на курином бульоне с сухариками</i>	200/20	118	2,54	2,56	18,66	0,160	6,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86		115	
<i>Курица тушенная в соусе</i>	50/50	162	13,280		2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02		290	
<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом</i>	150	220	4,640	7,790	32,910	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0		171	
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	110	0,840	0,370	20,68	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1		388	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33		0,00	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80		2	
Итого:	765	778	26,65	23,98	106,55	0,43	111,498	70,100	361,410	131,35	19,59	88,207			
Итого за день:	1265	1435	46,57	50,13	191,61	0,70	135,93	134,9	620,868	258,44	43,05	1012,300			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Первый завтрак														
<i>Салат из белокочанной капусты (морк.)</i>	50	36	0,787	1,949	3,880	0,013	10,259	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45	
<i>Плов из куриного филе</i>	50/150	229	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	14,60	34,76	40,50	1,48	1,20	291	
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349	
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Итого:	500	515	17,959	10,289	87,294	0,155	15,505	14,600	93,023	117,924	34,995	2,728		
Обед														
<i>Салат из свежих овощей с зеленым горошком</i>	50	23	0,500	1,250	2,460	0,010	2,940	0,000	0,000	0,000	0,390	1	53	
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	90	1,760	4,950	7,900	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88	
<i>Тертельи 1-й вариант</i>	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	278	
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	196	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203	
<i>Чай с сахаром</i>	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	775	648	29,890	28,760	189,330	0,330	22,930	61,520	258,060	282,350	134,770	29,380		
Итого за День:	1275	1163	47,849	39,049	276,624	0,485	38,435	76,120	351,083	400,274	169,765	32,108		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
Первый завтрак																
Фрукты сезонные (яблоки)	120	30	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	0,00	28,00	8,80	0,08	338			
Каша гречневая с молоком, сахаром и маслом сливочным	150	292	8,960	6,190	50,010	0,210	0,960	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173			
Булочка "Веснушки"	80	278	7,800	6,120	47,800	0,140	0,000	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	456			
Кофейный напиток с молоком	180	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379			
Итого:	530	713	20,57	15,15	119,76	0,44	32,660	40,800	191,73	458,260	125,250	3,77				
Обед																
Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	54	0,073	3,062	6,699	0,020	10,122	0,000	20,093	17,608	9,601	0,587	46			
Суп с рыбными консервами	200	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,600	29,360	128,74	35,14	0,93	95с			
Рагу из овощей с куриным филе	50/150	249	13,800	12,250	16,800	0,080	12,300	15,000	37,000	110,100	39,100	2,000	289			
Компот из кураги	180	113	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	394с			
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0			
Хлеб ржаной	35	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40				
Итого:	715	767	28,62	23,31	106,31	0,54	30,11	36,600	166,07	385,13	115,850	6,11				
Итого за день:	1245	1480	49,18	38,46	226,07	0,98	62,77	77,400	357,79	843,39	241,100	9,88				

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
Первый завтрак																		
Салат картофельный с зеленым горошком, зеленью	50	56	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,000	15,91	47,32	18,72	0,75	40					
Омлет натуральный	110	290	13,94	24,84	2,64	0,08	0,26	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	210					
Фрукт сезонный (яблоко)	120	30	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	0,00	0,00	28,00	8,80	0,08	338				
Чай с сахаром	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377					
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0					
Итого:	510	550	24,64	32,72	50,20	0,27	47,37	324,58	242,35	523,64	149,74	22,44						
Обед																		
Салат из моркови с яблоками	50	36	0,86	0,15	7,43	0,04	5,14	0,000	19,62	35,27	24,67	0,890	59					
Рассольник Ленинградский	200	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82					
Котлета по-домашнему	40	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268					
Пюре гороховое с маслом сливочным	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199					
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349					
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0					
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2					
Итого:	705	789	45,63	24,91	106,06	0,94	14,54	49,09	194,87	449,78	164,85	5,67						
Итого за день:	1215	1339	70,266	57,63	156,26	1,21	61,91	373,67	437,22	973,42	314,59	28,11						

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : первый

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
Первый завтрак																
<i>Икра кабачковая</i>	50	46	0,720	2,83	4,63	0,014	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108			
<i>Котлеты из филе куриного</i>	50	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294			
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3,07	4,80	20,44	0,140	18,16	25,500	36,98	86,60	27,750	1,010	312			
<i>Соев сметанный с томатом</i>	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81	2,94	0,12	331			
<i>Компот из свежих ягод(вишня)</i>	180	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342			
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0			
Итого:	510	585	16,52	20,150	84,27	0,36	29,66	61,58	126,49	242,04	67,60	3,20				
Обед																
<i>Салат картофельный с репчатым луком, маслом растительным, зеленью</i>	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00			
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	200	95	1,80	4,920	10,93	0,050	10,68	0,000	49,73	54,600	26,13	1,23	82			
<i>Печень по-строгановски</i>	50/50	185	13,260	11,230	3,520	0,200	8,450	0,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255			
<i>Каши гречневая рассыпчатаяс маслом сливочным</i>	150	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171			
<i>Компот из свежих яблок</i>	180	98	0,16	0,16	23,88	0,01	1,72	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	390			
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0			
<i>Хлеб ржаной</i>	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2			
Итого:	745	872	30,66	32,88	115,89	0,71	34,03	40,000	161,510	613,29	223,12	13,84				
Итого за день:	1255	1457	47,18	53,03	200,16	1,06	63,69	101,58	288,00	855,33	290,72	17,04				

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторник

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	Клетчатка	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Первый завтрак															
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	50	32	0,864	0,144	6,895	0,051	5,007	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027		59	
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83		188	
Молоко стуженное	20	99	2,180	2,570	16,810	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060		0	
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,00	90,00	14,000	0,13	0,37		377	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550		0	
Итого:	500	704,00	17,91	17,16	105,03	0,19	6,66	88,414	271,60	283,737	74,43	7,370			
Обед															
<i>Салат из свежеты отварной</i>	50	46	0,704	3,006	4,130	0,009	3,325	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662		52	
Суп из овощей на курином бульоне с зеленью	200	41,00	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26		102,00	
<i>Курица отварная</i>	50	164	11,740	12,910	0,240	0,020	1,180	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8		15	
<i>Соус сметанный</i>	50														
<i>Каша пшеница расщипанная с маслом сливочным</i>	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1		171	
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	88	0,68	0,28	20,68	0,01	99,71	0,00	3,39	3,39	0,60	399,00		349,00	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33		0,00	
<i>Хлеб ржаной</i>	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80		2	
Итого:	745	704,00	14,88	9,88	91,14	0,31	102,05	53,000	332,77	108,090	17,90	7,370			
Итого за день:	1245	1408	32,79	27,04	196,18	0,51	108,71	141,41	604,37	391,83	92,33	14,74			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 9

Неделя : вторник

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
Первый завтрак															
Огурцы натуральные соленые (свежие) порциями	50	58	1,26	3,12	6,20	0,05	16,41	0,00	23,97	27,17	14,48	0,45	45,00		
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	62	8,94	1,98	2,09	0,05	0,43	14,70	14,72	103,16	24,50	0,50	229,00		
Картофель отварной с маслом сливочным	150	210	3,65	5,38	36,68	0,03	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53	304,00		
Напиток из свежих ягод	180	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342,00		
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Итого:	510	546	17,97	10,95	93,76	0,19	19,42	14,74	67,07	240,93	73,29	2,24			
Обед															
Салат картофельный с репчатым луком, маслом растительным, зеленью	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00		
Суп картофельный с бобовыми	200	52	3,84	5,54	21,50	0,19	35,67	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102,00		
Тертая 1-й вариант в соусе	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	278		
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203		
Напиток из смеси сухофруктов	180	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349		
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Хлеб ржаной	35	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0		
Итого:	755	840	31,96	33,65	249,82	0,65	49,85	61,51	215,11	289,76	123,80	11,30			
Итого за День:	1265	1386	49,94	44,60	343,57	0,83	69,27	76,25	282,18	530,69	197,08	13,53			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
Первый завтрак																		
<i>Масло (норцямц)</i>	10	66	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	14,00					
Сыр (порцямц)	10	69	5,26	5,32	0,00	0,01	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14	15,00					
<i>Каши эсиджа молочная манная с сахаром и маслом сливочным</i>	250	294	6,00	10,85	42,95	0,06	0,96	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181,00					
<i>Какао с молоком</i>	200	119	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40	128,78	124,56	21,34	0,48	382,00					
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0					
Итого:	520	665	19,22	27,36	85,26	0,17	2,69	161,20	472,65	442,00	75,80	1,79						
Обед																		
<i>Винегрет овощной</i>	50	47	0,68	3,09	4,22	0,04	5,13	0,00	19,66	28,91	13,00	0,56	106,00					
<i>Суп картофельный с клецками</i>	200	144	3,56	4,59	18,79	0,11	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	0,00	108,00					
<i>Виточки из говядины</i>	40	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	268,00					
<i>Соус сметанный с томатом</i>	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,14	8,77	8,81	2,94	0,12	331,00					
<i>Каши пшеничная рассыпчатая (булгур) с маслом сливочным</i>	150	243	8,60	6,09	38,69	0,30	0,00	20,00	16,56	210,41	140,10	4,71	171,00					
Чай с сахаром	180	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377					
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0					
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2					
Итого:	735	817	30,81	27,79	108,28	0,75	17,86	77,10	246,98	639,04	306,07	25,81						
Итого за день:	1235	1482	50,02	55,16	193,54	0,92	20,55	238,30	719,63	1081,04	381,87	27,60						