

**Согласовано:**

Начальник территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей  
и благополучия человека по Белгородской области в  
Ивнянском районе

Сучалкин Б.Н.

"18" августа 2020 г.



**Утверждаю:**

Начальник муниципального казенного учреждения  
«Управление образования администрации  
муниципального района «Ивнянский район»  
Белгородской области

Билецкая Т.Д.

"18" августа 2020 г.



## Перспективное меню

для организации питания

в общеобразовательных организациях

Ивнянского района Белгородской области

(осенне- зимний период)

на 2020-2021 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (м)			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>День1 - завтрак</b>														
211	Каша гречневая молочная	200	220	7,5/ 8,2	11,4/ 12,6	17,1/ 18,8	202,1/ 222,1	0,49	0	42,2	0,64	14,96	140	210,12	4,7
29	Чай	200	200	-	-	15,9	63,8	0,006	6	0	0,03	6	1,8	3,3	0,045
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
22	Масло сливочное	10	10	0,80	8,25	0,80	74,8	0	0	59	0,1	1,2	0	1,9	0,02
24	Сыр	15	15	3,48	4,4	-	54,6	0,004	0,14	0,052	0,1	0,02	8,33	0,12	0,11
	Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,004	1,2	0,04	0	248,2	28,0	184,0	0,2
	Мед натуральный	10	10	0,08	-	8,03	33	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
	Яблоко	100	100	1,1	0,3	23	89	0,03	10	5	0	16	9	11	2,2
	<b>Итого</b>			<b>14,73</b>	<b>26,12</b>	<b>50,9</b>	<b>609,46</b>	<b>0,614</b>	<b>7,34</b>	<b>101,2</b>	<b>1,97</b>	<b>290,38</b>	<b>192,13</b>	<b>464,44</b>	<b>6,175</b>
	<b>День №1 – обед:</b>														
40	Салат из моркови с яблоком	100	100	0,73	7,09	3,8	57,4	0,32	41,5	0	2,75	46,44	15,92	34,67	0,63
5	Суп гороховый	250	250	5,3	5,6	19,5	150,6	0,225	11,5	23,6	2,48	58,89	38,57	108,92	2,103
36	Мясо птицы тушеное	80	100	13,28/16, 6	20,64/ 25,8	13,12 /16,4	200/ 250	0,07	4,20	0,20	3,9	13,5	17,5	160,9	2,24
7	Овощное рагу	150	180	2,8/3,4	3,4/ 4,1	16,3/ 19,5	107,8/ 189,4	0,12	40,6	0,12	0,46	53,52	46,62	88,19	1,69
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	70	70	1,68	0,33	14,8	69,8	0,044	0	0,36	0	9,2	10	42,4	1,24
	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	20,2	92	0	0,9	1	0	8	5	0	0,1
	<b>Итого:</b>			<b>31,01</b>	<b>44,09</b>	<b>148,7</b>	<b>1028,36</b>	<b>0,919</b>	<b>108,4</b>	<b>30,28</b>	<b>10,69</b>	<b>225,55</b>	<b>156,6</b>	<b>511,08</b>	<b>11,303</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (м)			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>День 2 - завтрак</b>														
19	Запеканка творожная с повидлом	200/20	200/20	12,6	46	51,6	370	0,082	0,61	99,4	0,42	208,97	45,92	310,46	1,07
30	Кофейный напиток на молоке	200	200	0,4	-	26,2	156	0,02	0,06	0	0	62,8	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
	Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,004	1,2	0,04	0	248,2	28,0	184,0	0,2
	Мед натуральный	10	10	0,08	-	8,03	33	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
	Яблоко	100	100	1,1	0,3	23	89	0,03	10	5	0	16	9	11	2,2
	<b>Итого</b>			<b>21,65</b>	<b>53,27</b>	<b>110,63</b>	<b>753,16</b>	<b>0,217</b>	<b>1,87</b>	<b>99,44</b>	<b>1,52</b>	<b>541,37</b>	<b>88,22</b>	<b>561,26</b>	<b>3,15</b>
	<b>День 2 – обед</b>														
	Салат витаминный	100	100	0,828	4,89	4,32	64,5	0,04	2,0	2,5	0	40,0	170,0	55,0	16,0
3	Борщ вегетарианский со сметаной	250/10	250/10	2,63	7,5	14,6	138,58	0,888	33,3	23,6	2,04	70	34,16	74,02	1,664
44	Рыба тушеная в томате с овощами	80	100	8,32/ 10,4	4,32/ 5,4	4,24/ 5,3	88,72/ 110,9	0,98	6,51	35,7	2,62	34,81	47,06	171,19	0,93
10	Рис отварной	150	180	3,8/4,9 2	6,9/ 7,89	16,1/17 ,71	141,0/ 159,0	0,02	0	0,018	0,23	2,09	46,47	52,5	0,44
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	1,68	0,33	14,8	69,8	0,044	0	0,36	0	9,2	10	42,4	1,24
31	Компот из сухофруктов	200	200	0,23	0,01	18,28	72,57	0,004	0,4	0	0,2	22,2	6,0	15,4	1,2
	<b>Итого:</b>			<b>22,68</b>	<b>15,75</b>	<b>89,99</b>	<b>677,63</b>	<b>2,116</b>	<b>52,21</b>	<b>67,17</b>	<b>6,19</b>	<b>214,3</b>	<b>336,69</b>	<b>486,51</b>	<b>24,774</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (м)			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>День 3 -завтрак</b>														
20	Каша манная молочная	200	200	5,6	11,3	28,4	237,4	0,102	1,3	60	0	131,16	21,92	130,04	0,58
747	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,04	0	16,1	65,2	0,006	6	0	0,03	6	1,8	3,3	0,045
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
22	Масло сливочное	10	10	0,80	8,25	0,80	74,8	0	0	59	0,1	1,2	0	1,9	0,02
24	Сыр	15	15	3,48	4,4	-	54,6	0,004	0,14	0,052	0,1	0,02	8,33	0,12	0,11
	Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,004	1,2	0,04	0	248,2	28,0	184,0	0,2
	Мед натуральный	10	10	0,08	0	8,03	33	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
	Яблоко	100	100	1,1	0,3	23	89	0,03	10	5	0	16	9	11	2,2
	<b>Итого</b>			<b>25,58</b>	<b>38,49</b>	<b>79,1</b>	<b>672,12</b>	<b>0,221</b>	<b>2,64</b>	<b>119,2</b>	<b>1,3</b>	<b>401,98</b>	<b>72,55</b>	<b>382,86</b>	<b>2,09</b>
	<b>День 3– обед:</b>														
12	Икра кабачковая	60	60	0,53	4,07	1,14	44,32	0,05	15,0	0	2,5	27,5	20,6	32,4	0,09
2	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	250	3,2	1,25	18,5	98,2	0,19	10,72	17,7	0,99	11,52	13,68	71,49	0,71
9	Картофель отварной	180/10	180/10	3,4	3,6	24,5	165,5	0,186	31	9	0,17	15,59	35,65	90,2	1,398
45	Котлета мясная	100	100	9,5	8,93	3,67	133,2	0,527	1,232	0,014	2,65	19,16	11,02	160,58	1,319
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	70	70	1,68	0,33	14,8	69,8	0,044	0	0,36	0	9,2	10	42,4	1,24
32	Кисель фруктовый	200	200	0	0	36,3	144	0	4,4	0,04	0	22,0	6,0	18,6	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>17,54</b>	<b>26,3</b>	<b>107,53</b>	<b>769,46</b>	<b>1,107</b>	<b>62,352</b>	<b>27,114</b>	<b>7,41</b>	<b>124,97</b>	<b>110,95</b>	<b>480,67</b>	<b>6,057</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (м)			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>День 4 - завтрак</b>															
17	Омлет натуральный	160	160	16,03	8,5	3,12	187,07	0,473	0,3	0,324	0,9	83,8	53,2	224,5	2,761
18	Бутерброд с колбасой	40/40	40/40	4,0	3,8	16,0	164,30	0,129	0,02	0,092	0,07	110,2	12,6	135,7	0,534
28	Какао	200	200	3,6	3,4	20,6	129,4								
	Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,004	1,2	0,04	0	248,2	28,0	184,0	0,2
	Мед натуральный	10	10	0,08	--	8,03	33	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
	Яблоко	100	100	1,1	0,3	23	89	0,03	10	5	0	16	9	11	2,2
	<b>Итого</b>			<b>29,31</b>	<b>22,1</b>	<b>57,15</b>	<b>629,77</b>	<b>0,607</b>	<b>1,52</b>	<b>0,456</b>	<b>0,97</b>	<b>443,6</b>	<b>94,1</b>	<b>546</b>	<b>3,575</b>
<b>День 4- обед</b>															
15	Винегрет с р/м	100	100	0,96	6,1	5,46	80,9	0,053	8,85	0	3,65	19,89	16,73	41,47	0,69
4	Рассольник ленинградский на бульоне	250	250	2,3	5,6	13,4	113,3	0,14	22,85	17,7	0,82	41,91	35,95	106,28	1,52
42	Гуляш из мяса	100	100	12,8	4,10	6,90	134,38	0,074	14,6	23,6	2,28	20,34	23,56	50,24	1,008
25	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	4,92	7,89	17,71	159,0	0,02	0	0,018	0,23	2,09	46,47	52,5	0,44
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	70	70	1,68	0,33	14,8	69,8	0,044	0	0,36	0	9,2	10	42,4	1,24
	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	20,2	92	0	0,9	1	0	8	5	0	0,1
	<b>Итого:</b>			<b>28,01</b>	<b>25,39</b>	<b>116,87</b>	<b>816,54</b>	<b>0,471</b>	<b>57,2</b>	<b>47,678</b>	<b>8,08</b>	<b>137,43</b>	<b>160,71</b>	<b>368,89</b>	<b>8,298</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>День 5 - завтрак</b>														
	Макароны отварные	180	180	9,8	12,7	57,2	234	0,119	0	47,2	1,13	14,26	11,2	62,42	1,13
33	Сосиска отварная	60	60	10,01	20,03		228	0,22	0	0,01	0	29	22	178	1,7
11	Чай	200	200	0	0	15,9	63,8	0,006	6	0	0,03	6	1,8	3,3	0,04
29	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
22	Масло сливочное	10	10	0,80	8,25	0,80	74,8	0	0	59	0,1	1,2	0	1,9	0,02
	Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,004	1,2	0,04	0	248,2	28,0	184,0	0,2
	Мед натуральный	10	10	0,08	0	8,03	33	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
	<b>Итого</b>			<b>30,74</b>	<b>40</b>	<b>106,73</b>	<b>827,76</b>	<b>0,46</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>	<b>2,36</b>	<b>320,06</b>	<b>77,3</b>	<b>496,4</b>	<b>4,28</b>
	<b>День 5 – обед</b>														
	Огурец порционно	100	100	1,8	4,7	8,6	75,3	0,31	41,25	21,5	2,7	41,4	0,63	2,5	0,63
3	Борщ вегетарианский со сметаной	250/10	250/10	2,63	7,5	14,6	138,58	0,888	33,3	23,6	2,04	70	34,16	74,02	1,66
10	Рис отварной	180	180	4,92	7,89	17,71	159,0	0,02	0	0,018	0,23	2,09	46,47	52,5	0,44
473	Биточки куриные	100	100	16,52	15,32	13,79	250,18	0,527	1,232	0,014	2,65	19,16	11,02	160,58	1,319
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	70	70	1,68	0,33	14,8	69,8	0,044	0	0,36	0	9,2	10	42,4	1,24
33	Компот из яблок	200	200	0,06	0,06	21,36	86,3	0,004	0,4	0	0,2	22,2	6,0	15,4	1,2
	<b>Итого:</b>			<b>32,63</b>	<b>33,77</b>	<b>124,53</b>	<b>841,94</b>	<b>1,903</b>	<b>76,82</b>	<b>45,42</b>	<b>8,92</b>	<b>184,05</b>	<b>122,2</b>	<b>412,4</b>	<b>7,59</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (м)				
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
	<b>День 6 - завтрак</b>															
211	Каша рисовая молочная	200	200	7,5	11,4	17,1	202,1	0,028	1,0	0,08	0,6	126,5	16,8	53,45	0,366	
29	Чай	200	200	-	-	15,9	63,8	0,006	6	0	0,03	6	1,8	3,3	0,045	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
22	Масло сливочное	10	10	0,80	8,25	0,80	74,8	0	0	59	0,1	1,2	0	1,9	0,02	
24	Сыр	15	15	3,48	4,4	-	54,6	0,004	0,14	0,052	0,1	0,02	8,33	0,12	0,11	
	Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,004	1,2	0,04	0	248,2	28,0	184,0	0,2	
	Яблоко	100	100	1,1	0,3	23	89	0,03	10	5	0	16	9	11	2,2	
	<b>Итого</b>			<b>19,63</b>	<b>31,32</b>	<b>58,6</b>	<b>589,46</b>	<b>0,152</b>	<b>8,34</b>	<b>59,172</b>	<b>1,93</b>	<b>401,92</b>	<b>68,93</b>	<b>307,77</b>	<b>1,841</b>	
	<b>День 6 - обед</b>															
	Салат из морской капусты	60	60	0,82	4,89	4,32	64,5	0,04	2,0	2,5	0	40,0	170,0	55,0	16,0	
5	Суп картофельный с фасолью	250	250	4,7	2,7	12,7	94,7	0,23	11,5	23,6	2,48	58,59	38,57	108,92	2,1	
36	Мясо птицы тушеное	100	100	16,6	25,8	16,4	250	0,07	4,20	0,20	3,9	13,5	17,5	160,9	2,24	
8	Капуста тушеная	180	180	2,14	4,12	7,43	76,74	0,121	31,5	0,551	0,77	95,3	89,8	43,1	2,215	
32	Кисель фруктовый	200	200	-	-	36,3	144	0	4,4	0,04	0	22,0	6,0	18,6	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
	Хлеб ржано- пшеничный	70	70	1,68	0,33	14,8	69,8	0,044	0	0,36	0	9,2	10	42,4	1,24	
	<b>Итого:</b>			<b>29,29</b>	<b>39,01</b>	<b>130,35</b>	<b>866,9</b>	<b>0,645</b>	<b>63,6</b>	<b>32,251</b>	<b>8,25</b>	<b>274,59</b>	<b>354,87</b>	<b>504,92</b>	<b>27,295</b>	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>День 7 - завтрак</b>														
19	Запеканка творожная с соусом сметанным	200	200	12,6	46	51,6	370	0,082	0,61	99,4	0,42	208,97	45,92	310,46	1,07
30	Кофейный напиток на молоке	200	200	0,4	0	26,2	156	0,02	0,06	0	0	62,8	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
	Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,004	1,2	0,04	0	248,2	28,0	184,0	0,2
	Мед натуральный	10	10	0,08	0	8,03	33	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
	Яблоко	100	100	1,1	0,3	23	89	0,03	10	5	0	16	9	11	2,2
	<b>Итого</b>			<b>21,65</b>	<b>53,27</b>	<b>110,63</b>	<b>753,16</b>	<b>0,217</b>	<b>1,87</b>	<b>99,44</b>	<b>1,52</b>	<b>541,37</b>	<b>88,22</b>	<b>561,26</b>	<b>3,15</b>
	<b>День 7-обед</b>														
16	Салат из свеклы	100	100	0,81	4,8	4,59	65,3	0,09	32,2	0,840	2,95	35,52	15,2	25,1	0,980
3	Борщ вегетарианский со сметаной	250/10	250/10	2,63	7,5	14,6	138,58	0,888	33,3	23,6	2,04	70	34,16	74,02	1,664
9	Картофель отварной	180/10	180/10	3,4	3,6	24,5	165,5	0,186	31	9	0,17	15,59	35,65	90,2	1,398
34	Котлета рыбная в красным соусом	100	100	15,09	3,98	15,4	158,36	0,088	0,253	0,038	2,3	38,9	44,5	43,3	0,82
	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	20,2	92	0	0,9	1	0	8	5	0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	70	70	1,68	0,33	14,8	69,8	0,044	0	0,36	0	9,2	10	42,4	1,24
	<b>Итого:</b>			<b>17,24</b>	<b>16,78</b>	<b>93,49</b>	<b>828,12</b>	<b>1,406</b>	<b>97,653</b>	<b>34,838</b>	<b>8,56</b>	<b>197,21</b>	<b>158,51</b>	<b>340,02</b>	<b>7,302</b>



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (м)			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>День 8 - завтрак</b>														
37	Омлет натуральный	160	160	16,03	8,5	3,12	187,07	0,473	0,3	0,324	0,9	83,8	53,2	224,5	2,761
747	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,04	-	16,1	65,2	0,006	6	0	0,03	6	1,8	3,3	0,045
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
24	Сыр	15	15	3,48	4,4	-	54,6	0,004	0,14	0,052	0,1	0,02	8,33	0,12	0,11
	Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,004	1,2	0,04	0	248,2	28,0	184,0	0,2
	Мед натуральный	10	10	0,08	-	8,03	33	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
	Яблоко	100	100	1,1	0,3	23	89	0,03	10	5	0	16	9	11	2,2
	<b>Итого</b>			<b>27,48</b>	<b>20,17</b>	<b>52,05</b>	<b>534,03</b>	<b>0,592</b>	<b>1,64</b>	<b>0,416</b>	<b>2,1</b>	<b>353,42</b>	<b>103,83</b>	<b>475,42</b>	<b>4,251</b>
	<b>День 8 – обед</b>														
	Огурец порционно	100	100	1,8	4,7	8,6	75,3	0,31	41,25	21,5	2,7	41,4	0,63	2,5	0,63
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	6	2,7	15,5	110	0,12	17,5	29,5	2,54	16,3	25,2	67,45	0
322	Плов из мяса птицы	200	200	11,2	0,8	43,2	224,8	0,11	6,33	291,70	48,60	184,10	56,70	2,07	0,11
31	Компот из сухофруктов	200	200	0,23	0,01	18,28	72,57	0,004	0,4	0	0,2	22,2	6,0	15,4	1,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	70	70	1,68	0,33	14,8	69,8	0,044	0	0,36	0	9,2	10	42,4	1,24
	<b>Итого:</b>			<b>16,97</b>	<b>10,81</b>	<b>126,78</b>	<b>677,63</b>	<b>1,406</b>	<b>97,653</b>	<b>34,838</b>	<b>8,56</b>	<b>197,21</b>	<b>158,51</b>	<b>340,02</b>	<b>7,302</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
	<b>День 9 - завтрак</b>															
21	Каша молочная овсяная	200	200	8,2	12,6	18,8	222	0,18	0	44,25	0,71	21,7	51,6	132,63	1,45	
28	Какао	200	200	3,6	3,4	20,6	129,4	0	0	0	0	122,0	18,0	112,0	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
22	Масло сливочное	10	10	0,80	8,25	0,80	74,8	0	0	59	0,1	1,2	0	1,9	0,02	
24	Сыр	15	15	3,48	4,4	-	54,6	0,004	0,14	0,052	0,1	0,02	8,33	0,12	0,11	
	Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,004	1,2	0,04	0	248,2	28,0	184,0	0,2	
	Мед натуральный	10	10	0,08	-	8,03	33	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08	
	Яблоко	100	100	1,1	0,3	23	89	0,03	10	5	0	16	9	11	2,2	
	<b>Итого</b>			<b>24,01</b>	<b>35,92</b>	<b>73,03</b>	<b>707,96</b>	<b>0,299</b>	<b>1,34</b>	<b>103,342</b>	<b>2,01</b>	<b>414,52</b>	<b>120,23</b>	<b>497,45</b>	<b>3,56</b>	
	<b>День 9- обед</b>															
15	Винегрет с р/м	100	100	0,96	6,1	5,46	80,9	0,053	8,85	0	3,65	19,89	16,73	41,47	0,69	
2	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	250	3,2	1,25	18,5	98,2	0,19	10,72	17,7	0,99	11,52	13,68	71,49	0,71	
11	Макаронны отварные	180	180	9,8	12,7	57,2	234	0,119	0	47,2	1,13	14,26	11,2	62,42	1,136	
39	Тефтели (мясные)	100	100	12,4	7,2	16,5	180,4	0,08	0,40	0,05	0,76	32,13	23,0	147,53	0,66	
32	Кисель фруктовый	200	200	-	-	36,3	144	0	4,4	0,04	0	22,0	6,0	18,6	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
	Хлеб ржано- пшеничный	70	70	1,68	0,33	14,8	69,8	0,044	0	0,36	0	9,2	10	42,4	1,24	
	<b>Итого:</b>			<b>30,29</b>	<b>28,45</b>	<b>164,16</b>	<b>885,06</b>	<b>0,596</b>	<b>24,37</b>	<b>65,35</b>	<b>7,63</b>	<b>129</b>	<b>94,61</b>	<b>448,91</b>	<b>5,736</b>	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (м)			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>День 10 - завтрак</b>														
26	Оладьи с фруктовой подливой	200	200	15,5	22,6	0,7	227	0,175	0	59	6,84	19,32	16,38	92,7	1,27
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
29	Чай	200	200	-	-	15,9	63,8	0,006	6	0	0,03	6	1,8	3,3	0,045
24	Сыр	15	15	3,48	4,4	-	54,6	0,004	0,14	0,052	0,1	0,02	8,33	0,12	0,11
	Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,004	1,2	0,04	0	248,2	28,0	184,0	0,2
	Мед натуральный	10	10	0,08	-	8,03	33	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
	<b>Итого</b>			<b>26,91</b>	<b>34,27</b>	<b>64,83</b>	<b>572,36</b>	<b>0,3</b>	<b>7,34</b>	<b>59,092</b>	<b>8,07</b>	<b>294,94</b>	<b>68,81</b>	<b>346,92</b>	<b>2,805</b>
	<b>День 10 – обед</b>														
12	Икра кабачковая	60	60	0,53	4,07	1,14	44,32	0,05	15,0	0	2,5	27,5	20,6	32,4	0,09
3	Борщ вегетарианский со сметаной	250/10	250/10	2,63	7,5	14,6	138,58	0,888	33,3	23,6	2,04	70	34,16	74,02	1,664
41	Печень тушеная в сметане	100	100	13,6	13,9	3,9	195,0	0,52	37,4	15,2	0	117,0	0	418,0	11,3
9	Картофель отварной	180/10	180/10	3,4	3,6	24,5	165,5	0,186	31	9	0,17	15,59	35,65	90,2	1,398
	Хлеб пшеничный	70	70	2,25	0,87	15,4	78,16	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	30	1,68	0,33	14,8	69,8	0,044	0	0,36	0	9,2	10	42,4	1,24
33	Компот из яблок	200	200	0,06	0,06	21,36	86,3	0,004	0,4	0	0,2	22,2	6,0	15,4	1,2
	<b>Итого:</b>			<b>24,39</b>	<b>26,9</b>	<b>92,07</b>	<b>703,68</b>	<b>1,802</b>	<b>117,1</b>	<b>48,16</b>	<b>6,01</b>	<b>281,49</b>	<b>120,41</b>	<b>737,42</b>	<b>17,992</b>