Утверждаю
директор шк.

На 2 недели (завтрак и обед)

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
243	Сосиска отварная	80	4,70	7,50	0,40	87,90	0,09	-	-	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	-	-	12,1	37,6	8,14	0,81
ПР	Хлеб ржаной	4	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	133,33	111,11	25,56	2,00
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
Обед 7-11 лет													
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,40	22,65	12,8	0,42
259	Жаркое по-домашнему из говядины	150	16,20	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	-	28,69	180,22	42,84	3,02
349	Напиток из плодов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80	-	5,84	46,00	33,00	0,96
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:												
	Всего за день:												

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
182	Каша пшенная молочная с маслом	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
	Отварное яйцо	1шт	13 g	11 g	1,1 g	155				126		10	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
Обед 7-11 лет													
20	Закуска из св. огурцов (сезон)	80	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
112	Суп куриный с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		23,6	46,18	19,04	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
342	Напиток из плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
	Итого:												
	Всего за день:												

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
174	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
279	Тефтели из говядины	80/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
Обед 7-11 лет													
23	Закуска из св. помидор с подсолн. маслом (сезон)	80	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
279	Тефтели из говядины	80/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
	Всего за день:												

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
243	Сосиска отварная	80	4,70	7,50	0,40	87,90	0,09	-	-	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	-	-	12,1	37,6	8,14	0,81
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
Обед 7-11 лет													
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,05	2,6	1,39	48,32	0,02	13,67		19,97	22,64	12,07	0,37
104	Суп с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
	Всего за день:												

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,0	26,70	1,30
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
Обед 7-11 лет													
47	Закуска из квашеной капусты (сезон)	80	1,36	4,0	1,61	68,56	0,01	15,84		41,79	27,16	12,80	0,53
82	Борщ со сметаной	200	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
349	Напиток из плодов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:												
	Всего за день:												

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Суббота (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
138	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	200	8,66	12,38	33,50	280,96	0,40	1,90	71,60	92,30	128,0	26,70	1,30
15	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,21						
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
Обед 7-11 лет													
24	Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)	80	0,77	4,86	2,91	56,56	0,03	6,60		15,20	27,13	12,83	0,59
82	Плов из птицы	200	12,71	7,85	26,81	229,00	4,515			39,78	43,68	20,9	0,98
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
	Всего за день:												

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
181	Каша жидкая молочная из пшена	200	5,56	9,74	38,50	264,54	0,07	0,20	103,7	265,68	181,87	18,28	1,11
	Отварное яйцо	1шт	13 g	11 g	1,1 g	155				126		10	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,07	0,47	103,7	282,88	284,4	40,51	3,24
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:												
Обед 7-11 лет													
24	Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)	80	0,77	4,86	2,91	56,56	0,03	6,60		15,20	27,13	12,83	0,59
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,04	6,60		21,36	44,78	18,22	0,7
279	Тефтели из говядины	80/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:												
	Всего за день:												

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и	200	6,03	3,47	42,23	225	0,42	1,17	18,0	131,67	115,19	20,30	0,48
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:												
Обед 7-11 лет													
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,05	2,6	1,39	48,32	0,02	13,67		19,97	22,64	12,07	0,37
84	Борщ с мясом со сметаной	200	1,46	4,39	3,4	55,0	0,01	7,9		37,90	29,4	15,42	0,6
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
	Всего за день:												

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	100/30	13,98	13,99	4,21	199,20	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого:												
Обед 7-11 лет													
52	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)	80	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55	1,06
102	Суп чечевичный с говядиной	200	5,72	38,52	12,50	439,40	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого:												
	Всего за день:												

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
174	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
15	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,21		40,0	8,40	22,5	4,2	0,36
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,07	0,47	103,7	282,88	284,4	40,51	3,24
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
338	Фрукты	200	0,40	0,30	10,30	47,0	0,03	5,0		19,0	16,0	12,0	2,30
	Итого:												
Обед 7-11 лет													
46	Закуска из капусты с горохом (сезон)	80	0,09	4,08	1,48	72,08	0,026	13,49		26,78	23,47	12,80	0,78
81	Борщ со сметаной	200	1,27	3,88	6,85	73	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88
346	Компот из лимонов	200	0,45	0,1	33,99	141,20	0,02	12,0		3,02	11,5	7,62	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
	Всего за день:												

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
174	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
279	Тефтели из говядины	80/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
Обед 7-11 лет													
23	Закуска из св. помидор с подсолн. маслом (сезон)	80	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
279	Тефтели из говядины	80/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
	Всего за день:												

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Суббота (вторая неделя)													
Завтрак 7-11													
243	Сосиска отварная	80	4,70	7,50	0,40	87,90	0,09	-	-	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	-	-	12,1	37,6	8,14	0,81
ПР	Хлеб ржаной	4	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	133,33	111,11	25,56	2,00
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	42,32	0,28	24,27	16,45	9,57	0,21
	Итого:												
Обед 7-11													
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,40	22,65	12,8	0,42
259	Жаркое по-домашнему из говядины	150	16,20	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	-	28,69	180,22	42,84	3,02
349	Напиток из плодов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80	-	5,84	46,00	33,00	0,96
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:												
	Всего за день:												