Двухнедельное меню для школьников 7 -11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порц | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День первый | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 12,19 | 12,5 | 31,74 | 280,3 | 0 | 0 | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
| 264 | Котлета мясная | 80 | 13,9 | 10,2 | 13,8 | 196,7 | 0,03 | 0,05 | 1,5 | 7,04 | 89,47 | 30,11 | 1,64 | 149,46 |
| 13 | Овощи нарезка: огурец | 60 | 1,0 | 0,2 | 3,8 | 23,0 | 0,06 | 0,03 | 0,08 | 10,0 | 23,0 | 14, | 0,6 | 42,0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
| к/к | Печенье | 20 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: 680 | | | 36,9 | 28 | 119,12 | 810 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порц | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День второй | | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Рис отварной | 150 | 5,3 | 0,66 | 118,2 | 220,0 | 0 | 0 | 1,0 | 1,7 | 142,65 | 30,9 | 271,88 | 0 |
| 290 | Кура с подливой | 100 | 10,1 | 12,2 | 11,6 | 329,5 | 1,21 | 0,29 | 1,5 | 2,24 | 11,6 | 21,24 | 0,72 | 83,6 |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,9 | 1,6 | 11,1 | 64,9 | 0,01 | 0,025 | 2,0 | 12,3 | 45,51 | 27,06 | 1,72 | 52,9 |
| 332 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,014 | 19,2 | 118,3 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
| Гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| гост | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: 700 | | | 22,9 | 15,864 | 191,46 | 898,1 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порц | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День третий | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,62 | 35,8 | 230,4 | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 8,68 | 22,8 | 1,8 | 247,1 | 0 | 0,08 | 0,19 | 0 | 7,41 | 14,9 | 18,51 | 1,7 |
| 14 | Овощная нарезка: помидор | 60 | 0,6 | 0,2 | 1,2 | 14,4 | 0,2 | 0 | 0,08 | 15,2 | 8,4 | 12,0 | 0,3 | 15,8 |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
| Гост | сушка | 20 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| Гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: 650 | | | 22,52 | 30,01 | 84,16 | 692,3 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День четвертый | | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,4 | 5,3 | 26,08 | 137,25 | 0 | 0,24 | 1,0 | 40 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
| 506 | Рыба запеченная | 100 | 11,8 | 7,39 | 9,6 | 171,82 | 0,01 | 0,1 | 2,3 | 3,35 | 52,11 | 59,77 | 0,96 | 238,5 |
| 46 | Салат из капусты | 60 | 0,84 | 3,36 | 4,56 | 51,6 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
| Гост | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| Итого: 660 | | | 21,6 | 17,4 | 97.08 | 620,27 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порц | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День пятый | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 12,19 | 12,5 | 31,74 | 280,3 | 0 | 0 | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
| 264 | Котлета мясная | 80 | 13,9 | 10,2 | 13,8 | 196,7 | 0,03 | 0,05 | 1,5 | 7,04 | 89,47 | 30,11 | 1,64 | 149,46 |
| 13 | Овощи свежие нарезка: огурец | 60 | 1,0 | 0,2 | 3,8 | 23,0 | 0,06 | 0,03 | 0,08 | 10,0 | 23,0 | 14, | 0,6 | 42,0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
| к/к | Печенье | 20 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: 740 | | | 37,5 | 28,2 | 120,32 | 825 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порц | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День шестой | | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Рис отварной | 150 | 5,3 | 0,66 | 118,2 | 220,0 | 0 | 0 | 1,0 | 1,7 | 142,65 | 30,9 | 271,88 | 0 |
| 290 | Кура с подливой | 100 | 10,1 | 12,2 | 11,6 | 329,5 | 1,21 | 0,29 | 1,5 | 2,24 | 11,6 | 21,24 | 0,72 | 83,6 |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,9 | 1,6 | 11,1 | 64,9 | 0,01 | 0,025 | 2,0 | 12,3 | 45,51 | 27,06 | 1,72 | 52,9 |
| 332 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,014 | 19,2 | 118,3 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
| Гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| гост | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: 700 | | | 22,9 | 15,864 | 191,46 | 898,1 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порц | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен(мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День седьмой | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,62 | 35,8 | 230,4 | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 8,68 | 22,8 | 1,8 | 247,1 | 0 | 0,08 | 0,19 | 0 | 7,41 | 14,9 | 18,51 | 1,7 |
| 14 | Овощная нарезка: помидор | 60 | 0,6 | 0,2 | 1,2 | 14,4 | 0,2 | 0 | 0,08 | 15,2 | 8,4 | 12,0 | 0,3 | 15,8 |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
| Гост | сушка | 20 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| Гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: 650 | | | 22,52 | 30,01 | 84,16 | 692,3 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порци | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День восьмой | | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,4 | 5,3 | 26,08 | 137,25 | 0 | 0,24 | 1,0 | 40 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
| 506 | Рыба запеченная | 100 | 11,8 | 7,39 | 9,6 | 171,82 | 0,01 | 0,1 | 2,3 | 3,35 | 52,11 | 59,77 | 0,96 | 238,5 |
| 46 | Салат из капусты | 60 | 0,84 | 3,36 | 4,56 | 51,6 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
| Гост | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| Итого: 660 | | | 21,6 | 17,4 | 97.08 | 620,27 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порц | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День девятый | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 12,19 | 12,5 | 31,74 | 280,3 | 0 | 0 | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
| 264 | Котлета мясная | 80 | 13,9 | 10,2 | 13,8 | 196,7 | 0,03 | 0,05 | 1,5 | 7,04 | 89,47 | 30,11 | 1,64 | 149,46 |
| 13 | Овощи свежие нарезка: огурец | 60 | 1,0 | 0,2 | 3,8 | 23,0 | 0,06 | 0,03 | 0,08 | 10,0 | 23,0 | 14, | 0,6 | 42,0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
| к/к | Печенье | 20 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: 740 | | | 37,5 | 28,2 | 120,32 | 825 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порц | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День десятый | | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Рис отварной | 150 | 5,3 | 0,66 | 118,2 | 220,0 | 0 | 0 | 1,0 | 1,7 | 142,65 | 30,9 | 271,88 | 0 |
| 290 | Кура с подливой | 100 | 10,1 | 12,2 | 11,6 | 329,5 | 1,21 | 0,29 | 1,5 | 2,24 | 11,6 | 21,24 | 0,72 | 83,6 |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,9 | 1,6 | 11,1 | 64,9 | 0,01 | 0,025 | 2,0 | 12,3 | 45,51 | 27,06 | 1,72 | 52,9 |
| 332 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,014 | 19,2 | 118,3 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
| Гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| гост | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: 700 | | | 22,9 | 15,864 | 191,46 | 898,1 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порц | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День одиннадцатый | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,62 | 35,8 | 230,4 | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 8,68 | 22,8 | 1,8 | 247,1 | 0 | 0,08 | 0,19 | 0 | 7,41 | 14,9 | 18,51 | 1,7 |
| 14 | Овощная нарезка: помидор | 60 | 0,6 | 0,2 | 1,2 | 14,4 | 0,2 | 0 | 0,08 | 15,2 | 8,4 | 12,0 | 0,3 | 15,8 |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
| Гост | сушка | 20 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| Гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: 650 | | | 22,52 | 30,01 | 84,16 | 692,3 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порци | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День двенадцатый | | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,4 | 5,3 | 26,08 | 137,25 | 0 | 0,24 | 1,0 | 40 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
| 506 | Рыба запеченная | 100 | 11,8 | 7,39 | 9,6 | 171,82 | 0,01 | 0,1 | 2,3 | 3,35 | 52,11 | 59,77 | 0,96 | 238,5 |
| 46 | Салат из капусты | 60 | 0,84 | 3,36 | 4,56 | 51,6 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
| Гост | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| Итого: 660 | | | 21,6 | 17,4 | 97.08 | 620,27 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порц | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День тринадцатый | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 12,19 | 12,5 | 31,74 | 280,3 | 0 | 0 | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
| 264 | Котлета мясная | 80 | 13,9 | 10,2 | 13,8 | 196,7 | 0,03 | 0,05 | 1,5 | 7,04 | 89,47 | 30,11 | 1,64 | 149,46 |
| 13 | Овощи свежие нарезка: огурец | 60 | 1,0 | 0,2 | 3,8 | 23,0 | 0,06 | 0,03 | 0,08 | 10,0 | 23,0 | 14, | 0,6 | 42,0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
| к/к | Печенье | 20 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: 740 | | | 37,5 | 28,2 | 120,32 | 825 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порц | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая цен(мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| День четырнадцатый | | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Рис отварной | 150 | 5,3 | 0,66 | 118,2 | 220,0 | 0 | 0 | 1,0 | 1,7 | 142,65 | 30,9 | 271,88 | 0 |
| 290 | Кура с подливой | 100 | 10,1 | 12,2 | 11,6 | 329,5 | 1,21 | 0,29 | 1,5 | 2,24 | 11,6 | 21,24 | 0,72 | 83,6 |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,9 | 1,6 | 11,1 | 64,9 | 0,01 | 0,025 | 2,0 | 12,3 | 45,51 | 27,06 | 1,72 | 52,9 |
| 332 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,014 | 19,2 | 118,3 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
| Гост | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| гост | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: 700 | | | 22,9 | 15,864 | 191,46 | 898,1 |  | | | | | | | |



Примерное меню дополнительного питания детей

для обучающихся МОУ Антоновская ООШ

( завтраки)

На основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания

школьников под редакцией Могильного М.П 2007 год