



УТВЕРЖДАЮ:
Директор НРМОБУ
«Обь-Юганская СОШ»
п. Юганская Обь
Исполнитель: № 210-О от 01.09.2023г.
Фарукшина

**Перспективное меню горячего питания на учебный год.
НРМОБУ «Обь-Юганская СОШ»**

Перспективное меню для организации горячего питания (завтраков и обедов) на в НРМОБУ "Обь-Юганской средней общеобразовательной школе" составлено для дете возраста от 7 до 18 лет на основании СанПиНа 2.3/2.4.3590-20

Также использовались:

" Сборник технических нормативов за 2014 год.

" Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых прод: 2.3/2.4.3590-20

" На основании СанПин 2.4.5.2409- " На основании СанПин 2.3/2.4.3590-20 примерное распределение с учётом 10% для районов приравненных к Крайнему Северу на одного ребёнка привед

| Показатели | Потребность в пищевых веществах | |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| белки (г/сут) | 77 | 90 |
| жиры (г/сут) | 79 | 92 |
| углеводы (г/сут) | 335 | 383 |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 2350 | 2720 |
| витамин С (мг/сут) | 60 | 70 |
| витамин В1 (мг/сут) | 1.2 | 1.4 |
| витамин В2 (мг/сут) | 1.4 | 1.6 |
| витамин А (рет. экв/сут) | 700 | 900 |
| витамин D (мкг/сут) | 10 | 10 |
| кальций (мг/сут) | 1100 | 1200 |
| фосфор (мг/сут) | 1100 | 1200 |
| магний (мг/сут) | 250 | 300 |
| железо (мг/сут) | 12 | 18 |
| калий (мг/сут) | 1100 | 1200 |
| йод (мг/сут) | 0.1 | 0.1 |
| селен (мг/сут) | 0.03 | 0.05 |
| фтор (мг/сут) | 3 | 4 |

| Показатели | от 7 до 12 лет | 12 лет и старше |
|------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | 500 | 550 |
| Обед | 700 | 800 |

учебный год
й школьного

уктов СанПиН

примерное распределение калорийности и пищевых веществ
ена в таблице:

1 День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг) | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|--------------|----------|----------|------------------------------|----------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная | 185 | 8.2 | 7.4 | 40.2 | 263 | 0.16 | 0.44 | 0 | 0 | 144.73 | 0 | 39.16 | 1.12 |
| | Бутерброд с маслом | 50 | 2.4 | 8.6 | 14.6 | 107 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 8.1 | 0 | 9.9 | 0.62 |
| | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 98 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 110.37 | 0 | 26.97 | 0.88 |
| | Киви | 100 | 0.8 | 0.4 | 8.1 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 535 | | 19.7 | 76.6 | 515 | 0.24 | 0.96 | 0 | 0 | 263.2 | 0 | 76.03 | 2.62 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный | 250 | 2.4 | 2.5 | 18.1 | 107 | 0.1 | 9.64 | 0 | 0 | 15.05 | 0 | 27.13 | 1.01 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 185 | 5.4 | 4.7 | 37.2 | 216 | 0.1 | 9.97 | 0 | 0 | 81.86 | 0 | 63.35 | 1.84 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 120 | 9.2 | 13 | 10.7 | 197 | 0.03 | 0.47 | 0 | 0 | 11.82 | 0 | 0 | 17.72 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.07 | 0.29 | 0 | 0 | 14.62 | 0 | 8.5 | 0.92 |
| | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 1.1 | 8.9 | 5.1 | 104 | 0.01 | 0.99 | 0 | 0 | 25.73 | 0 | 15.18 | 0.92 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | | | 22.4 | 29.5 | 102.6 | 767 | 0.3 | 20.37 | 0 | 0 | 139.15 | 0 | 98.98 | 23.19 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--|------|------|-------|------|------|-------|---|---|--------|---|--------|-------|
| | Всего за день | | 22.4 | 49.2 | 179.2 | 1282 | 0.54 | 21.33 | 0 | 0 | 402.35 | 0 | 175.01 | 25.81 |
|--|---------------|--|------|------|-------|------|------|-------|---|---|--------|---|--------|-------|

1 День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| сб.реп. 2004 г. | <u>Завтрак</u> | | Б | Ж | У | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------|---------------|----------|---------------|-------------|
| | Каша ячневая молочная | 185 | 8.2 | 7.4 | 40.2 | 263 | 0.16 | 0.44 | 0 | 0 | 144.73 | 0 | 39.16 | 1.12 |
| | Бутерброд с маслом | 50 | 2.4 | 8.6 | 14.6 | 107 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 8.1 | 0 | 9.9 | 0.62 |
| | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 98 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 110.37 | 0 | 26.97 | 0.88 |
| | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 535 | | 19.8 | 89.5 | 564 | 0.24 | 0.96 | 0 | 0 | 263.2 | 0 | 76.03 | 2.62 |
| | <u>Для льготной категории</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный | 300 | 2.9 | 3 | 21.8 | 128 | 0.13 | 11.57 | 0 | 0 | 18.06 | 0 | 32.56 | 1.22 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 185 | 5.4 | 4.7 | 37.2 | 216 | 0.1 | 9.97 | 0 | 0 | 81.86 | 0 | 63.35 | 1.84 |
| | Тефтели из говядины с соусом | 150 | 11.4 | 16.2 | 13.4 | 246 | 0.03 | 0.59 | 0 | 0 | 14.78 | 0 | 22.15 | 0.95 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.07 | 0.29 | 0 | 0 | 14.62 | 0 | 8.5 | 0.92 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 1.1 | 8.9 | 5.1 | 104 | 0.01 | 0.99 | 0 | 0 | 25.73 | 0 | 15.18 | 0.92 |
| | | | 25.1 | 33.2 | 109 | 837 | 0.21 | 23.41 | 0 | 0 | 155.05 | 0 | 141.74 | 5.85 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|------|----|-------|------|------|-------|---|---|--------|---|--------|------|
| | Всего за день | | 25.1 | 53 | 198.5 | 1401 | 0.45 | 24.37 | 0 | 0 | 418.25 | 0 | 217.77 | 8.47 |
|--|----------------------|--|------|----|-------|------|------|-------|---|---|--------|---|--------|------|

2 День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг) | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|--------------|----------|--------------|---------------------------------|------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 47 | 6 | 5.5 | 0.3 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Икра кабачковая | 80 | 1 | 3.8 | 5.4 | 59 | 0.02 | 5.96 | 0 | 21.57 | 0 | 0 | 11.64 | 0.52 |
| | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2.4 | 8.6 | 14.6 | 146 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 8.1 | 0 | 9.9 | 0.62 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.8 | 18.5 | 109 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 3.2 | 0 | 2.8 | 18.5 |
| | Чудо-молочко | 200 | 5.8 | 4 | 18.8 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 18.4 | 24.7 | 57.6 | 523 | 0.1 | 6.48 | 0 | 21.57 | 11.3 | 0 | 24.34 | 19.64 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекольник | 260 | 2 | 5.1 | 13.7 | 108 | 0.05 | 4.84 | 0 | 0 | 28.27 | 0 | 24.9 | 1.21 |
| | Пюре гороховое | 185 | 17.7 | 5.8 | 41.6 | 292 | 0.61 | 0 | 0 | 0 | 98.97 | 0 | 89.65 | 5.83 |
| | Котлета "Здоровье" | 100 | 15 | 12.2 | 8 | 203 | 0.06 | 0.55 | 0 | 0 | 38.2 | 0 | 28.41 | 1.35 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0.3 | 0.3 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16.4 | 0 | 0 | 1.2 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.07 | 0.29 | 0 | 0 | 14.62 | 0 | 8.5 | 0.92 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 38.2 | 23.5 | 94.8 | 742 | 0.46 | 5.68 | 0 | 1.28 | 196.46 | 635 | 96 | 10.51 |
| | Всего за день | | 56.6 | 48.2 | 152.4 | 1265 | 0.56 | 12.16 | 0 | 22.85 | 207.76 | 635 | 120.34 | 30.15 |

2 День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| сб.реп. 2004 г. | <u>Завтрак</u> | Масса порции | Б | Ж | У | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--------------------|-----------------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------|---------------|----------|---------------|--------------|
| | Яйцо отварное | 47 | 6 | 5.5 | 0.3 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Икра кабачковая | 100 | 1.3 | 4.7 | 6.8 | 87 | 0.03 | 7.45 | 0 | 0 | 26.96 | 0 | 14.56 | 0.64 |
| | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2.4 | 8.6 | 14.6 | 146 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 8.1 | 0 | 9.9 | 0.62 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.8 | 18.5 | 109 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 3.2 | 0 | 2.8 | 18.5 |
| | Чудо-молочко | 200 | 5.8 | 4 | 18.8 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18.7 | 25.6 | 59 | 551 | 0.11 | 7.97 | 0 | 0 | 38.26 | 0 | 27.26 | 19.76 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекольник | 312 | 2.4 | 6.1 | 16.4 | 130 | 0.05 | 4.84 | 0 | 0 | 33.92 | 0 | 29.88 | 1.45 |
| | Пюре гороховое | 185 | 17.7 | 5.8 | 41.6 | 292 | 0.61 | 0 | 0 | 0 | 98.97 | 0 | 89.65 | 5.83 |
| | Котлета "Здоровье" | 120 | 18 | 14.7 | 9.6 | 243 | 0.08 | 0.19 | 0 | 0 | 45.83 | 0 | 34.09 | 1.62 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0.3 | 0.3 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16.4 | 0 | 0 | 1.2 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.07 | 0.29 | 0 | 0 | 14.62 | 0 | 8.5 | 0.92 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 41.6 | 27 | 99.1 | 868 | 0.81 | 5.32 | 0 | 0 | 209.74 | 0 | 162.12 | 11.02 |
| | Всего за день | | 60.3 | 52.6 | 158.1 | 1419 | 0.92 | 13.29 | 0 | 0 | 248 | 0 | 189.38 | 30.78 |

3 День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА(мг) | | | |
|-------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|--------------|----------|----------|-----------------------------|----------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | 185 | 5.4 | 7.2 | 26.8 | 194 | 0.06 | 0.48 | 0 | 0 | 114.4 | 0 | 17.03 | 0.38 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 5 | 3 | 14.5 | 107 | 0.05 | 0.07 | 0 | 0 | 106.9 | 0 | 15.4 | 0.67 |
| | Йогурт | 95 | 2.1 | 1.8 | 16.2 | 97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.8 | 18.5 | 109 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 3.2 | 0 | 2.8 | 18.5 |
| | | | 15.7 | 14.8 | 76 | 507 | 0.14 | 1.07 | 0 | 0 | 224.5 | 0 | 35.23 | 19.55 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 260 | 1.7 | 5 | 11.6 | 97 | 0.04 | 7.94 | 0 | 0 | 28.94 | 0 | 20.97 | 0.95 |
| | Плов из говядины | 250 | 26.1 | 25.3 | 38.6 | 490 | 0.08 | 0.64 | 0 | 0 | 20.37 | 0 | 54.95 | 3.67 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 27 | 111 | 0.01 | 80 | 0 | 0 | 11.09 | 0 | 2.96 | 0.57 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 32.2 | 30.8 | 77.5 | 720 | 0.13 | 88.58 | 0 | 0 | 76.2 | 0 | 78.88 | 6.89 |
| | Всего за день | | 47.9 | 45.6 | 153.5 | 1227 | 0.27 | 89.65 | 0 | 0 | 300.7 | 0 | 114.1 | 26.44 |

3 День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| об.реци. 2004 г. | <u>Завтрак</u> | Масса порции | Б | Ж | У | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|------------------|------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------|--------------|----------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | 185 | 5.4 | 7.2 | 26.8 | 194 | 0.06 | 0.48 | 0 | 0 | 114.4 | 0 | 17.03 | 0.38 |
| | Бутерброд с сыром | 70 | 9.2 | 5.8 | 24.2 | 190 | 0.09 | 0.14 | 0 | 0 | 211.5 | 0 | 27.5 | 1.14 |
| | Йогурт | 95 | 2.1 | 1.8 | 16.2 | 97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.8 | 18.5 | 109 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 3.2 | 0 | 2.8 | 18.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19.9 | 17.6 | 85.7 | 590 | 0.18 | 1.14 | 0 | 0 | 329.1 | 0 | 47.33 | 20.02 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 312 | 2 | 6 | 14 | 117 | 0.05 | 9.53 | 0 | 0 | 34.73 | 0 | 24.32 | 1.13 |
| | Плов из говядины | 300 | 31.3 | 30.4 | 46.3 | 588 | 0.1 | 0.77 | 0 | 0 | 24.45 | 0 | 65.94 | 4.4 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 27 | 111 | 0.01 | 80 | 0 | 0 | 11.09 | 0 | 2.96 | 0.57 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 37.7 | 36.9 | 87.6 | 838 | 0.16 | 90.3 | 0 | 0 | 86.07 | 0 | 93.22 | 7.8 |
| | Всего за день | | 57.6 | 54.5 | 173.3 | 1428 | 0.34 | 91.44 | 0 | 0 | 415.2 | 0 | 140.6 | 27.82 |

4 День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень,зима,весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг) | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|------------------|-------------|----------|----------|---------------------------------|----------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая молочная | 185 | 6.8 | 8.9 | 28.3 | 221 | 0.18 | 0.46 | 0 | 0 | 126.1 | 0 | 50.7 | 1.44 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 98 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 108.57 | 0 | 21.05 | 0.57 |
| | Яйцо отварное | 47 | 6 | 5.5 | 0.3 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Йогурт | 95 | 2.1 | 1.8 | 16.2 | 97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 22.3 | 19.8 | 58.8 | 513 | 0.21 | 0.98 | 0 | 0 | 250.47 | 0 | 71.75 | 3.71 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7.9 | 4.3 | 31.5 | 199 | 0.22 | 4.66 | 0 | 0 | 32.23 | 0 | 39.84 | 2.3 |
| | Картофель отварной с маслом | 184 | 3.5 | 3.9 | 26.5 | 159 | 0.15 | 7.29 | 0 | 0 | 16.88 | 0 | 37.73 | 1.48 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 150 | 23.2 | 11.6 | 4.7 | 216 | 0.21 | 2.53 | 0 | 0 | 30.19 | 0 | 41.66 | 0.97 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Огурчик свежий | 60 | 1 | 0 | 2 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 0 | 1.12 | 0 | 0 | 2.73 | 0 | 0.73 | 0.06 |
| | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 41 | 20.6 | 95.3 | 738 | 0.58 | 15.6 | 0 | 0 | 97.83 | 0 | 119.96 | 6.51 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--|------|------|-------|------|------|-------|---|---|-------|---|-------|-------|
| | Всего за день | | 63.3 | 40.4 | 154.1 | 1251 | 0.79 | 16.58 | 0 | 0 | 348.3 | 0 | 191.7 | 10.22 |
|--|---------------|--|------|------|-------|------|------|-------|---|---|-------|---|-------|-------|

4 День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| сб.реп. 2004 г. | <u>Завтрак</u> | Масса порции | Б | Ж | У | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------|---------------|----------|---------------|--------------|
| | Каша геркулесовая молочная | 257 | 9.7 | 12.4 | 39.3 | 307 | 0.25 | 0.64 | 0 | 0 | 175.14 | 0 | 70.42 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 98 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 110.37 | 0 | 26.97 | 0.88 |
| | Яйцо отварное | 47 | 6 | 5.5 | 0.3 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Йогурт | 95 | 2.1 | 1.8 | 16.2 | 97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 25.2 | 23.3 | 69.8 | 599 | 0.28 | 1.16 | 0 | 0 | 301.31 | 0 | 97.39 | 4.58 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 9.6 | 5.1 | 38.5 | 242 | 0.26 | 5.59 | 0 | 0 | 38.99 | 0 | 48.25 | 2.79 |
| | Картофель отварной с маслом | 225 | 4.3 | 4.9 | 32.4 | 195 | 0.19 | 8.91 | 0 | 0 | 20.64 | 0 | 46.12 | 1.81 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 150 | 23.2 | 11.6 | 4.7 | 216 | 0.21 | 2.53 | 0 | 0 | 30.19 | 0 | 41.66 | 0.97 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0.3 | 0.3 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16.4 | 0 | 0 | 1.2 |
| | Огурчик свежий | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.8 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 0 | 1.12 | 0 | 0 | 2.73 | 0 | 0.73 | 0.06 |
| | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 42.5 | 22.5 | 109 | 879 | 0.66 | 18.15 | 0 | 0 | 108.95 | 0 | 136.76 | 6.83 |
| | Всего за день | | 67.7 | 45.8 | 178.8 | 1478 | 0.94 | 19.31 | 0 | 0 | 410.3 | 0 | 234.2 | 11.41 |

5 День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг) | | | |
|-------------|--|-----------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|--------------|----------|----------|------------------------------|----------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная | 185 | 6.5 | 7.3 | 31.9 | 213 | 0.12 | 0.46 | 0 | 0 | 117.9 | 0 | 31.94 | 1.61 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 5 | 3 | 14.5 | 107 | 0.05 | 0.07 | 0 | 0 | 106.9 | 0 | 15.4 | 0.67 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.8 | 18.5 | 109 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 3.2 | 0 | 2.8 | 18.5 |
| | Йогурт | 95 | 2.1 | 1.8 | 16.2 | 97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 16.8 | 14.9 | 81.1 | 526 | 0.2 | 1.05 | 0 | 0 | 228 | 0 | 50.14 | 20.78 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.7 | 2.5 | 18.8 | 111 | 0.08 | 6.6 | 0 | 0 | 13.38 | 0 | 20.92 | 0.86 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 19.3 | 19.9 | 18.9 | 334 | 0.16 | 8.77 | 0 | 0 | 23.88 | 0 | 48.35 | 3.59 |
| | Напиток клюквенный | 200 | 0.1 | 0 | 22.6 | 89 | 0 | 1.5 | 0 | 0 | 3.71 | 0 | 3.26 | 0.19 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Зефир | 50 | 0.3 | 0 | 40.5 | 165 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 26.2 | 22.7 | 101.1 | 721 | 0.24 | 16.87 | 0 | 0 | 56.77 | 0 | 72.53 | 6.34 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|----|------|-------|------|------|-------|---|---|--------|---|--------|-------|
| | Всего за день | | 43 | 37.6 | 182.2 | 1247 | 0.44 | 17.92 | 0 | 0 | 284.77 | 0 | 122.67 | 27.12 |
|--|----------------------|--|----|------|-------|------|------|-------|---|---|--------|---|--------|-------|

5 День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| сб. рец. 2004 г. | <u>Завтрак</u> | Масса порции | Б | Ж | У | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---------------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------|---------------|----------|---------------|--------------|
| | Каша пшеничная молочная | 185 | 6.5 | 7.3 | 31.9 | 213 | 0.12 | 0.46 | 0 | 0 | 117.9 | 0 | 31.94 | 1.61 |
| | Бутерброд с сыром | 50/20 | 9.2 | 5.8 | 24.2 | 184 | 0.09 | 0.14 | 0 | 0 | 211.5 | 0 | 27.5 | 1.14 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.8 | 18.5 | 109 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 3.2 | 0 | 2.8 | 18.5 |
| | Йогурт | 95 | 2.1 | 1.8 | 16.2 | 97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 21 | 17.7 | 90.8 | 603 | 0.24 | 1.12 | 0 | 0 | 332.6 | 0 | 62.24 | 21.25 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 3.2 | 3 | 22.6 | 133 | 0.1 | 7.92 | 0 | 0 | 16.05 | 0 | 25.11 | 1.03 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 25.4 | 25.8 | 23 | 429 | 0.19 | 10.65 | 0 | 0 | 29.97 | 0 | 61.07 | 4.65 |
| | Напиток клюквенный | 200 | 0.1 | 0 | 22.6 | 89 | 0 | 1.5 | 0 | 0 | 3.71 | 0 | 3.26 | 0.19 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Зефир | 50 | 0.3 | 0 | 40.5 | 165 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 32.8 | 29.1 | 109 | 838 | 0.29 | 20.07 | 0 | 0 | 65.53 | 0 | 89.44 | 7.57 |
| | Всего за день | | 53.8 | 46.8 | 199.8 | 1441 | 0.53 | 21.19 | 0 | 0 | 398.13 | 0 | 151.68 | 28.82 |

6 День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг) | | | |
|-------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|------------------|-------------|----------|----------|------------------------------|----------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | 185 | 5.4 | 7.2 | 26.8 | 194 | 0.06 | 0.48 | 0 | 0 | 114.4 | 0 | 17.03 | 0.38 |
| | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 200 | 1.4 | 1.4 | 12.5 | 66 | 0.01 | 0.08 | 0 | 0 | 51.37 | 0 | 5.62 | 0.04 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2.4 | 8.6 | 14.6 | 146 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 8.1 | 0 | 9.9 | 0.62 |
| | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10.7 | 17.7 | 74.9 | 502 | 0.12 | 0.56 | 0 | 0 | 173.87 | 0 | 32.55 | 1.04 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Уха рыбацкая | 250 | 8.6 | 4 | 12.1 | 120 | 0.11 | 6.67 | 0 | 0 | 16.61 | 0 | 25.38 | 0.87 |
| | Капуста тушеная с мясом | 200 | 19 | 20 | 19 | 334 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.07 | 0.29 | 0 | 0 | 14.62 | 0 | 8.5 | 0.92 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1.3 | 8.2 | 6.6 | 105 | 0.01 | 1.86 | 0 | 0 | 34.61 | 0 | 18.65 | 1.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 24.6 | 28.6 | 57.1 | 701 | 0.08 | 2.15 | 0 | 0 | 65.03 | 0 | 27.15 | 3.82 |
| | Всего за день | | 35.3 | 46.3 | 132 | 1203 | 0.2 | 2.71 | 0 | 0 | 238.9 | 0 | 59.7 | 4.86 |

6 День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| сб.рец. 2004 г. | <u>Завтрак</u> | Масса порции | Б | Ж | У | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------|---------------|----------|---------------|-------------|
| | Каша манная молочная | 257 | 7.5 | 10 | 37.2 | 269 | 0.09 | 0.67 | 0 | 0 | 158.89 | 0 | 23.66 | 0.52 |
| | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 200 | 1.4 | 1.4 | 12.5 | 66 | 0.01 | 0.08 | 0 | 0 | 51.37 | 0 | 5.62 | 0.04 |
| | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4 | 17 | 24.3 | 269 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 13.9 | 0 | 16.5 | 1.04 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 12.9 | 28.4 | 74 | 604 | 0.18 | 0.75 | 0 | 0 | 224.16 | 0 | 45.78 | 1.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Уха рыбацкая | 300 | 10.1 | 4.8 | 14.6 | 143 | 0.13 | 8 | 0 | 0 | 19.73 | 0 | 30.17 | 1.04 |
| | Капуста тушеная с мясом | 200 | 19 | 20 | 19 | 334 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.07 | 0.29 | 0 | 0 | 14.62 | 0 | 8.5 | 0.92 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0.3 | 0.3 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16.4 | 0 | 0 | 1.2 |
| | Салат из свеклы с растительным маслом | 150 | 2 | 12.3 | 9.9 | 158 | 0.01 | 2.79 | 0 | 0 | 51.92 | 0 | 27.98 | 1.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 34.6 | 37.5 | 75 | 838 | 0.21 | 11.08 | 0 | 0 | 102.67 | 0 | 66.65 | 4.36 |
| | Всего за день | | 47.5 | 65.9 | 149 | 1442 | 0.39 | 11.83 | 0 | 0 | 326.83 | 0 | 112.43 | 5.96 |

7 День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг) | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|--|------------------|-------------|----------|----------|------------------------------|----------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 170 | 26.4 | 19 | 33.8 | 408 | 0.07 | 0.54 | 0 | 0 | 266.71 | 0 | 36.72 | 0.8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9.1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0 | 0 | 0.03 |
| | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 30.7 | 19.6 | 53.5 | 512 | 0.07 | 0.54 | 0 | 0 | 282.77 | 0 | 36.72 | 2.53 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекольник | 260 | 2 | 5.1 | 13.7 | 108 | 0.05 | 4.84 | 0 | 0 | 28.27 | 0 | 24.9 | 1.21 |
| | Макаронник с мясом | 187 | 19.2 | 20.9 | 31.7 | 394 | 0.08 | 0.26 | 0 | 0 | 24.09 | 0 | 27.8 | 1.75 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 0 | 1.12 | 0 | 0 | 2.73 | 0 | 0.73 | 0.06 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 28.1 | 27.3 | 97 | 753 | 0.13 | 6.22 | 0 | 0 | 70.89 | 0 | 53.43 | 4.72 |
| | Всего за день | | 58.8 | 46.9 | 150.5 | 1265 | 0.2 | 6.76 | 0 | 0 | 353.66 | 0 | 90.15 | 7.25 |

7 День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| сб.рец. 2004 г. | <u>Завтрак</u> | Масса порции | Б | Ж | У | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--------------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------|----------|---------------|----------|---------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 210 | 32.1 | 23.3 | 43.8 | 509 | 0.09 | 0.7 | 0 | 0 | 338.1 | 0 | 48.47 | 0.98 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9.1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0 | 0 | 0.03 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 36 | 23.6 | 53.2 | 566 | 0.09 | 0.7 | 0 | 0 | 354.16 | 0 | 48.47 | 2.71 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекольник | 312 | 2.4 | 6.1 | 16.4 | 130 | 0.06 | 5.81 | 0 | 0 | 33.92 | 0 | 29.88 | 1.45 |
| | Макаронник с мясом | 260 | 26.6 | 29.2 | 44 | 549 | 0.11 | 0.36 | 0 | 0 | 33.49 | 0 | 38.61 | 2.44 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 0 | 1.12 | 0 | 0 | 2.73 | 0 | 0.73 | 0.06 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 34.4 | 36.1 | 91 | 834 | 0.17 | 7.29 | 0 | 0 | 85.94 | 0 | 69.22 | 5.65 |
| | Всего за день | | 70.4 | 59.7 | 144.2 | 1400 | 0.26 | 7.99 | 0 | 0 | 440.1 | 0 | 117.69 | 8.36 |

8 День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА(мг) | | |
|--------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|------------------|--------------|----------|----------|-----------------------------|----------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| сб.реп. 2004 г. | <u>Завтрак</u> | | | | | - | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5.5 | 5.2 | 19.9 | 148 | 0.06 | 0.65 | 0 | 0 | 135.61 | 0 | 18.01 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.8 | 18.5 | 109 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 105.86 | 0 | 12.18 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 5 | 3 | 14.5 | 107 | 0.05 | 0.07 | 0 | 0 | 106.9 | 0 | 15.4 |
| | Зефир | 50 | 0.3 | 0 | 40.5 | 165 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 14 | 11 | 93.4 | 529 | 0.14 | 1.24 | 0 | 0 | 348.37 | 0 | 45.59 |
| | <u>Обед</u> | | | | | - | | | | | | | |
| | Бульон с яйцом | 250 | 3.8 | 2.1 | 0.2 | 35 | 0.01 | 0.09 | 0 | 0 | 3.67 | 0 | 5.77 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 180/5 | 5.4 | 4.7 | 37.2 | 216 | 0.1 | 9.97 | 0 | 0 | 81.86 | 0 | 63.35 |
| | Курица, тушенная в сметанном соусе | 120 | 7.5 | 8.3 | 3.8 | 115 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 26.8 | 0 | 1.4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 |
| | Огурчик свежий | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.8 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.07 | 0.29 | 0 | 0 | 14.62 | 0 | 8.5 |
| | Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 24.3 | 16.5 | 86.3 | 716 | 0.11 | 10.76 | 0 | 0 | 128.13 | 0 | 70.52 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|----------|----------|--------------|----------|---------------|
| | Всего за день | | 38.3 | 27.5 | 179.7 | 1245 | 0.25 | 12 | 0 | 0 | 476.5 | 0 | 116.11 |
|--|----------------------|--|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|----------|----------|--------------|----------|---------------|

8 День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| сб. рец. 2004 г. | <u>Завтрак</u> | Масса порции | Б | Ж | У | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
|---------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|----------|----------|---------------|----------|---------------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 6.6 | 6.2 | 23.8 | 178 | 0.07 | 0.78 | 0 | 0 | 162.73 | 0 | 21.61 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.8 | 18.5 | 109 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 105.86 | 0 | 12.18 |
| | Бутерброд с сыром | 50/20 | 9.2 | 5.8 | 24.2 | 190 | 0.09 | 0.14 | 0 | 0 | 211.5 | 0 | 27.5 |
| | Зефир | 25 | 0.1 | 0 | 20.3 | 83 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 19.1 | 14.8 | 86.8 | 560 | 0.19 | 1.44 | 0 | 0 | 480.09 | 0 | 61.29 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | |
| | Бульон с яйцом | 300 | 4.6 | 2.5 | 0.3 | 42 | 0.01 | 0.11 | 0 | 0 | 4.4 | 0 | 6.92 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 257 | 7.5 | 6.5 | 51.7 | 300 | 0.14 | 13.84 | 0 | 0 | 113.7 | 0 | 87.99 |
| | Курица, тушенная в сметанном соусе | 120 | 7.5 | 8.3 | 3.8 | 115 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 26.8 | 0 | 1.4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 |
| | Огурчик свежий | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.8 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.07 | 0.29 | 0 | 0 | 14.62 | 0 | 8.5 |
| | Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 27.7 | 18.8 | 132.1 | 807 | 0.22 | 14.94 | 0 | 0 | 175.32 | 0 | 104.81 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------|---------------|----------|--------------|
| | Всего за день | | 46.8 | 33.6 | 218.9 | 1367 | 0.41 | 16.38 | 0 | 0 | 655.41 | 0 | 166.1 |
|--|----------------------|--|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------|---------------|----------|--------------|

| |
|-------------|
| |
| Fe |
| 15 |
| |
| 0.39 |
| 0.11 |
| 0.67 |
| 0 |
| |
| 1.17 |
| |
| |
| 0.27 |
| 1.84 |
| 0.8 |
| 1.7 |
| 0 |
| 0.92 |
| 0 |
| 4.61 |

5.78

| |
|-------------|
| Fe |
| 0.48 |
| 0.11 |
| 1.14 |
| 0 |
| |
| 1.73 |
| |
| |
| 0.33 |
| 2.56 |
| 0.8 |
| 1.7 |
| 0 |
| 0.92 |
| 0 |
| 6.31 |

8.04

9 День: **четверг**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осень,зима,весна**

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг) | | | |
|-------------|--|--------------|------------------|-------------|------------|--------------------------------------|------------------|--------------|----------|----------|------------------------------|----------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная | 185 | 5.4 | 7.2 | 32.8 | 212 | 0.03 | 0.46 | 0 | 0 | 104.2 | 0 | 11.82 | 0.11 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/10 | 5 | 7.1 | 14.5 | 144 | 0.05 | 0.07 | 0 | 0 | 107.5 | 0 | 15.4 | 0.68 |
| | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 98 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 110.37 | 0 | 26.97 | 0.88 |
| | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 15.5 | 18.1 | 82 | 550 | 0.11 | 1.05 | 0 | 0 | 322.07 | 0 | 54.19 | 1.67 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 260 | 2.1 | 5.2 | 15.4 | 119 | 0.08 | 6.7 | 0 | 0 | 15.05 | 0 | 22.5 | 0.84 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 185 | 4.3 | 4.7 | 44.1 | 240 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 5.48 | 0 | 29.94 | 0.62 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 150 | 23.2 | 11.6 | 4.7 | 216 | 0.21 | 2.53 | 0 | 0 | 30.19 | 0 | 41.66 | 0.97 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 0 | 1.12 | 0 | 0 | 2.73 | 0 | 0.73 | 0.06 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 3.8 | 9.1 | 5.2 | 118 | 0.04 | 13.21 | 0 | 0 | 43.43 | 0 | 16 | 0.92 |
| | | | 37.3 | 30.9 | 79 | 752 | 0.37 | 23.56 | 0 | 0 | 112.68 | 0 | 110.83 | 5.11 |
| | Всего за день | | 52.8 | 49 | 161 | 1302 | 0.48 | 24.61 | 0 | 0 | 434.75 | 0 | 165.02 | 6.78 |

9 **День:** четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| сб. рец. 2004 г. | <u>Завтрак</u> | Масса порции | Б | Ж | У | ккал | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|---------------------|--|-----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------|---------------|----------|---------------|-------------|
| | Каша кукурузная молочная | 185 | 5.4 | 7.2 | 32.8 | 212 | 0.03 | 0.46 | 0 | 0 | 104.2 | 0 | 11.82 | 0.11 |
| | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 98 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 110.37 | 0 | 26.97 | 0.88 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 50/7/20 | 9.2 | 11.6 | 24.2 | 242 | 0.09 | 0.14 | 0 | 0 | 212.34 | 0 | 27.5 | 1.15 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18.2 | 22.1 | 70.7 | 552 | 0.15 | 1.12 | 0 | 0 | 426.91 | 0 | 66.29 | 2.14 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 312 | 2.6 | 6.2 | 18.5 | 142 | 0.09 | 8.04 | 0 | 0 | 18.06 | 0 | 26.99 | 1.01 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 185 | 4.3 | 4.7 | 44.1 | 240 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 5.48 | 0 | 29.94 | 0.62 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 180 | 27.9 | 13.9 | 5.7 | 259 | 0.25 | 3.04 | 0 | 0 | 36.23 | 0 | 50 | 1.16 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 0 | 1.12 | 0 | 0 | 2.73 | 0 | 0.73 | 0.06 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.8 | 0.3 | 0.3 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.8 | 0 | 0 | 1.7 |
| | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 3.8 | 9.1 | 5.2 | 118 | 0.04 | 13.21 | 0 | 0 | 43.43 | 0 | 16 | 0.92 |
| | | | 42.5 | 34.2 | 83.1 | 818 | 0.42 | 25.41 | 0 | 0 | 121.73 | 0 | 123.66 | 5.47 |
| | Всего за день | | 60.7 | 56.3 | 153.8 | 1370 | 0.57 | 26.53 | 0 | 0 | 548.64 | 0 | 189.95 | 7.61 |

10 **День:** пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг) | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|--|------------------|--------------|----------|----------|------------------------------|----------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная | 185 | 6.5 | 8 | 30.7 | 221 | 0.16 | 0.46 | 0 | 0 | 113.44 | 0 | 39.64 | 1.03 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.8 | 18.5 | 109 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 105.86 | 0 | 12.18 | 0.11 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 5 | 3 | 14.5 | 107 | 0.05 | 0.07 | 0 | 0 | 106.9 | 0 | 15.4 | 0.67 |
| | Вафля | 100 | 4.5 | 24 | 67 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 19.2 | 37.8 | 130.7 | 547 | 0.24 | 1.05 | 0 | 0 | 326.2 | 0 | 67.22 | 1.81 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 250 | 2.6 | 2.5 | 19.3 | 112 | 0.08 | 7 | 0 | 0 | 15.49 | 0 | 24.01 | 0.91 |
| | Картофель отварной с маслом | 184 | 3.5 | 3.9 | 26.5 | 159 | 0.15 | 7.29 | 0 | 0 | 16.88 | 0 | 37.73 | 1.48 |
| | Печень по-строгановски | 120 | 20.6 | 14.6 | 2.5 | 224 | 0.25 | 13.16 | 0 | 0 | 10.76 | 0 | 21.85 | 7.83 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0.3 | 0.3 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16.4 | 0 | 0 | 1.2 |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0.8 | 4.7 | 3.6 | 61 | 0.02 | 4.56 | 0 | 0 | 12 | 0 | 9.66 | 0.45 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.07 | 0.29 | 0 | 0 | 14.62 | 0 | 8.5 | 0.92 |
| | | | 31 | 26.1 | 83.4 | 759 | 0.57 | 32.3 | 0 | 0 | 86.15 | 0 | 101.75 | 12.79 |
| | Всего за день | | 50.2 | 63.9 | 214.1 | 1306 | 0.81 | 33.35 | 0 | 0 | 412.35 | 0 | 168.97 | 14.6 |

10 **День:** пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| сб.рец. 2004 г. | <u>Завтрак</u> | Масса порции | Б | Ж | У | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------|---------------|----------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная | 185 | 6.5 | 8 | 30.7 | 221 | 0.16 | 0.46 | 0 | 0 | 113.44 | 0 | 39.64 | 1.03 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.8 | 18.5 | 109 | 0.03 | 0.52 | 0 | 0 | 105.86 | 0 | 12.18 | 0.11 |
| | Бутерброд с сыром | 50/20 | 9.2 | 5.8 | 24.2 | 190 | 0.09 | 0.14 | 0 | 0 | 211.5 | 0 | 27.5 | 1.14 |
| | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19.3 | 17 | 83.2 | 567 | 0.28 | 1.12 | 0 | 0 | 430.8 | 0 | 79.32 | 2.28 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 300 | 3.2 | 3 | 23.2 | 135 | 0.1 | 8.4 | 0 | 0 | 18.58 | 0 | 28.81 | 1.1 |
| | Картофель отварной с маслом | 184 | 3.5 | 3.9 | 26.5 | 159 | 0.15 | 7.29 | 0 | 0 | 16.88 | 0 | 37.73 | 1.48 |
| | Печень по-строгановски | 150 | 25.7 | 18.3 | 3.1 | 280 | 0.31 | 16.45 | 0 | 0 | 13.45 | 0 | 27.31 | 9.79 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0.3 | 0.3 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16.4 | 0 | 0 | 1.2 |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0.8 | 4.7 | 3.6 | 61 | 0.02 | 4.56 | 0 | 0 | 12 | 0 | 9.66 | 0.45 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.07 | 0.29 | 0 | 0 | 14.62 | 0 | 8.5 | 0.92 |
| | | | 36.7 | 30.3 | 87.9 | 838 | 0.65 | 36.99 | 0 | 0 | 91.93 | 0 | 112.01 | 14.94 |
| | Всего за день | | 56 | 47.3 | 171.1 | 1405 | 0.93 | 38.11 | 0 | 0 | 522.73 | 0 | 191.33 | 17.22 |