

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ООШ р.п. Чаадаевка
имени Героя Советского Союза
Н.Ф. Горюнова

Н.В. Тренина



**Перспективное 21-дневное меню для организации питания
воспитанников детского оздоровительного лагеря «Сказочное лето»
с дневным пребыванием детей при МБОУ ООШ р.п. Чаадаевка
имени Героя Советского Союза Н.Ф. Горюнова**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День первый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10	-	14,32	57,68	-	0,48	-	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08
	Итого		11,06	5,17	83,58	447,59	0,2	1,81	-	2,02	144,43	244,1	75,96	3,7
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84,00	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		18,95	21,08	95,25	651,43	0,23	45,67	31,656	7,75	140,654	336,82	114,58	6,07
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,5	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		38,51	30,45	204,78	1274,62	0,47	51,73	51,656	10,07	398,084	693,92	209,04	12,77

День второй

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,00	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
8	Бутерброд с сыром	60	6,67	8,47	14,98	163,00	0,06	0,25	17,00	163,00	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		12,9	18,49	74,24	515,75	0,142	101,31	69,7	163,1	158,92	160,34	81,24	27,804
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	-	-	29,70	72,22	29,67	1,15
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
243	Гуляш	80	8,07	2,61	0,36	238,00	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,76	16,63	141,17	1008,84	0,63	24,87	29,1	3,77	131,24	554,62	257,17	10,5
	ПОЛДНИК													
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30
386	Кефир	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого		4,03	4,3	15,3	120,75	0,06	5,88	25,00	0,30	169,00	134,75	29,5	2,43
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		42,69	39,42	230,71	1645,34	0,832	132,06	123,8	167,17	459,16	849,71	367,91	40,734

МБОУ ООШ р.п. Чаадаевка имени Героя Советского Союза Н.Ф. Горюнова

День третий

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
215	Омлет натуральный, сваренный на пару	70	6,87	9,66	1,34	119,78	0,04	0,12	148,65	0,33	52,69	116,20	8,87	1,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5,0% жирности	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Итого		13,47	13,53	51,24	380,58	0,1	1,79	153,65	0,61	279,36	311,4	51,6	3,94
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
290	Птица тушёная в соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
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	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		30,07	31,08	85,63	742,35	0,29	15,76	37,00	6,52	120,26	404,82	108,39	13,4
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		50,37	48,75	158,19	1272,71	0,45	18,3	216,15	7,39	562,82	852,37	181,74	17,67

День четвертый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,825	33,00	-	163,00	136,87	26,67	0,65
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого		12,29	9,71	51,78	357,2	0,15	2,625	133,00	0,5	196,00	235,47	41,67	2,05
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
265	Плов с курицей	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
358	Кисель из сока ягодного натурального	200	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		23,03	25,61	106,6	761,51	0,296	20,64	-	3,02	99,82	339,39	94,99	5,882
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40,00	11,00	14,00	0,8
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4,00	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		36,05	35,72	206,98	1319,62	0,486	27,265	133,15	3,52	341,18	588,5	152,02	8,972

МБОУ ООШ р.п. Чаадаевка имени Героя Советского Союза Н.Ф. Горюнова

День пятый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Итого		10,15	21,9	42,46	407,54	0,43	2,31	163,6	0,86	288,9	270,53	52,03	3,85
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	3,50	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
246	Гуляш	80	9,47	9,20	1,80	132,67	0,07	3,73		0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18,00	10,00	4,00	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,53	20,64	83,67	708,87	1,51	23,93	33,15	4,73	189,14	554,56	132,87	8,62
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,50	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		44,18	46,74	152,08	1292,01	1,98	30,49	216,75	5,89	591,04	938,09	203,4	15,47

День шестой

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10	-	14,32	57,68	-	0,48	-	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08
	Итого		11,06	5,17	83,58	447,59	0,2	1,81	-	2,02	144,43	244,1	75,96	3,7
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84,00	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		18,95	21,08	95,25	651,43	0,23	45,67	31,656	7,75	140,654	336,82	114,58	6,07
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,5	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		38,51	30,45	204,78	1274,62	0,47	51,73	51,656	10,07	398,084	693,92	209,04	12,77

День седьмой

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,00	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
8	Бутерброд с сыром	60	6,67	8,47	14,98	163,00	0,06	0,25	17,00	163,00	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		12,9	18,49	74,24	515,75	0,142	101,31	69,7	163,1	158,92	160,34	81,24	27,804
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	-	-	29,70	72,22	29,67	1,15
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
243	Гуляш	80	8,07	2,61	0,36	238,00	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,76	16,63	141,17	1008,84	0,63	24,87	29,1	3,77	131,24	554,62	257,17	10,5
	ПОЛДНИК													
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30
386	Кефир	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого		4,03	4,3	15,3	120,75	0,06	5,88	25,00	0,30	169,00	134,75	29,5	2,43
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		42,69	39,42	230,71	1645,34	0,832	132,06	123,8	167,17	459,16	849,71	367,91	40,734

МБОУ ООШ р.п. Чаадаевка имени Героя Советского Союза Н.Ф. Горюнова

День восьмой

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
215	Омлет натуральный, сваренный на пару	70	6,87	9,66	1,34	119,78	0,04	0,12	148,65	0,33	52,69	116,20	8,87	1,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5,0% жирности	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Итого		13,47	13,53	51,24	380,58	0,1	1,79	153,65	0,61	279,36	311,4	51,6	3,94
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
290	Птица тушёная в соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
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	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		30,07	31,08	85,63	742,35	0,29	15,76	37,00	6,52	120,26	404,82	108,39	13,4
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		50,37	48,75	158,19	1272,71	0,45	18,3	216,15	7,39	562,82	852,37	181,74	17,67

День девятый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,825	33,00	-	163,00	136,87	26,67	0,65
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого		12,29	9,71	51,78	357,2	0,15	2,625	133,00	0,5	196,00	235,47	41,67	2,05
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
265	Плов с курицей	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
358	Кисель из сока ягодного натурального	200	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		23,03	25,61	106,6	761,51	0,296	20,64	-	3,02	99,82	339,39	94,99	5,882
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40,00	11,00	14,00	0,8
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4,00	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		36,05	35,72	206,98	1319,62	0,486	27,265	133,15	3,52	341,18	588,5	152,02	8,972

МБОУ ООШ р.п. Чаадаевка имени Героя Советского Союза Н.Ф. Горюнова

День десятый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Итого		10,15	21,9	42,46	407,54	0,43	2,31	163,6	0,86	288,9	270,53	52,03	3,85
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	3,50	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
246	Гуляш	80	9,47	9,20	1,80	132,67	0,07	3,73		0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18,00	10,00	4,00	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,53	20,64	83,67	708,87	1,51	23,93	33,15	4,73	189,14	554,56	132,87	8,62
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,50	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		44,18	46,74	152,08	1292,01	1,98	30,49	216,75	5,89	591,04	938,09	203,4	15,47

День одиннадцатый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10	-	14,32	57,68	-	0,48	-	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08
	Итого		11,06	5,17	83,58	447,59	0,2	1,81	-	2,02	144,43	244,1	75,96	3,7
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84,00	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		18,95	21,08	95,25	651,43	0,23	45,67	31,656	7,75	140,654	336,82	114,58	6,07
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,5	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		38,51	30,45	204,78	1274,62	0,47	51,73	51,656	10,07	398,084	693,92	209,04	12,77

День двенадцатый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,00	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
8	Бутерброд с сыром	60	6,67	8,47	14,98	163,00	0,06	0,25	17,00	163,00	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		12,9	18,49	74,24	515,75	0,142	101,31	69,7	163,1	158,92	160,34	81,24	27,804
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	-	-	29,70	72,22	29,67	1,15
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
243	Гуляш	80	8,07	2,61	0,36	238,00	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,76	16,63	141,17	1008,84	0,63	24,87	29,1	3,77	131,24	554,62	257,17	10,5
	ПОЛДНИК													
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30
386	Кефир	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого		4,03	4,3	15,3	120,75	0,06	5,88	25,00	0,30	169,00	134,75	29,5	2,43
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		42,69	39,42	230,71	1645,34	0,832	132,06	123,8	167,17	459,16	849,71	367,91	40,734

МБОУ ООШ р.п. Чаадаевка имени Героя Советского Союза Н.Ф. Горюнова

День тринадцатый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
215	Омлет натуральный, сваренный на пару	70	6,87	9,66	1,34	119,78	0,04	0,12	148,65	0,33	52,69	116,20	8,87	1,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5,0% жирности	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Итого		13,47	13,53	51,24	380,58	0,1	1,79	153,65	0,61	279,36	311,4	51,6	3,94
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
290	Птица тушёная в соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
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	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		30,07	31,08	85,63	742,35	0,29	15,76	37,00	6,52	120,26	404,82	108,39	13,4
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		50,37	48,75	158,19	1272,71	0,45	18,3	216,15	7,39	562,82	852,37	181,74	17,67

День четырнадцатый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,825	33,00	-	163,00	136,87	26,67	0,65
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого		12,29	9,71	51,78	357,2	0,15	2,625	133,00	0,5	196,00	235,47	41,67	2,05
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
265	Плов с курицей	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
358	Кисель из сока ягодного натурального	200	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		23,03	25,61	106,6	761,51	0,296	20,64	-	3,02	99,82	339,39	94,99	5,882
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40,00	11,00	14,00	0,8
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4,00	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		36,05	35,72	206,98	1319,62	0,486	27,265	133,15	3,52	341,18	588,5	152,02	8,972

МБОУ ООШ р.п. Чаадаевка имени Героя Советского Союза Н.Ф. Горюнова

День пятнадцатый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Итого		10,15	21,9	42,46	407,54	0,43	2,31	163,6	0,86	288,9	270,53	52,03	3,85
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	3,50	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
246	Гуляш	80	9,47	9,20	1,80	132,67	0,07	3,73		0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18,00	10,00	4,00	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,53	20,64	83,67	708,87	1,51	23,93	33,15	4,73	189,14	554,56	132,87	8,62
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,50	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		44,18	46,74	152,08	1292,01	1,98	30,49	216,75	5,89	591,04	938,09	203,4	15,47

День шестнадцатый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10	-	14,32	57,68	-	0,48	-	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08
	Итого		11,06	5,17	83,58	447,59	0,2	1,81	-	2,02	144,43	244,1	75,96	3,7
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84,00	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		18,95	21,08	95,25	651,43	0,23	45,67	31,656	7,75	140,654	336,82	114,58	6,07
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,5	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		38,51	30,45	204,78	1274,62	0,47	51,73	51,656	10,07	398,084	693,92	209,04	12,77

День семнадцатый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,00	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
8	Бутерброд с сыром	60	6,67	8,47	14,98	163,00	0,06	0,25	17,00	163,00	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		12,9	18,49	74,24	515,75	0,142	101,31	69,7	163,1	158,92	160,34	81,24	27,804
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	-	-	29,70	72,22	29,67	1,15
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
243	Гуляш	80	8,07	2,61	0,36	238,00	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,76	16,63	141,17	1008,84	0,63	24,87	29,1	3,77	131,24	554,62	257,17	10,5
	ПОЛДНИК													
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30
386	Кефир	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого		4,03	4,3	15,3	120,75	0,06	5,88	25,00	0,30	169,00	134,75	29,5	2,43
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		42,69	39,42	230,71	1645,34	0,832	132,06	123,8	167,17	459,16	849,71	367,91	40,734

День восемнадцатый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
215	Омлет натуральный, сваренный на пару	70	6,87	9,66	1,34	119,78	0,04	0,12	148,65	0,33	52,69	116,20	8,87	1,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5,0% жирности	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Итого		13,47	13,53	51,24	380,58	0,1	1,79	153,65	0,61	279,36	311,4	51,6	3,94
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
290	Птица тушёная в соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
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	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		30,07	31,08	85,63	742,35	0,29	15,76	37,00	6,52	120,26	404,82	108,39	13,4
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		50,37	48,75	158,19	1272,71	0,45	18,3	216,15	7,39	562,82	852,37	181,74	17,67

День девятнадцатый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,825	33,00	-	163,00	136,87	26,67	0,65
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого		12,29	9,71	51,78	357,2	0,15	2,625	133,00	0,5	196,00	235,47	41,67	2,05
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
265	Плов с курицей	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
358	Кисель из сока ягодного натурального	200	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		23,03	25,61	106,6	761,51	0,296	20,64	-	3,02	99,82	339,39	94,99	5,882
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40,00	11,00	14,00	0,8
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4,00	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		36,05	35,72	206,98	1319,62	0,486	27,265	133,15	3,52	341,18	588,5	152,02	8,972

МБОУ ООШ р.п. Чаадаевка имени Героя Советского Союза Н.Ф. Горюнова

День двадцатый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Итого		10,15	21,9	42,46	407,54	0,43	2,31	163,6	0,86	288,9	270,53	52,03	3,85
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	3,50	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
246	Гуляш	80	9,47	9,20	1,80	132,67	0,07	3,73		0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18,00	10,00	4,00	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,53	20,64	83,67	708,87	1,51	23,93	33,15	4,73	189,14	554,56	132,87	8,62
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,50	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		44,18	46,74	152,08	1292,01	1,98	30,49	216,75	5,89	591,04	938,09	203,4	15,47

День двадцать первый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10	-	14,32	57,68	-	0,48	-	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08
	Итого		11,06	5,17	83,58	447,59	0,2	1,81	-	2,02	144,43	244,1	75,96	3,7
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84,00	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		18,95	21,08	95,25	651,43	0,23	45,67	31,656	7,75	140,654	336,82	114,58	6,07
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,5	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		38,51	30,45	204,78	1274,62	0,47	51,73	51,656	10,07	398,084	693,92	209,04	12,77