

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 3

Г. Ивделя п. Полуночное

О.Н. Галашева

20 10 г.



Примерное 20-ти дневное меню
для обучающихся 1-4 классов (7-10 лет)

День: День 1 (понедельник)

Возр Школьники 1-4 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
311	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	200/10	7,86	10,06	49,36	320,00	0,01	0,09	0,00	0,07	13,37	20,12	4,03	0,22			
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03			
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11,49	16,40	83,31	575,08	0,07	10,33	0,01	0,54	46,98	61,79	21,45	3,63			

День: День 2 (вторник)

Возр Школьники 1-4 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
520	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01			
394	Тефтели рыбные	100	9,18	8,22	11,76	148,75	0,08	1,60	0,02	3,34	54,72	118,38	22,26	0,70			
686	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
Пр	Огурец маринованный	50	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,22	14,58	49,31	489,37	0,29	26,18	0,02	4,22	125,92	284,81	76,09	3,38			

День: День 3 (среда)

Возр Школьники 1-4 кл
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
Пр	Кукуруза прокипяченная	40	1,15	0,98	2,19	22,19	0,02	3,87	0,00	0,09	9,00	24,34	8,02	0,28			
511	Рис отварной	150	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63			
404	Биток куриный	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16			
639	Комлот из курати	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,40	26,25	83,65	806,14	0,13	3,06	0,00	7,43	86,48	186,29	62,49	2,86			

День: День 4 (четверг)

Возр Школьники 1-4 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
436	Жаркое по домашнему с говядины	230	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87			
701	Напиток "Валитек"	200	0,20	0,00	35,8	142,00	0,00	60,00	0,00	0,02	44,22	3,54	4,14	0,48			
572	Нарезка овощная	50	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,23	23,34	26,05	586,38	0,14	66,76	0,00	3,34	81,08	235,31	52,67	4,62			

День: День 5 (пятница)

Возр
астна Школьники 1-4 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Обед																
516	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,00	0,03	0,81	12,15	37,58	8,15	0,81			
1	Бутерброд с маслом(на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
572	Нарезка овощная	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12			
431	Оладьи из куриной печени	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,89	23,03	71,09	650,30	0,30	29,24	5,57	4,05	171,92	405,85	47,26	6,94			

День: День 6 (понедельник)

Возр
астна Школьники 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Обед																
10	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49			
311	Каша вязкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/10	5,56	9,74	38,50	264,54	0,01	0,11	0,01	0,05	12,19	10,74	1,85	0,05			
686	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,00	18,74	77,42	579,58	0,10	12,71	0,07	0,94	185,95	147,44	28,46	3,80			

День: День 7 (вторник)

Возр Школьники 1-4 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Обед																
516	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,00	0,03	0,81	12,15	37,58	8,15	0,81			
243	Сосиски отварные	104	9,59	26,86	0,43	283,27	0,03	0,00	0,01	0,09	6,39	27,98	3,45	0,31			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
572	Нарезка овощная	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,95	34,79	66,22	761,14	0,17	1,12	0,05	2,09	72,21	149,35	47,90	3,02			

День: День 8 (среда)

Возр Школьники 1-4 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Обед																
366	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150/20	21,91	16,59	42,00	405,00	0,00	0,04	0,00	0,03	14,67	16,14	1,99	0,05			
424	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
1	Бутерброд с маслом(на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03			
685	Чай с молоком	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,68	25,07	78,83	700,58	0,05	0,42	0,01	0,32	148,82	161,13	26,31	1,46			

День: День 9 (четверг)

Возр Школьники 1-4 кл
астна

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
520	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18			36,98	86,60	27,75	1,01	
374	Зраза рыбная	100	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	0,01	3,43			31,43	159,37	25,97	0,58	
686	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00			12,80	3,96	2,16	0,32	
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22			5,52	25,44	6,00	0,74	
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39			6,90	26,10	9,90	0,33	
572	Нарезка овощная	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70			14,00	26,00	20,00	0,90	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,09	10,44	39,25	526,19	0,23	25,42	0,01	4,22			101,67	305,43	73,82	3,34	

День: День 10 (пятница)

Возр Школьники 1-4 кл
астна

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
297	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00			17,78	86,02	162,99	5,47	
462	Тефтели мясные	100	8,02	10,10	7,00	151,00	0,04	1,80	0,01	3,43			22,00	159,37	17,00	0,80	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50			32,48	23,44	17,46	0,70	
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52			9,20	34,80	13,20	0,44	
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22			5,52	25,44	6,00	0,74	
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09			8,77	8,81	2,94	0,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,02	19,65	88,92	749,03	0,29	2,92	0,02	4,76			95,75	337,88	219,59	8,27	

День: День 11 (понедельник)

Возр
астна Школьники 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
311	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом)	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06	0,49		
10	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49			
686	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32			
338	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,90	18,86	87,04	618,68	0,10	12,69	0,07	0,92	185,67	151,01	29,92	3,81			

День: День 12 (вторник)

Возр
астна Школьники 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
541	Рагу из овощей	150	2,54	15,71	12,28	202,86	0,09	17,87	0,06	2,87	53,09	64,29	23,24	0,86			
413	Сосиски отварные	104	9,59	26,86	0,43	283,27	0,03	0,00	0,01	0,09	6,39	27,98	3,45	0,31			
639	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,03	44,71	48,05	768,28	0,20	18,99	0,08	4,15	113,15	176,07	62,99	3,06			

День: День 13 (среда)

Возр Школьники 1-4 кл
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
572	Нарезка овощная	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
516	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,00	0,03	0,81	12,15	37,58	8,15	0,81			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
692	Кофейный напиток со гущеным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
431	Печень куриная тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,49	17,71	60,55	618,44	0,32	29,24	5,57	4,41	178,19	430,27	56,85	7,24			

День: День 14 (четверг)

Возр Школьники 1-4 кл
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
520	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01			
391	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100/5	14,16	14,24	8,31	218,18	0,06	4,36	0,05	6,00	72,24	215,25	31,58	2,80			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
78	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,15	74,12	0,01	2,27	0,00	8,04	23,69	24,37	12,06	0,68			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,79	22,23	97,06	842,92	0,31	7,35	0,05	15,15	158,61	400,62	239,99	5,99			

День: День 15 (пятница)

Возр
астна Школьники 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод- ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
297	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47			
498	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,85	15,24	14,80	260,00	0,01	0,16	0,00	0,07	10,87	20,18	4,04	0,66			
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44			
572	Нарезка овощная	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,69	20,70	58,01	647,59	0,22	20,83	0,00	8,92	95,41	186,23	61,85	3,86			

День: День 16 (понедельник)

Возр
астна Школьники 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод- ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
302	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06			
10	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49			
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,76	26,02	63,65	619,63	0,16	14,48	0,09	1,63	103,08	167,30	40,82	5,14			

День: День 17 (вторник)

Возр Школьники 1-4 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
214	Капуста тушеная	75	1,53	2,76	5,92	57,75	0,02	12,81	0,00	1,46	44,06	30,52	15,64	0,62			
520	Картофельное пюре	75	1,55	4,57	8,99	86,43	0,08	8,90	0,02	0,12	20,83	43,52	13,70	0,52			
388	Котлеты (биточки) рыбные	100	11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90			
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
572	Нарезка овощная	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,11	14,85	41,23	480,40	0,24	22,75	0,04	5,29	115,77	266,12	72,24	3,56			

День: День 18 (среда)

Возр Школьники 1-4 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
541	Рагу из овощей	150	2,54	15,71	12,28	202,86	0,09	17,87	0,06	2,87	53,09	64,29	23,24	0,86			
450	Шницель рубленый (кур+гов)	100	13,83	28,63	6,58	341,00	0,08	0,00	0,02	3,08	12,69	137,00	22,37	2,64			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,74	44,98	52,09	801,98	0,25	18,59	0,08	7,05	110,68	276,27	78,97	5,27			

День: День 19 (четверг)

Возр Школьники 1-4 кл.
астна

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
516	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,00	0,03	0,81	12,15	37,58	8,15	0,81			
498	Фрикадельки из курицы	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00			
701	Напиток "Валетек"	200	0,20	0,00	35,8	142,00	0,00	60,00	0,00	0,02	44,22	3,54	4,14	0,48			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
572	Нарезка овощная	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,92	25,90	41,13	730,71	0,13	62,33	0,04	1,60	125,98	121,65	45,05	3,00			

День: День 20 (пятница)

Возр Школьники 1-4 кл.
астна

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
366	Пудинг из творога (с молоком сгущенным)	150/20	21,91	16,59	42,00	405,00	0,00	0,04	0,00	0,03	14,67	16,14	1,99	0,05			
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03			
685	Концентрат киселя "Валетек"	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,95	25,23	69,82	668,08	0,07	0,34	0,07	0,75	171,09	141,42	19,54	1,72			

Химический состав за плановый период	Жиры,	Белки,	Углевод	Калорий	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	г	г	ы, г									
	453,82	451,79	1387,41	13315,31	4,56	627,40	6,38	109,83	2764,44	6015,95	1677,39	99,29