

Приложение №3 к примерному меню 2023-2024 г



Согласовано  
 Директор МОУ «Лицей № 53»  
 М.В. Давыдова и.д.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «Саратовский Комбинат»  
 Школьного Питания»  
 Д.С. Блинников

01.09.2023

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет на 2023г -2024г с соблюдением целиакки

День: День 1  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 7-11 лет  
 тная

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	<b>ЗАВТРАК</b>	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10		
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
245	Кукруза консервированная	60	1,32	1,44	6,72	45,59	0,01	2,88	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80	0,00		
131	Свекольный	200	1,80	2,88	13,54	87,08	0,06	13,32	0,00	0,10	37,56	47,20	22,04	1,18		
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02		
418.1	Каша из гороха с растительным маслом	150	14,41	4,40	28,35	210,00	0,60	0,00	0,00	0,00	91,95	0,00	1,50	5,00		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
646	Бантики с корицей	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,48</b>	<b>67,06</b>	<b>385,74</b>	<b>2576,76</b>	<b>2,11</b>	<b>36,48</b>	<b>0,11</b>	<b>1,00</b>	<b>909,91</b>	<b>335,60</b>	<b>94,11</b>	<b>21,72</b>		

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст 7-11 лет

Тная

№ реч.	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
313.1	Запеканка из творога (с соусом)	150	19,02	13,53	37,94	347,08	0,09	0,71	0,09	0,57	239,96	273,93	33,90	0,77		
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42		
147	Сулг картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08		
411	Кнедли из кур с рисом	80	13,84	14,08	5,94	196,80	0,06	1,29	0,05	0,18	7,62	133,30	65,23	1,09		
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58		
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
516.1	Кисломолоочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20		
221	Пирог морковный	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>104,92</b>	<b>97,76</b>	<b>331,57</b>	<b>2599,82</b>	<b>1,45</b>	<b>53,17</b>	<b>0,76</b>	<b>9,49</b>	<b>1079,67</b>	<b>1086,17</b>	<b>398,66</b>	<b>20,73</b>		

День: День 3  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрас 7-11 лет  
 тная

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
250	Каша Манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
493	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	7,02	28,46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
107	Оурдзы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36		
144.2	Суп картофельный с Бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76		
345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7,69	6,66	16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73	0,45		
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16		
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44		
533	Ватрушка с повидлом	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,71</b>	<b>59,35</b>	<b>353,20</b>	<b>2206,13</b>	<b>1,17</b>	<b>238,50</b>	<b>0,31</b>	<b>3,14</b>	<b>742,91</b>	<b>522,05</b>	<b>123,51</b>	<b>15,34</b>		

День: День 4  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 7-11 лет  
 ТНПА

№ реч.	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"															
266	Жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77		
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем															
	вегетарианские со сметаной	200	1,70	5,16	7,44	83,90	0,06	24,90	0,02	0,12	45,26	31,32	15,48	0,60		
412.1	Котлеты куринные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98	9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82		
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	17,31	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60		
555.1	Косичка с сахаром	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73	0,32		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,19</b>	<b>56,07</b>	<b>327,26</b>	<b>2321,06</b>	<b>1,00</b>	<b>143,45</b>	<b>0,35</b>	<b>2,91</b>	<b>667,60</b>	<b>832,89</b>	<b>317,01</b>	<b>14,91</b>		

День: День 5  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрас 7-11 лет  
 тная

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		
			белки	жиры	углеводы
1	ЗАВТРАК	3	4	5	
256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	
108	Хлебыцы	60	2,37	0,30	
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	
	<b>ОБЕД</b>				
16	Морковь отварная	60	0,70	0,06	
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,28	4,34	
407	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	
108	Хлебыцы	60	2,37	0,30	
	<b>ПОЛДНИК</b>				
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	
573	Ребешок с повидлом	60	5,83	1,91	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>82,55</b>	<b>81,99</b>	

гва, г	Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
38,04	293,60	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38		
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
15,00	00,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69	0,38		
12,08	97,08	0,08	13,68	0,00	0,08	21,82	45,10	19,68	0,78		
29,97	358,68	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	00,59	30,68	0,82		
20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	88,74	54,02	40,86	1,24		
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68		
358,82	2432,21	1,04	35,84	0,65	5,66	618,04	814,38	334,91	14,87		

День: День 6  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 7-11 лет  
 тная

№ реч.	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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
302	Омлет с зеленым горошком	150	10,82	15,36	5,64	204,54	0,17	8,03	0,18	0,42	112,55	150,57	18,23	1,77		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
107	Орбцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36		
146,1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62		
381	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	80	14,10	26,99	9,85	176,20	0,03	1,77	0,00	0,06	17,41	16,94	4,94	0,25		
241	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,73	9,42	23,90	327,45	0,24	0,00	0,00	0,00	20,46	0,00	1,04	1,58		
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,86</b>	<b>70,51</b>	<b>155,57</b>	<b>1426,53</b>	<b>0,87</b>	<b>105,66</b>	<b>0,36</b>	<b>0,96</b>	<b>356,10</b>	<b>360,44</b>	<b>61,59</b>	<b>10,35</b>		

День: День 7  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 7-11 лет  
 ТНая

№ рещ.	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10		
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42		
115	Борщ с капустой и картофелем	200	1,54	4,94	9,82	90,08	0,04	14,94	0,00	0,08	47,96	32,64	17,60	0,84		
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02		
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
550	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
550	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67,68</b>	<b>83,30</b>	<b>378,78</b>	<b>2541,86</b>	<b>0,88</b>	<b>45,00</b>	<b>0,25</b>	<b>5,16</b>	<b>823,92</b>	<b>744,92</b>	<b>194,13</b>	<b>16,68</b>		

День: День 8  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 7-11 лет  
 тная

№ реч.	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
302	Омлет с зеленым горошком	150	10,82	15,36	5,64	204,54	0,17	8,03	0,18	0,42	112,55	150,57	18,23	1,77		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
107	Оурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36		
147	Суп - лапша вегетарианский	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08		
406	Плов из отварной птицы	240	20,84	18,47	55,26	398,06	0,12	3,50	0,07	0,44	18,84	248,72	109,62	2,05		
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44		
221	Лирог моржовый	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,42</b>	<b>77,56</b>	<b>311,47</b>	<b>2134,94</b>	<b>1,10</b>	<b>270,67</b>	<b>0,50</b>	<b>2,11</b>	<b>472,34</b>	<b>935,76</b>	<b>343,22</b>	<b>17,48</b>		



День: День 9  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрас 7-11 лет  
 тная

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
250	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77		
144.2	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76		
345.2	Биточки рыбные с соусом	80	7,69	6,66	16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73	0,45		
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58		
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20		
543.2	Пирожки печеные с капустным фаршем	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72,96</b>	<b>72,08</b>	<b>388,54</b>	<b>2484,84</b>	<b>1,73</b>	<b>53,71</b>	<b>0,72</b>	<b>6,34</b>	<b>936,38</b>	<b>527,70</b>	<b>234,86</b>	<b>22,41</b>		

День: День 10  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 7-11 лет  
 Тная

№ реч.	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"															
266	жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
244	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	1,92	3,90	40,18	0,07	6,00	0,03	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42		
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	0,06	24,34	0,00	0,10	38,24	38,44	16,92	0,68		
412.2	Щицегли куриные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98	9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82		
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	0,12	0,00	0,00	3,57	154,67	148,50	30,78	1,20		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44		
542	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>73,67</b>	<b>49,90</b>	<b>361,10</b>	<b>2286,61</b>	<b>1,23</b>	<b>69,10</b>	<b>0,23</b>	<b>9,25</b>	<b>888,24</b>	<b>1056,52</b>	<b>314,57</b>	<b>14,95</b>		

День: День 11  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрас 7-11 лет  
 Тная

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,33	12,00	37,76	291,87	0,09	0,24	0,03	0,03	123,54	47,87	8,06	1,29		
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
16	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69	0,38		
134.2	Расоольник ленинградский вегетарианский	200	1,88	4,38	13,54	101,32	0,10	13,40	0,00	0,18	23,12	46,98	18,70	0,80		
408	Суфле из кур с соусом	80	13,46	6,22	2,99	121,98	0,06	1,08	0,06	0,15	25,97	101,40	43,79	0,96		
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0,00	0,12	52,29	51,06	20,52	1,02		
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60		
543.3	Пирожки печеные с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	0,11	0,19	0,00	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>68,67</b>	<b>67,32</b>	<b>300,39</b>	<b>2142,59</b>	<b>1,10</b>	<b>306,90</b>	<b>0,19</b>	<b>2,07</b>	<b>605,53</b>	<b>581,12</b>	<b>270,84</b>	<b>15,14</b>		

День: День 12  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет  
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод		7	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	<b>ЗАВТРАК</b>																					
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.16	9.40	28.80	291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24								
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57								
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40								
	<b>ОБЕД</b>																					
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77								
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04	75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62								
399	Оладьи из пшена по-кучневски	80	13.84	29.36	9.44	177.60	0.20	5.76	5.52	0.96	17.60	213.60	16.80	4.16								
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.71	3.32	16.99	182.81	0.06	0.00	0.00	0.56	25.68	161.34	21.18	0.92								
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24								
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,18</b>	<b>54,80</b>	<b>195,25</b>	<b>1455,21</b>	<b>0,89</b>	<b>26,38</b>	<b>5,86</b>	<b>4,70</b>	<b>513,27</b>	<b>880,32</b>	<b>218,28</b>	<b>12,69</b>								

Среднее значение за период по завтракам		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
Среднее значение за период по обедам		12,95	13,24	56,44	400,16	0,16	3,23	0,09	0,62	205,14	199,03	34,47	1,85
Среднее значение за период		23,23	20,45	95,84	664,59	0,47	45,39	0,57	1,91	146,54	238,43	90,67	7,15
		42,61	38,32	195,53	1334,20	0,74	76,09	0,68	3,44	459,63	495,29	155,12	10,24