

9. МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ

Возрастная группа 7-11 лет
 День: понедельник
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Бутерброд с сыром 25/25 | 50 | 7,68 | 8,13 | 12,75 | 154,83 | 0,01 | 0,18 | 0,07 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 8,75 | 0,25 |
| 181 | Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным | 160 | 4,84 | 5,64 | 25,65 | 172,71 | 0,07 | 1,01 | 15,62 | 0,40 | 100,29 | 92,58 | 15,24 | 0,34 |
| 378 | Чай с молоком 200/11 | 200 | 1,70 | 1,65 | 13,40 | 75,25 | 0,02 | 0,75 | 10,00 | | 65,78 | 53,74 | 11,40 | 0,90 |
| ПР | Фрукт свежий | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | | 14 | | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 15 | 16 | 66 | 465 | 0 | 16 | 26 | 1 | 408 | 287 | 48 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,92 | 3,05 | 5,62 | 53,61 | 0,018 | 21,43 | | 1,391 | 24,27 | 17,93 | 9,8 | 0,33 |
| 102 | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200 | 5,63 | 5,24 | 15,42 | 131,32 | 0,201 | 9,2 | | 1,93 | 23,28 | 78,73 | 28,69 | 1,69 |
| 250 | Бефстроганов из говядины 50/50 | 100 | 15,29 | 23,69 | 5,55 | 296,59 | 0,026 | 2,47 | 0,035 | 3,28 | 33,94 | 185,05 | 24,59 | 1,64 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,9 | 39,46 | 245,91 | 0,297 | | 0,02 | 0,602 | 15 | 207,12 | 138 | 4,63 |
| 376 | Чай с шиповником 200/11 * | 200 | 0,3 | 0,09 | 12,5 | 52,03 | 0,003 | 30,1 | 0,025 | 0,114 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,73 | 0,24 | 12,61 | 59,38 | 0,04 | 0 | 0,15 | 0,57 | 8,16 | 48 | 12,61 | 1,1 |
| Итого за Обед | | 735 | 32,6 | 38,21 | 91,16 | 838,84 | 0,585 | 63,2 | 0,23 | 7,887 | 111,73 | 545,58 | 218,6 | 10,33 |
| Итого за день | | 1285 | 47,38 | 54,19 | 156,68 | 1303,79 | 0,681 | 79,135 | 25,912 | 8,692 | 520,2 | 832,3 | 266,59 | 14,9 |

Возрастная группа 7-11 лет
 День: вторник
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 71 | Подгарнировка из свежих овощей | 20 | 0,13 | 1,35 | 0,36 | 14,13 | 0,006 | 1,33 | | 0,6 | 3 | 5,7 | 2,66 | 0,1 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 5,65 | 4,29 | 36,02 | 205,27 | 0,087 | | 0,02 | 0,815 | 10,89 | 45,87 | 8,16 | 0,83 |
| ГТК | Соус томатный | 20 | 0,67 | 1 | 3,66 | 26,31 | 0,021 | 6,3 | | 0,58 | 2,83 | 9,54 | 7 | 0,33 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке 200/11 | 200 | 3,53 | 3,21 | 19,48 | 120,9 | 0,02 | 0,6 | 0,015 | | 121,33 | 91 | 14 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 2,92 | 0,24 | 11,95 | 58,14 | 0,1 | 0,049 | 0 | 0 | 30,92 | 31,88 | 20,03 | 0,89 |
| ПР | Кисломолочный продукт | 100 | 2,5 | 1,2 | 13,1 | 73 | | | | 2,25 | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | 495 | 15 | 10 | 81 | 471 | 0 | 2 | 0 | 4 | 166 | 174 | 45 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Салат из свеклы с изюмом | 60 | 0,95 | 41,1 | 11,86 | 88,14 | 0,027 | 4,5 | | 1,865 | 26,25 | 34,91 | 14,94 | 0,99 |
| ГТК | Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи) | 200 | 2,86 | 4,66 | 6,11 | 77,8 | 0,071 | 9,51 | 0,025 | 0,196 | 15,27 | 59,59 | 15,98 | 0,71 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 240 | 19,47 | 30,48 | 24,91 | 451,83 | 0,71 | 32,05 | 0,002 | 4,001 | 35,52 | 284,87 | 63,39 | 2,65 |
| 348 | Компот из кураги 200/11 * | 200 | 1,04 | 0,06 | 21,18 | 89,41 | 0,02 | 0,8 | 0,117 | 1,1 | 32,33 | 29,2 | 21 | 0,67 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,73 | 0,24 | 12,61 | 59,38 | 0,04 | 0 | 0,15 | 0,57 | 8,16 | 48 | 12,61 | 1,1 |
| Итого за Обед | | 725 | 26,05 | 76,54 | 76,67 | 766,56 | 0,868 | 46,86 | 0,294 | 7,732 | 117,53 | 456,57 | 127,92 | 6,12 |
| Итого за день | | 1220 | 40,78 | 86,83 | 157,58 | 1238 | 1,081 | 48,839 | 0,329 | 11,397 | 283,67 | 631,02 | 172,77 | 8,25 |

Возрастная группа 7-11 лет
 День: среда
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Горошек консервированный прогретый | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8,04 | 0,022 | 2 | | 0,04 | 4 | 12,4 | 4,2 | 0,14 |
| ГТК | Омлет с сыром ** | 150 | 18,52 | 22,24 | 2,55 | 284,45 | 0,094 | 0,63 | 7,922 | 0,75 | 278,18 | 328,08 | 24,32 | 2,75 |
| 382 | Какао на молоке 200/11 | 200 | 3,97 | 3,8 | 16,09 | 114,43 | 0,024 | 0,6 | 0,015 | 0,012 | 126,45 | 117,2 | 31 | 1,01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 2,92 | 0,24 | 11,95 | 58,14 | 0,1 | 0,049 | 0 | 0 | 30,92 | 31,88 | 20,03 | 0,89 |
| ПР | Фрукт свежий | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | | 14 | | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 27 | 27 | 46 | 527 | 0 | 17 | 8 | 1 | 462 | 505 | 92 | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 62 | Салат морковный | 60 | 0,78 | 5,06 | 4,14 | 65,18 | 0,036 | 3 | | 2,44 | 16,2 | 33,1 | 22,8 | 0,42 |
| 96 | Рассольник на говяжьем бульоне(перловка) | 200 | 3,19 | 7,27 | 13,86 | 133,6 | 0,089 | 13,38 | 0,015 | 1,955 | 22,53 | 75,46 | 22,84 | 0,89 |
| 268 | Шницель школьный(свинина) | 100 | 14,67 | 23,14 | 16,75 | 333,96 | 0,487 | 1 | 0,001 | 2,831 | 33,24 | 163,02 | 23,46 | 1,39 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,39 | 4,97 | 45,96 | 246,11 | 0,05 | | 0,024 | 0,308 | 6,4 | 94,8 | 31 | 0,63 |
| ТТК | Компот из свежих яблок с клюквой 200/11 * | 200 | 0,14 | 0,14 | 14,41 | 59,45 | 0,11 | 3,5 | | 0,07 | 5,93 | 3,85 | 3,15 | 0,8 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,73 | 0,24 | 12,61 | 59,38 | 0,04 | 0 | 0,15 | 0,57 | 8,16 | 48 | 12,61 | 1,1 |
| Итого за Обед | | 735 | 24,9 | 40,82 | 107,73 | 897,68 | 0,812 | 20,88 | 0,19 | 8,174 | 92,46 | 418,23 | 115,86 | 5,23 |
| Итого за день | | 1270 | 51,49 | 67,7 | 153,34 | 1424,9 | 1,052 | 38,159 | 8,127 | 9,256 | 554,41 | 923,19 | 208,01 | 13,1 |

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Бутерброд с маслом сливочным 25/15 | 40 | 2 | 11,63 | 12,95 | 165,39 | 0,002 | | 0,06 | 0,15 | 3,6 | 4,5 | | 0,03 |
| 265 | Плов из птицы | 240 | 6,52 | 10,42 | 43,98 | 295,80 | 0,08 | 7,48 | 7,07 | 3,99 | 14,53 | 101,95 | 56,23 | 1,16 |
| 378 | Чай с молоком 200/11 | 200 | 1,70 | 1,65 | 13,40 | 75,25 | 0,02 | 0,75 | 10,00 | | 65,78 | 53,74 | 11,40 | 0,90 |
| ПР | Кисломолочный продукт | 100 | 2,50 | 1,20 | 13,10 | 73,00 | | | | 2,25 | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 13 | 25 | 83 | 609 | 0 | 8 | 17 | 6 | 84 | 160 | 68 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из белокочанной капусты с огурцом | 60 | 0,85 | 3,06 | 5,59 | 53,27 | 0,021 | 16,92 | | 1,41 | 21,83 | 21 | 11,48 | 0,36 |
| 245 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200 | 1,47 | 2,27 | 11,26 | 71,32 | 0,083 | 13,4 | | 1,004 | 11,72 | 46,08 | 19,48 | 0,69 |
| 260 | Гуляш из свинины | 100 | 11,94 | 20,23 | 3,74 | 244,79 | 0,384 | 4,6 | 0,001 | 2,484 | 16,26 | 146,06 | 22,52 | 1,07 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 5,65 | 4,29 | 36,02 | 205,27 | 0,087 | | 0,02 | 0,815 | 10,89 | 45,87 | 8,16 | 0,83 |
| 342 | Компот из ягод свежемороженых 200/11 * | 200 | 0,18 | 0,06 | 12,56 | 51,46 | | | | | 0,33 | | | 0,03 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,73 | 0,24 | 12,61 | 59,38 | 0,04 | 0 | 0,15 | 0,57 | 8,16 | 48 | 12,61 | 1,1 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Итого за Обед | 735 | 22 | 30 | 82 | 685 | 1 | 35 | 0 | 6 | 69 | 307 | 74 | 4 |
| Итого за день | 1315 | 34,54 | 55,05 | 165,21 | 1294,93 | 0,72 | 43,15 | 17,302 | 12,668 | 153,1 | 467,2 | 141,88 | 6,35 |

Возрастная группа 7-11 лет
 День: пятница
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные 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 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|----------|----------|------------|------------|-----------|----------|
| ТТК | Бутерброд с сыром 25/25 | 50 | 7,68 | 8,13 | 12,75 | 154,83 | 0,01 | 0,18 | 0,07 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 8,75 | 0,25 |
| ТТК | Запеканка из творога | 150 | 22,57 | 19,26 | 26,15 | 368,19 | 0,086 | 0,525 | 0,106 | 2,805 | 191,02 | 284,17 | 32,01 | 1,214 |
| 382 | Какао на молоке 200/11 | 200 | 3,97 | 3,8 | 16,09 | 114,43 | 0,024 | 0,6 | 0,015 | 0,012 | 126,45 | 117,2 | 31 | 1,01 |
| ПР | Фрукт свежий | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | | 14 | | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 35 | 32 | 69 | 700 | 0 | 15 | 0 | 3 | 560 | 542 | 84 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 71 | Подгарнировка из свежих овощей | 60 | 0,4 | 4,05 | 1,08 | 42,41 | 0,0174 | 3,99 | | 1,817 | 8,96 | 17,18 | 7,98 | 0,29 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 200 | 3,71 | 7,74 | 10,86 | 127,97 | 0,06 | 17,73 | 0,019 | 2,002 | 37,02 | 63,2 | 23,14 | 1,1 |
| ТТК | Тефтели из говядины | 100 | 13,57 | 15,32 | 14,26 | 249,2 | 0,036 | 3,3 | | 2,407 | 17,25 | 167,91 | 25,99 | 1,57 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 6,32 | 22,04 | 158,28 | 0,164 | 25,9 | 4,628 | 0,198 | 42,31 | 91,27 | 32,66 | 1,19 |
| 388 | Напиток Витаминный 200/11 * | 200 | 0,46 | 0,15 | 20,11 | 83,62 | 0,018 | 80 | 0,065 | | 15,5 | 11,68 | 4,72 | 0,51 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,73 | 0,24 | 12,61 | 59,38 | 0,04 | 0 | 0,15 | 0,57 | 8,16 | 48 | 12,61 | 1,1 |
| Итого за Обед | | 735 | 23 | 34 | 81 | 721 | 0 | 131 | 5 | 7 | 129 | 399 | 107 | 6 |
| Итого за день | | 1275 | 57,96 | 65,57 | 149,67 | 1420,47 | 0,4554 | 146,22 | 5,048 | 10,216 | 689,07 | 941,01 | 191,46 | 11,314 |

Возрастная группа 7-11 лет
 День: суббота
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные 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 |
|-------------------------|---|------------|----------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|-----------|----------|------------|------------|-----------|----------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Бутерброд с маслом 25/15 | 40 | 2 | 11,63 | 12,95 | 165,39 | 0,002 | | 0,06 | 0,15 | 3,6 | 4,5 | | 0,03 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 160 | 3,56 | 6,02 | 19,37 | 145,86 | 0,052 | 1,01 | 15,61 | 0,204 | 98,47 | 97,08 | 19,57 | 0,32 |
| 378 | Чай с молоком 200/11 | 200 | 1,70 | 1,65 | 13,40 | 75,25 | 0,02 | 0,75 | 10,00 | | 65,78 | 53,74 | 11,40 | 0,90 |
| ПР | Фрукт свежий | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | | 14 | | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 8 | 20 | 59 | 449 | 0 | 16 | 26 | 1 | 190 | 171 | 44 | 4 |

Возрастная группа: 7-11 лет
 День: понедельник
 Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Бутерброд с маслом сливочным 25/15 | 40 | 2 | 11,63 | 12,95 | 165,39 | 0,002 | | 0,06 | 0,15 | 3,6 | 4,5 | | 0,03 |
| 173 | Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным | 160 | 6,49 | 7,41 | 28,84 | 208,01 | 0,197 | 0,99 | 15,216 | 189,02 | 114,83 | 189,02 | 50,08 | 1,43 |
| ТТК | Чай с сахаром 200/11 | 200 | 0,2 | 0,05 | 11,05 | 45,45 | 0,001 | 0,1 | 0,001 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 |
| ПР | Фрукт свежий | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | | 14 | | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 9 | 20 | 67 | 481 | 0 | 15 | 15 | 189 | 146 | 217 | 67 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашенной капусты | 60 | 0,99 | 3,05 | 4,64 | 50 | 0,011 | 16,5 | | 1,37 | 26,49 | 17,11 | 8,8 | 0,34 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 3,29 | 3,87 | 10,99 | 91,94 | 0,09 | 13,4 | 0,004 | 1,018 | 12,04 | 59,88 | 19,86 | 0,79 |
| ТТК | Азу из говядины 50/50 | 100 | 15,82 | 16,03 | 4,27 | 224,68 | 0,017 | 2,6 | | 1,435 | 12,05 | 178,59 | 24,49 | 1,69 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,39 | 4,97 | 45,96 | 246,11 | 0,05 | | 0,024 | 0,308 | 6,4 | 94,8 | 31 | 0,63 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном 200/11 | 200 | 0,27 | 0,05 | 11,12 | 46,01 | 0,004 | 2,9 | 0,001 | 0,014 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,73 | 0,24 | 12,61 | 59,38 | 0,04 | 0 | 0,15 | 0,57 | 8,16 | 48 | 12,61 | 1,1 |
| Итого за Обед | | 735 | 26 | 28 | 90 | 718 | 0 | 35 | 0 | 5 | 73 | 408 | 102 | 5 |
| Итого за день | | 1275 | 35,74 | 47,86 | 156,15 | 1199,13 | 0,412 | 50,49 | 15,456 | 194,165 | 219,33 | 625,32 | 169,08 | 10,84 |

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Подгарнировка из свежих овощей | 20 | 0,13 | 1,35 | 0,36 | 14,13 | 0,006 | 1,33 | | 0,6 | 3 | 5,7 | 2,66 | 0,1 |
| ТТК | Бутерброд с маслом 25/15 | 40 | 2 | 11,63 | 12,95 | 165,39 | 0,002 | | 0,06 | 0,15 | 3,6 | 4,5 | | 0,03 |
| ТТК | Макаронные изделия отварные с сыром 150/20 | 170 | 10,29 | 10,19 | 36,02 | 276,93 | 0,095 | 0,14 | 0,072 | 0,915 | 186,89 | 145,87 | 15,16 | 1,03 |
| 378 | Чай с молоком 200/11 | 200 | 1,70 | 1,65 | 13,40 | 75,25 | 0,02 | 0,75 | 10,00 | | 65,78 | 53,74 | 11,40 | 0,90 |
| ПР | Кисломолочный продукт | 100 | 2,5 | 1,2 | 13,1 | 73 | | | | 2,25 | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 17 | 26 | 76 | 605 | 0 | 2 | 10 | 4 | 259 | 210 | 29 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,68 | 7,41 | 4,84 | 96,77 | 0,014 | 5,56 | 0,021 | 2,295 | 90,75 | 63,75 | 14,9 | 0,85 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 3,29 | 3,87 | 10,99 | 91,94 | 0,09 | 13,4 | 0,004 | 1,018 | 12,04 | 59,88 | 19,86 | 0,79 |
| ТТК | Котлета рыбная | 100 | 12,37 | 12,33 | 16,67 | 227,12 | 0,221 | 1,15 | 0,005 | 2,88 | 42,05 | 162,64 | 36,26 | 1,18 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 6,32 | 22,04 | 158,28 | 0,164 | 25,9 | 4,628 | 0,198 | 42,31 | 91,27 | 32,66 | 1,19 |
| 349 | Компот из сухофруктов 200/11 * | 200 | 0,58 | 0,1 | 20,86 | 86,65 | 1,105 | | 0,003 | 2,159 | 7,91 | 2,261 | 3,25 | 2,55 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,73 | 0,24 | 12,61 | 59,38 | 0,04 | 0 | 0,15 | 0,57 | 8,16 | 48 | 12,61 | 1,1 |
| Итого за Обед | | 735 | 23,96 | 30,27 | 88,01 | 720,14 | 1,634 | 46,01 | 4,811 | 9,12 | 203,22 | 427,80 1 | 119,54 | 7,66 |
| Итого за день | | 1265 | 40,58 | 56,29 | 163,8 4 | 1324,84 | 1,758 | 48,23 | 14,94 4 | 13,035 | 462,49 | 637,61 1 | 148,76 | 9,9 |

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 71 | Подгарнировка из свежих овощей | 20 | 0,13 | 1,35 | 0,36 | 14,13 | 0,01 | 1,33 | | 0,60 | 3,00 | 5,70 | 2,66 | 0,10 |
| ТТК | Омлет натуральный ** | 150 | 15,14 | 16,90 | 2,69 | 223,42 | 0,11 | 0,28 | 0,41 | 0,65 | 109,42 | 242,83 | 17,66 | 2,86 |
| 382 | Какао на молоке 200/11 | 200 | 3,97 | 3,80 | 16,09 | 114,43 | 0,02 | 0,60 | 0,02 | 0,01 | 126,45 | 117,20 | 31,00 | 1,01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 2,92 | 0,24 | 11,95 | 58,14 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 30,92 | 31,88 | 20,03 | 0,89 |
| ПР | Фрукт свежий | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | | 14 | | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 535 | 23 | 23 | 45 | 472 | 0 | 16 | 0 | 2 | 292 | 413 | 84 | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,92 | 3,05 | 5,62 | 53,61 | 0,018 | 21,43 | | 1,391 | 24,27 | 17,93 | 9,8 | 0,33 |
| 102 | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200 | 5,63 | 5,24 | 15,42 | 131,32 | 0,201 | 9,2 | | 1,93 | 23,28 | 78,73 | 28,69 | 1,69 |
| 265 | Плов со свиной | 240 | 23,57 | 34,17 | 43,98 | 577,70 | 0,69 | 7,30 | 0,00 | 4,19 | 31,79 | 325,99 | 67,88 | 2,32 |
| ТТК | Кисель из ягод свежемороженных 200/11 * | 200 | 0,19 | 0,06 | 19,6 | 79,68 | | | | | 3,93 | 6,93 | | 0,03 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,73 | 0,24 | 12,61 | 59,38 | 0,04 | 0 | 0,15 | 0,57 | 8,16 | 48 | 12,61 | 1,1 |
| Итого за Обед | | 725 | 32,04 | 42,76 | 97,23 | 901,69 | 0,947 | 37,93 | 0,152 | 8,085 | 91,43 | 477,58 | 118,98 | 5,47 |
| Итого за день | | 1260 | 54,76 | 65,61 | 142,04 | 1373,97 | 1,187 | 54,189 | 0,576 | 9,628 | 383,62 | 890,59 | 202,93 | 13,408 |

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 580 | Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50 | 100 | 1,63 | 1,93 | 2,79 | 35,05 | 0,015 | 1,31 | 4,414 | 0,119 | 3,35 | 6,601 | 12,92 | 0,21 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,9 | 39,46 | 245,91 | 0,297 | | 0,02 | 0,602 | 15 | 207,12 | 138 | 4,63 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном 200/11 | 200 | 0,27 | 0,05 | 11,12 | 46,01 | 0,004 | 2,9 | 0,001 | 0,014 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 2,92 | 0,24 | 11,95 | 58,14 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 30,92 | 31,88 | 20,03 | 0,89 |
| ПР | Кисломолочный продукт | 100 | 2,5 | 1,2 | 13,1 | 73 | | | | 2,25 | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | 575 | 16 | 9 | 78 | 458 | 0 | 4 | 4 | 3 | 57 | 255 | 176 | 7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|---------|--------|-------|
| 71 | Подгари́ровка из свежих овощей | 60 | 0,40 | 4,05 | 1,08 | 42,41 | 0,02 | 3,99 | | 1,82 | 8,96 | 17,18 | 7,98 | 0,29 |
| 252 | Суп Харчо на говяжьем бульоне | 200 | 2,41 | 4,02 | 11,89 | 93,40 | 0,02 | 1,83 | 0,02 | 0,16 | 7,48 | 44,49 | 13,36 | 0,41 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 240 | 19,47 | 30,48 | 24,91 | 451,83 | 0,71 | 32,05 | 0,00 | 4,00 | 35,52 | 284,87 | 63,39 | 2,65 |
| 242 | Компот из свежих яблок 200/11 * | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,90 | 61,67 | 0,01 | 4,00 | | 0,08 | 6,73 | 4,40 | 3,60 | 0,91 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,73 | 0,24 | 12,61 | 59,38 | 0,04 | 0,00 | 0,15 | 0,57 | 8,16 | 48,00 | 12,61 | 1,10 |
| Итого за Обед | | 725 | 24 | 39 | 65 | 709 | 1 | 42 | 0 | 7 | 67 | 399 | 101 | 5,36 |
| Итого за день | | 1300 | 40,22 | 48,27 | 143,81 | 1166,8 | 1,2184 | 46,129 | 4,603 | 9,611 | 124,2 | 654,323 | 277,13 | 12,17 |

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК | Бутерброд с маслом сливочным 25/15 | 40 | 2 | 11,63 | 12,95 | 165,39 | 0,002 | | 0,06 | 0,15 | 3,6 | 4,5 | | 0,03 |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/30 | 150 | 23,73 | 19,01 | 38,43 | 419,73 | 0,123 | 0,87 | 0,08 | 2,621 | 288,75 | 328,89 | 39,55 | 0,9 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке 200/11 | 200 | 3,53 | 3,21 | 19,48 | 120,9 | 0,02 | 0,6 | 0,015 | | 121,33 | 91 | 14 | 0,13 |
| ПР | Фрукт свежий | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | | 14 | | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 30 | 34 | 85 | 768 | 0 | 15 | 0 | 3 | 436 | 440 | 66 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат морковный | 60 | 0,78 | 5,06 | 4,14 | 65,18 | 0,036 | 3 | | 2,44 | 16,2 | 33,1 | 22,8 | 0,42 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 200 | 3,71 | 7,74 | 10,86 | 127,97 | 0,06 | 17,73 | 0,019 | 2,002 | 37,02 | 63,2 | 23,14 | 1,1 |
| 261 | Печень по-строгоновски 50/50 | 100 | 13,77 | 10,11 | 9,06 | 182,33 | 0,229 | 23,47 | 58,238 | 2,992 | 17,97 | 236,26 | 14,86 | 5,01 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 5,65 | 4,29 | 36,02 | 205,27 | 0,087 | | 0,02 | 0,815 | 10,89 | 45,87 | 8,16 | 0,83 |
| 348 | Компот из кураги 200/11 * | 200 | 1,04 | 0,06 | 21,18 | 89,41 | 0,02 | 0,8 | 0,117 | 1,1 | 32,33 | 29,2 | 21 | 0,67 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,73 | 0,24 | 12,61 | 59,38 | 0,04 | 0 | 0,15 | 0,57 | 8,16 | 48 | 12,61 | 1,1 |
| Итого за Обед | | 360 | 26,68 | 27,5 | 93,87 | 729,54 | 0,472 | 45 | 58,544 | 9,919 | 122,57 | 455,63 | 102,57 | 9,13 |
| | | 890 | 56,5 | 61,91 | 178,45 | 1497,72 | 0,617 | 60,47 | 58,699 | 12,97 | 558,65 | 895,42 | 168,72 | 13,27 |

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Бутерброд с сыром 25/25 | 50 | 7,68 | 8,13 | 12,75 | 154,83 | 0,01 | 0,18 | 0,07 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 8,75 | 0,25 |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 150 | 7,10 | 6,59 | 30,31 | 208,92 | 0,19 | 0,99 | 15,22 | 0,34 | 100,67 | 183,60 | 86,64 | 2,65 |
| ТТК | Чай с сахаром 200/11 | 200 | 0,20 | 0,05 | 11,05 | 45,45 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | 5,28 | 8,24 | 4,40 | 0,85 |
| ПР | Фрукт свежий | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | | 14,00 | | 0,28 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 16 | 15 | 68 | 471 | 0 | 15 | 15 | 1 | 348 | 332 | 112 | 7 |

Замены в буфетных школах

*-компот в ассортименте на чай в ассортименте

**-омлет в ассортименте на кашу вязкую молочную с маслом сливочным в ассортименте