

УТВЕРЖДАЮ



Директор МОУ Ишеевского
Мультипрофильного лицея имени
И.К.Джорджадзе
Р.Р.Зелимов
18 августа 2020 г.

МОУ Ишеевский мультипрофильный лицей Циклическое двухнедельное меню

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33,00	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	17	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
71,13	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
693,03	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
5,31	Батон пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак молочный			12,5	14,2	70,9	443,2	0,36	0,25	19,40	0,13	1,30	268,18	443,38	1,04	0,026	108,89	5,51
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
33,25	Пельмени "Детские" с бульоном и зеленью свежей	100//100	11,6	12,3	26,5	255,8	0,17	0,12	0,27	0,02	0,050	34,13	129	1,50	0,00	19,7	1,53
331,39	Гост Крокеты "Детские" с овощами (кабачок)	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
332	Макароны отварные с маслом.	150	5,74	3,15	36,68	188,86	0,09	0,02	0	0,03	1,25	17,6	47,31	0,01	0,002	8,77	0,90
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,8	27,7	101,5	756,7	0,44	0,43	17,8	0,41	3,576	186,07	399,37	4,16	0,06	89,61	6,44
Полдник																	
8,54	Ватрушка "Венгерская" с яблоком	100	4,13	13,15	31,92	254,6	0,06	0,04	0	0,01	0,05	12,19	37,24	0,00	0,010	6,37	0,50
484	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	99,70	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник			9,9	18,2	40,3	354,3	0,10	0,30	0,60	0,05	0,05	260,19	221,24	0,400	0,011	34,37	0,70
Итого в день			54,1	60,0	212,8	1554,1	0,90	0,98	37,81	0,59	4,93	714,44	1064,0	5,599	0,096	232,87	12,65
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			70,3%	75,9%	63,5%	66,1%	74,7%	70,0%	63,0%	84%	49,3%	64,9%	64,5%	56,0%	95,5%	93,1%	105%

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340,12	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
33,16	Котлеты Солнечногорские паровые с соусом овощным	80	12,74	4,22	5,37	109,0	0,05	0,12	0,62	0,32	0,06	49,36	105,15	0,89	0,024	21,62	1,14
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9					0	0,4		0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			19,7	8,5	84,6	473,1	0,13	0,16	4,50	0,36	0,79	79,60	223,13	0,960	0,029	53,7	2,41
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,02	0,02	22,95	0,02	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
102,36	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские"	200/10	4,84	3,1	16,9	110,635	0,18	0,13	7	0,00	0,2	42,1	142,5	0,9	0,01	38,6	0,80
66235,01	Рыба, запеченная с овощами и сыром	80	17,84	11,36	1,52	179,30	0,17	0,15	2,08	0,03	0,3	68,89	33,41	0,8	0,0	23,17	0,73
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,55	4,12	24,29	142,34	0,18	0,14	28,66	0,07	1,5	62,50	105,9	0,299	0,005	36,28	1,33
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,7	19,2	89,2	625,6	0,61	0,47	61,33	0,11	4,50	222,09	344,34	2,74	0,079	117,05	5,27
Полдник																	
45,00	Слойка с джемом	80	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0	14,3	40,57	0	0	8,51	0,58
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,3	0,010	12	1,20
Итого за Полдник			5,2	11,4	65,5	368,5	0,09	0,14	5	0,01	0	28,3	69,27	0,3	0,010	20,61	1,78
Итого в день			54,6	39,0	239,3	1467,3	0,83	0,77	71	0,49	5	330,0	636,74	4,0	0,118	191,38	9,45
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			70,9%	49,4%	71,4%	62,4%	69,2%	55,1%	118,7%	69%	53%	30,0%	38,6%	40,0%	118%	76,6%	78,8%

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,00	9,00	2,20
0,11	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,1	0	14,3	54,1	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
223,21	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,31	0,48	1,10	0,25	1,36	254,08	487,77	1,2	0,020	110,45	2,98
386	Кисломолочный напиток / Снежок	200	6,0	5,6	24,0	164,0	0,1	0,2	2,6	0	0	134,4	209	1	0,011	20,9	0,22
5,31	Батон пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак молочный			22,7	20,6	86	600,4	0,51	0,75	22,66	0,34	2,35	415,09	742,11	2,36	0,044	150,64	6,30
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60,00	0,30	2,00	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
83,18	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291,16	Плов с птицей	230	23,72	30,80	52,16	567,69	0,78	0,76	4,12	0,46	0	42,45	289,09	0	0	61,71	2,66
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,8	35,8	100,0	816,4	1,03	0,96	37,3	1,05	3,6	151,3	429,6	1,5	0,034	117	5,91
Полдник																	
8,1	Слойка с яблоком	80	3,64	11,31	29,62	227,43	0,06	0,04	0,8	0,01		10,66	32,75	1		5,62	0,45
409,01	Напиток из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	107	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,40	0,08	0,010	3,6	0,95
Итого за Полдник			3,8	11,5	57,5	334,0	0,07	0,05	7,4	0,02	0,4	17,5	37,2	1,1	0,010	9,2	1,40
Итого в день			56,3	67,9	243,9	1750,8	1,61	1,76	67	1,41	6	584,0	#####	4,9	0,088	277,35	13,61
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			73,1%	85,9%	72,8%	74,5%	134,4%	125,8%	112,2%	201%	63,5%	53,1%	73,3%	49,3%	88%	110,9%	113%

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	30	1,32	0,03	1,32	5,3	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
33,23	Нагетсы "Детские"	80	10,0	11,4	8	171,9	0,18	0,08	0,6	0,007	0,03	21,04	109,43	1,06	0,024	14,58	1,11
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			20,3	15,3	80,4	515,0	0,33	0,15	11,68	0,307	3,45	68,7	214,2	2,08	0,033	35,9	3,58
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
140,1	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне	200	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30
33,29	Тефтели "Детские" под овощным соусом	80/20	13,3	14,8	16,6	248,7	0,18	0,14	0,33	0,009	0,01	14,20	167,52	2,31	0,030	29,03	1,96
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,55	4,12	24,29	142,34	0,18	0,14	28,66	0,1	1,5	62,50	105,9	0,299	0,005	36,28	1,33
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
33,00	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			32,4	33,5	126	904,2	0,7	0,4	41,9	0,11	3,71	185	443,4	3,647	0,068	115,4	6,29
Полдник																	
456,08	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	247,6	0,1	0,3	0,6	0,04	0,8	18,6	113,8	1,6	0,00	17,4	0,60
420,05	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	74			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник			11,2	9,5	50,9	321,4	0,10	0,30	0,8	0,04	1,0	41,1	121,5	1,7	0,00	20,4	1,25
Итого в день			63,9	58,3	257,5	1740,6	1,09	0,85	54,4	0,45	8,16	294,3	779,1	7,44	0,104	171,75	11,12
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			83,0%	73,8%	76,9%	74,1%	90,6%	60,4%	90,7%	65%	82%	26,8%	47,2%	74,4%	104%	68,7%	92,6%

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004
3,01	Сыр твердых сортов порционно	15	3,45	4,5		81,45	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	132,0	75,0	0,6	0	5,25	0,20
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
5,31	Батон пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак молочный			25,9	24,0	37,6	487,6	0,3	0,4	9,4	0,1	4,585	298,6	429	2,61	1,060	62,0	3,36
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,02	0,02	22,95	0,02	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
96,35	Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,73	5,96	12,76	108,41	0,06	0,04	5,75	0,45	1	30,02	61,23	0,314	0,003	19,21	0,79
33,26	Ромштекс "Буратино" запеченные с овощами	80	11,3	13,0	2,9	173,0	0,128	0,16	0,3	0,024	0,008	38,4	136,6	1,8	0,024	19,0	1,51
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
409,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,9	23,8	85,4	626,4	0,34	0,30	32,0	0,54	6,098	155,51	416,5	3,8	0,05	162,9	9,20
Полдник																	
679,11	Блинчики с фруктово-ягодной начинкой	140	10,8	8,7	44,6	288,8	0,11	0,12	10,70	0,06	1,2	30,40	69,80	1,70	0,010	22,10	1,73
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
Итого за Полдник			10,9	8,7	65,3	367,0	0,11	0,12	13,20	0,06	1,400	34,40	73,10	1,78	0,01	23,80	1,88
Итого в день			59,6	56,6	188,3	1480,9	0,79	0,81	54,6	0,69	12,08	488,5	918,7	8,22	1,124	248,73	14,45
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			77,4%	71,6%	56,2%	63,0%	65,4%	57,9%	91,1%	99%	120,8%	44,4%	55,7%	82,2%	1124%	99,5%	120%

суббота

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529,00	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,8	4,2	0,009	0,010	3,0	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
33,22	Палочки мясные с овощами "Детские" запеченные	80	13,5	10,9	5,3	171,6	0,07	0,23	0,75	0,2	0,02	73,7	184,8	2,28	0,03	29,86	1,93
520,07	Картофельное пюре с маслом	150	3,55	4,12	24,29	142,34	0,18	0,14	28,66	0,1	1,5	62,50	105,9	0,299	0,005	36,28	1,33
407	Сок натуральный	200	1	0,2	32,2	127	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	0,30	0,004	8	2,80
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			21,3	15,5	82,3	534	0,32	0,41	37,29	0,27	2,45	165,14	343,35	2,951	0,043	78,34	6,68
Обед (полноценный рацион питания)																	
29,03	Салат из моркови с сахаром	60	3,42	4,56	16,08	115,08	0,06	0,05	2,76	2,16	5,34	48,1	106,38	0,54	0,002	45,18	0,90
392,02	Суп овощной "Летний"	200	10,3	6,3	40,1	248,3	0,09	0,04	0,39	0,030	0,13	185,4	206,3	1,9	0,01	27,90	1,10
333,34	Гост "Школьные" запеченные под соусом сметано-томатным	200/30	20,9	12,1	21,9	274,2	0,16	0,11	25,17	0,38	0,15	55,12	235,4	1,98	0,07	49,43	2,37
			2,7	6,2	16	126,6	0,2	0,3	15	0,1	1,5	83,5	261,5	1,1	0,01	35,5	1,70
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,1	0	0,05	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,10	0,1	0	0,0002	1,2	17,5	79,0	0,56	0,02	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			40,8	29,8	126,2	904,4	0,56	0,56	43,12	2,66	8,37	394,79	896,76	6,11	0,11	185,91	8,89
Итого в день			62,1	45,3	208,5	1437,9	0,88	0,97	80,4	2,93	10,82	559,9	1240,1	9,06	0,155	264,25	15,57
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			80,6%	57,3%	62,2%	61,2%	73,5%	69,4%	134,0%	419%	108%	50,9%	75,2%	90,6%	155%	105,7%	130%

понедельник
Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
345,01	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
303,16	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
5	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0,7	10,5	47,4	0,010	0,010	14,1	1,20
Итого за Завтрак молочный			13,0	16,3	97,4	563,8	0,32	0,37	64,75	0,09	2,26	312,50	359,00	1,31	0,022	100,90	2,92
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
413,02	Сосиска отварная "Детская"	80	16,8	17,6	1,3	230,5	0,192	0,032	0,8	0	1,28	213,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
332	Макароны отварные с маслом.	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	59		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,0	27,8	84,6	679,6	0,45	0,19	45,5	0,87	5,09	311,4	686,7	2,24	0,05	117,4	5,39
Полдник																	
45,00	Слойка с джемом	80	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0	14,3	40,57	0	0	8,51	0,58
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
Итого за Полдник			4,2	11,2	66,0	365,2	0,07	0,04	3,1	0,0	0,20	18,3	43,9	0,08	0,001	10,2	0,73
Итого в день			45,2	55,3	248,0	1608,6	0,84	0,60	113,4	0,99	7,55	642,2	1089,6	3,63	0,069	228,52	9,04
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			58,7%	70,0%	74,0%	68,4%	70,3%	42,6%	189,0%	141%	75,5%	58,4%	66,04%	36,3%	69%	91,4%	75%

вторник

Неделя: 2

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340	Холодная закуска: Яйцо отварное / Огурец	20//20	2,60	1,52	0,62	26,54	0,02	0,10	2	0,05	0,27	13,62	31,82	0,043	0,001	5,06	0,60
33,35	Гост Шницель "Татоша"	80	13,6	7,11	2,52	127,89	0,104	0,064	0,18	0,007	0,0064	10,41	131,57	1,03	0,024	17,98	1,26
345,24	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
430	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			22,90	13,95	63,01	453,58	0,30	0,28	15,41	0,09	1,02	164,7	381,13	1,09	0,03	82,54	3,47
Обед (полноценный рацион питания)																	
0,09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,00	21,30	0,80
124,26	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200//10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
606,02	Рыба, запеченная под соусом польским	80	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,15	0,8	0,03	0,1	33,3	10,1	0,2	0,009	18,42	0,63
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,50	42,54	97,75	0,3	0,005	33,06	1,19
66112	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,1	26,1	95,5	709,5	0,47	0,43	47,5	0,22	3,88	216,6	232,0	2,5	0,042	98,0	4,76
Полдник																	
738,36	Пирожки с зеленым луком и яйцом	100	10,3	7,6	30,1	222,5	0,1	0,20	10	0,2	1	54,7	113,9	1	0	19,5	0,60
407	Сок натуральный	200	0,5	0,1	33,1	127	0,02	0,02	2	0	0,1	7	7	0,15	0,02	4	1,40
Итого за Полдник			10,8	7,7	63,2	349,5	0,12	0,22	12	0,2	1,1	61,7	120,9	1,2	0,02	23,5	2,00
Итого в день			62,8	47,8	221,7	1512,6	0,89	0,93	74,9	0,53	6,00	442,9	734,1	4,79	0,090	204,02	10,23
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			81,6%	60,5%	66,2%	64,4%	74,5%	66,7%	124,8%	76%	60,0%	40,3%	44,5%	47,9%	90%	81,6%	85%

			Неделя: 2				среда		Сезон:		осенне-весенний							
									Возраст:		7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,00	0,30	
11,18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5		11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	
315,02	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	355,9	0,08	0,37	0,56	0,23	1,8	164,49	287,7	0,57	0,008	40,70	1,13	
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
5	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0,7	10,5	47,4	0,010	0,010	14,1	1,20	
Итого за Завтрак молочный			20,63	18,28	86,71	572,20	0,31	0,57	64,86	0,26	2,74	301,49	419,91	0,98	0,02	84,60	3,39	
Обед (полноценный рацион питания)																		
1,36	Салат Фруктовый с сахарной пудрой	60	0,39	0,18	5,37	23,32	0,02	0,02	22,95	0,02	2,20	15,00	10,20	0,13	0,00	6,60	0,75	
151,25	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200//10	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99	
288,20	Птица, порционная запеченая	80	16,9	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65	
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,34	2,54	36,08	223,52	0,64	0,13	0	0,02	0,010	66,34	161,38	3,5	0,017	62,66	24,00	
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78	
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43,6	19,8	92,3	698,6	0,98	0,53	30,5	0,86	4,470	152,39	303,3	4,36	0,04	113,59	29,26	
Полдник																		
432,13	Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	110	12,6	12,3	32,3	282,2	0,2	0,20	0,6	0,04	1,8	25,1	125,1	1,6	0,010	26,4	0,70	
420,01	Напиток из свежих фруктов	200	0,1		15,7	59,3	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60	
Итого за Полдник			12,7	12,3	48	342	0,22	0,21	8,60	0,06	2,00	35,90	126,80	1,71	0,011	32,20	2,30	
Итого в день			77,0	50,4	227,0	1612,3	1,51	1,31	104,0	1,18	9,21	489,8	850,0	7,05	0,074	230,39	34,95	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			99,9%	63,8%	67,8%	68,6%	125,7%	93,7%	173,3%	168%	92,1%	44,5%	51,5%	70,5%	74%	92,2%	291%	

четверг

Неделя: 2

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529,00	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,01	3	0,00	0,03	6,90	12,60	0,06	0,001	4,20	0,18
333,78	Гост Ромштекс "Школьный"	80	13,97	8,61	0,58	135,5	0,12	0,08	0,4	0,007	0,05	11,9	103,42	1,160	0,024	18,18	1,36
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
303	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0,000			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			22,9	12,4	77,4	494	0,26	0,13	4,26	0,04	2,03	40,46	188,23	2,01	0,030	30,85	2,90
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,3	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
99,54	Суп "Летний" с картофелем и отварной птицей	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	2,00	22,3	71,48	0,2	0,014	18,71	0,88
436,53	Жаркое по- домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331,0	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			24,9	28,5	78,4	649,8	0,6	0,5	60,9	0,35	4,8	142,1	391,4	5,3	0,050	116,66	6,45
Полдник																	
456,14	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	247,6	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
420,05	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	73,7			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник			11,2	9,5	50,9	321,4	0,10	0,30	0,8	0,1	2,0	41,1	121,5	1,7	0,011	20,4	1,25
Итого в день			59,1	50,4	206,8	1464,9	0,93	0,94	66,0	0,52	8,85	223,7	701,1	9,04	0,090	167,91	10,60
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			76,7%	63,7%	61,7%	62,3%	77,7%	67,1%	110%	75%	88%	20,3%	42,5%	90,4%	90%	67,2%	88%

пятница

Неделя: 2

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	60,5	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	1	21,4	0,00
3,01	Сыр твердых сортов порционно	15	3,45	4,5		81,45	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	132	75	0,6	0	5,25	0,20
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
5,31	Батон пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак молочный			25,9	24	38	487,6	0,34	0,39	9,43	0,09	4,6	298,6	429,1	2,6	1,06	62,0	3,36
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	3,1	5,1	50,1	0,01	0,02	5,7	0,0	0,1	27	25,6	0,4	0,010	12,9	0,84
33,25	Пельмени "Детские" с бульоном и зеленью свежей	100/100	11,6	12,3	26,5	255,8	0,17	0,12	0,27	0,02	0,050	34,13	129	1,50	0,02	19,7	1,53
333,56Гост	Котлеты "Куриные"	80	15,2	5,8	10,2	180,4	0,09	0,08	0,2	0,001	0,074	14,3	94,0	1,2	0,040	16,2	1,40
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	82	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,1	25,9	110,9	830,6	0,5	0,36	10,7	0,1	4,674	135,3	468,0	4,6	0,094	170,7	9,04
Полдник																	
401	Оладьи "Домашние" на молоке со сгущенным молоком	150/20	10,9	11,9	57,3	365,6	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,020	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
Итого за Полдник			11,0	11,9	78,0	443,7	0,2	0,2	2,7	0,13	1,80	81,3	138,8	1,4	0,011	25,3	0,55
Итого в день			74,9	61,9	226,5	1761,9	0,96	0,90	22,7	0,28	11,06	515,1	1035,9	8,58	1,165	257,97	12,95
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			97,2%	78,3%	67,6%	75,0%	79,8%	64,3%	37,9%	40%	110,6%	46,8%	62,8%	85,8%	1165%	103,2%	108%

суббота

Неделя: 2

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	30	1,32	0,03	1,32	5,3	0,020	0,024	7	0,27	1,4	18,3	22,8	0,21	0,004	7,65	0,30
33.09	Биточки "Детские"	80	10,4	11,0	10,63	180,7	0,168	0,104	0,30	0,0072	0,01	11,7	131,8	1,67	0,024	36,28	2,04
221.01	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	8,14	4,57	80,43	375,3	0,0	0,29	2,2857	0,05714286	0	60,4	280,6	0	0	52,4	1,00
420,05	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	73,7			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			23,1	16,0	131,5	723,9	0,24	0,42	10,96	0,33	2,32	121,0	468,89	1,97	0,032	99,4	4,43
Обед (полноценный рацион питания)																	
56,00	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,9	3,1	5,6	52,5	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
155,30	Суп картофельный с клецками	200	10,3	6,3	40,1	248,3	0,1	0,042	0,39	0,032	1,02	125,6	306,3	3,9	0,010	37,18	1,40
253.06	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	80	7,18	9,5	8,3	145,3	0,04	0,05	0,7	0,10	0,10	22,5	47,1	0,2	0,009	6,45	0,20
518,02	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,4	7,8	20	158,8	0,1	0,1	8,8	0,02	1,5	38,9	59,8	0,3	0,005	17,0	0,60
375.01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,10	0,1	0	0,0002	1,2	17,5	79,0	0,56	0,02	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,3	27,4	106,3	746,3	0,44	0,35	25,09	0,17	4,38	272,5	533,28	5,4	0,047	105,7	5,72
Итого в день			48,4	43,3	237,8	1470,2	0,68	0,78	36,05	0,51	6,70	393,4	1002,2	7,41	0,079	205,03	10,15
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			62,9%	54,8%	71,0%	62,6%	56,5%	55,4%	60,1%	72%	67,0%	35,8%	60,7%	74,1%	79%	82,0%	85%