

День: День 1
 Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша манная	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
145	яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			10,57	9,42	84,79	470,04	0,174	46,3	0,	0,	150,19	0,	0,	26,409

День: День 2
 Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Каша рисовая молочная жидкая	200	17,78	25,52	27,64	383,5	0,1	0,78	0,	0,	289,	0,	0,	1,28
386	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	печенье	35	6,2	2,44	22,3	155,4	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			24,22	31,	85,9	693,	0,22	0,78	0,	0,	314,02	0,	0,	2,06

День: День 3
 Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(поршиам)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			7,16	11,34	70,51	388,1	0,148	0,07	0,022	0,	30,423	0,	0,	1,475

День 4
 Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
181	Каша манная	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,		132,945	0,	0,	0,	0,489
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,		9,02	0,	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,		8,	0,	0,	0,	0,36
15	Сыр(поршиями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,		0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,56	11,9	78,71	472,79	0,147	1,37	0,022	0,		149,965	0,	0,	0,	0,909

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
309	Каша овсяная с маслом	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,		185,86	0,	0,	0,	0,72
386	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,		9,02	0,	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,		8,	0,	0,	0,	0,36
15	печенье	35	6,2	2,44	22,3	155,4	0,06	0,	0,	0,		8,	0,	0,	0,	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,86	12,24	84,12	534,44	0,22	0,9	0,	0,		210,88	0,	0,	0,	1,5

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
69	Каша пшеничная с маслом	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,		185,86	0,	0,	0,	0,72
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,		9,02	0,	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,		8,	0,	0,	0,	0,36
15	Сыр(поршиями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,		0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13,32	12,43	61,82	414,04	0,163	0,97	0,022	0,		202,88	0,	0,	0,	1,14

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
67		Каши гречневая молочная жидкая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0	0	0	20,265	0	0	4,642	
386		Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06	
147		Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36	
15		Чай с сахаром	35	6,2	2,44	22,3	155,4	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,41	14,25	97,77	555,98	0,417	0	0	0	45,285	0	0	5,422	

День: День 8

Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
309		ЗАВТРАК														
		отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199	0,085	0	0	0	13,403	0	0	1,055	
147		Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36	
15		Сыр(порция)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0	
136		Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		7,16	11,34	70,51	388,1	0,148	0,07	0,022	0	30,423	0	0	1,475	

День: День 9

Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
67		Каши рисовая молочная жидкая	200	17,78	25,52	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28	
147		Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36	
15		Сыр(порция)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0	
136		Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,68	31,19	63,6	572,6	0,163	0,85	0,022	0	306,02	0	0	1,7	

День: День 10

Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
309		Каши овсяная с маслом	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0	0	185,86	0	0	0,72	
386		Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06	
147		Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36	
145		яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45	0	0	0,225	0	0	25,5	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11,33	9,95	67,9	411,29	0,19	45,9	0,	0,	203,105	0,	0,	26,64
----------------	--	-------	------	------	--------	------	------	----	----	---------	----	----	-------

День: День 11
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
69	ЗАВТРАК													
147	Капа пшеница с маслом	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,	185,86	0,	0,	0,72
386	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8	0,	0,	0,36
15	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	печенье	35	6,2	2,44	22,3	155,4	0,06	0,	0,	0,	8	0,	0,	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,86	12,24	84,12	534,44	0,22	0,9	0,	0,	210,88	0,	0,	1,5

День: День 12
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Капа гречневая молочная жидкая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
386	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			8,87	14,44	75,47	435,58	0,36	0,07	0,022	0,	37,285	0,	0,	5,062

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		204,1	153,48	731,2	5374,7	2,358	159,786	0,11	0,	2592,28	0,	0,	108,697

