

Согласовано  
Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Пензенской области  
в городе Кузнецке, Кузнецком,  
Сосновоборском, Никольском,  
Неверкинском, Лопатинском,  
Камешкирском, Городищенском, районах



Салихов К.Ф.

Утверждаю  
Директор школы Прокина М.В.



**Примерное 10- дневное меню**  
**МБОУ СОШ им.Н.С.Прокина с. Николо-Барнуки**  
**Сосновоборского района Пензенской области**

Возрастная категория

От 7 до 11 лет

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	200	5,60	4,30	33,60	218	0,16	-	-	1,60	28,0	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,39</b>	<b>15,1</b>	<b>66,02</b>	<b>485,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,87</b>	<b>40,01</b>	<b>2,22</b>	<b>177,20</b>	<b>280,93</b>	<b>81,93</b>	<b>4,07</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за обед</b>		<b>25,58</b>	<b>20,08</b>	<b>126,53</b>	<b>789,48</b>	<b>0,22</b>	<b>32,20</b>	<b>19,47</b>	<b>3,36</b>	<b>138,89</b>	<b>487,70</b>	<b>131,99</b>	<b>4,45</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>39,97</b>	<b>35,18</b>	<b>192,55</b>	<b>1274,72</b>	<b>0,46</b>	<b>33,07</b>	<b>59,48</b>	<b>5,58</b>	<b>316,09</b>	<b>768,63</b>	<b>213,92</b>	<b>8,52</b>

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	200	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	5,5	74,1	24,00	0,49
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
ПП	Кефир	100	3,00	3,20	4,00	60,00	0,04	0,7	0,01	-	120,00	90,00	14,00	0,1
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>12,61</b>	<b>13,30</b>	<b>94,58</b>	<b>551,51</b>	<b>0,13</b>	<b>2,51</b>	<b>20,01</b>	<b>-</b>	<b>268,43</b>	<b>299,81</b>	<b>69,56</b>	<b>3,01</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86	-	-	23,76	57,78	23,74	0,92
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	80	9,47	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73	7,20	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за обед</b>		<b>21,04</b>	<b>25,41</b>	<b>98,89</b>	<b>717,05</b>	<b>0,28</b>	<b>43,24</b>	<b>7,20</b>	<b>3,14</b>	<b>104,02</b>	<b>223,04</b>	<b>83,60</b>	<b>5,10</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>33,65</b>	<b>38,81</b>	<b>193,47</b>	<b>1268,56</b>	<b>0,41</b>	<b>45,75</b>	<b>27,21</b>	<b>3,14</b>	<b>372,45</b>	<b>522,85</b>	<b>153,16</b>	<b>8,11</b>

День третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	10,00	22,80	5,60	0,60
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>12,1</b>	<b>10,54</b>	<b>93,99</b>	<b>519,44</b>	<b>0,29</b>	<b>3,65</b>	<b>52,00</b>	<b>0,86</b>	<b>390,27</b>	<b>470,2</b>	<b>114,53</b>	<b>5,1</b>

### ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,7	0,05	3,36	-	-	25,76	52,76	36,04	0,66
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
321	Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	-	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за обед</b>		<b>16,77</b>	<b>15,74</b>	<b>90,65</b>	<b>601,71</b>	<b>0,30</b>	<b>37,03</b>	<b>-</b>	<b>3,17</b>	<b>244,76</b>	<b>526,44</b>	<b>151,37</b>	<b>8,93</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>28,87</b>	<b>26,28</b>	<b>184,64</b>	<b>1121,15</b>	<b>0,59</b>	<b>40,68</b>	<b>52,00</b>	<b>4,03</b>	<b>635,03</b>	<b>996,64</b>	<b>265,90</b>	<b>14,03</b>

День четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ПП	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,98</b>	<b>16,28</b>	<b>68,12</b>	<b>496,03</b>	<b>0,164</b>	<b>2,39</b>	<b>84,71</b>	<b>0,10</b>	<b>421,64</b>	<b>344,04</b>	<b>53,68</b>	<b>1,32</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за обед</b>		<b>28,57</b>	<b>26,78</b>	<b>104,31</b>	<b>772,52</b>	<b>0,55</b>	<b>29,59</b>	<b>16,00</b>	<b>6,20</b>	<b>131,08</b>	<b>428,55</b>	<b>237,67</b>	<b>11,39</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,55</b>	<b>43,06</b>	<b>172,43</b>	<b>1268,55</b>	<b>0,714</b>	<b>31,98</b>	<b>100,71</b>	<b>6,30</b>	<b>552,72</b>	<b>772,59</b>	<b>291,35</b>	<b>12,71</b>

День пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшенная молочная	200	5,60	4,30	33,60	218,00	0,16	-	-	1,60	28,0	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Кефир	100	3,00	3,20	4,00	60,00	0,04	0,7	0,01	-	120,00	90,00	14,00	0,1
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>12,39</b>	<b>15,1</b>	<b>66,52</b>	<b>477,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,97</b>	<b>40,01</b>	<b>2,22</b>	<b>173,20</b>	<b>261,93</b>	<b>80,93</b>	<b>4,07</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
35	Салат картофельный с луком репчатым	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	-	-	15,08	51,91	19,59	0,76
87	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,30	85,10	0,65
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,58	0,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за обед</b>		<b>23,41</b>	<b>19,05</b>	<b>124,62</b>	<b>763,64</b>	<b>0,28</b>	<b>33,75</b>	<b>41,8</b>	<b>5,15</b>	<b>101,71</b>	<b>405,44</b>	<b>198,48</b>	<b>3,89</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>35,80</b>	<b>34,15</b>	<b>191,14</b>	<b>1240,88</b>	<b>0,52</b>	<b>34,72</b>	<b>81,81</b>	<b>7,37</b>	<b>274,91</b>	<b>667,37</b>	<b>279,41</b>	<b>7,96</b>

День шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПП	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,04</b>	<b>16,47</b>	<b>102,22</b>	<b>613,03</b>	<b>0,51</b>	<b>3,23</b>	<b>74,10</b>	<b>4,87</b>	<b>272,83</b>	<b>338,91</b>	<b>97,46</b>	<b>4,44</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
278	Тефтели мясные паровые	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за обед</b>		<b>18,51</b>	<b>26,43</b>	<b>106,66</b>	<b>738,50</b>	<b>0,23</b>	<b>60,33</b>	<b>23,33</b>	<b>7,78</b>	<b>138,98</b>	<b>323,32</b>	<b>89,10</b>	<b>6,03</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>32,55</b>	<b>42,90</b>	<b>208,88</b>	<b>1351,53</b>	<b>0,74</b>	<b>63,56</b>	<b>97,43</b>	<b>12,65</b>	<b>411,81</b>	<b>662,23</b>	<b>186,56</b>	<b>10,47</b>

День седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	200	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	5,5	74,1	24,00	0,49
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>9,43</b>	<b>12,10</b>	<b>93,78</b>	<b>521,60</b>	<b>0,10</b>	<b>1,95</b>	<b>20,00</b>	<b>-</b>	<b>173,77</b>	<b>230,70</b>	<b>59,33</b>	<b>3,31</b>

### ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за обед</b>		<b>29,54</b>	<b>20,13</b>	<b>90,03</b>	<b>659,90</b>	<b>0,3</b>	<b>13,94</b>	<b>19,47</b>	<b>1,52</b>	<b>187,11</b>	<b>600,39</b>	<b>147,16</b>	<b>8,12</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>38,97</b>	<b>32,23</b>	<b>183,81</b>	<b>1181,50</b>	<b>0,40</b>	<b>15,89</b>	<b>39,47</b>	<b>1,52</b>	<b>360,88</b>	<b>831,09</b>	<b>206,49</b>	<b>11,43</b>

День восьмой



Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	10,00	22,80	5,60	0,60
ПП	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>15,02</b>	<b>12,66</b>	<b>81,06</b>	<b>516,03</b>	<b>0,17</b>	<b>2,49</b>	<b>64,71</b>	<b>0,10</b>	<b>423,24</b>	<b>344,34</b>	<b>55,08</b>	<b>1,57</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	80	9,47	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73	7,20	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за обед</b>		<b>26,66</b>	<b>22,73</b>	<b>96,63</b>	<b>697,66</b>	<b>0,45</b>	<b>19,81</b>	<b>7,20</b>	<b>4,27</b>	<b>129,43</b>	<b>566,38</b>	<b>218,69</b>	<b>10,68</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41,68</b>	<b>35,39</b>	<b>177,69</b>	<b>1213,69</b>	<b>0,62</b>	<b>22,30</b>	<b>71,91</b>	<b>4,37</b>	<b>552,67</b>	<b>910,72</b>	<b>273,77</b>	<b>12,25</b>

День девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ПП	Кефир	100	3,00	3,20	4,00	60,00	0,04	0,7	0,01	-	120,00	90,00	14,00	0,1
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,99</b>	<b>14,69</b>	<b>65,32</b>	<b>444,24</b>	<b>0,294</b>	<b>3,05</b>	<b>72,01</b>	<b>0,86</b>	<b>363,60</b>	<b>450,03</b>	<b>109,53</b>	<b>4,68</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,70	0,05	3,36	-	-	25,76	52,76	36,04	0,66
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за обед</b>		<b>23,58</b>	<b>22,02</b>	<b>141,03</b>	<b>889,37</b>	<b>0,35</b>	<b>18,62</b>	<b>43,00</b>	<b>4,05</b>	<b>94,96</b>	<b>306,81</b>	<b>150,05</b>	<b>5,38</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>35,57</b>	<b>36,71</b>	<b>206,35</b>	<b>1333,61</b>	<b>0,644</b>	<b>21,67</b>	<b>115,01</b>	<b>4,91</b>	<b>458,56</b>	<b>756,84</b>	<b>259,58</b>	<b>10,06</b>

День десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>10,34</b>	<b>16,87</b>	<b>68,65</b>	<b>467,75</b>	<b>0,46</b>	<b>3,23</b>	<b>111,6</b>	<b>1,02</b>	<b>237,23</b>	<b>276,91</b>	<b>65,46</b>	<b>3,74</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
35	Салат картофельный с луком репчатым	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	-	-	15,08	51,91	19,59	0,76
87	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,30	85,10	0,65
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33		109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,58	0,55
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего за обед</b>		<b>21,82</b>	<b>15,74</b>	<b>68,19</b>	<b>578,24</b>	<b>1,40</b>	<b>60,70</b>	<b>47,95</b>	<b>4,70</b>	<b>139,71</b>	<b>383,89</b>	<b>177,57</b>	<b>3,40</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>32,16</b>	<b>32,61</b>	<b>136,84</b>	<b>1045,99</b>	<b>1,86</b>	<b>63,93</b>	<b>159,55</b>	<b>5,72</b>	<b>376,94</b>	<b>660,80</b>	<b>243,03</b>	<b>7,14</b>