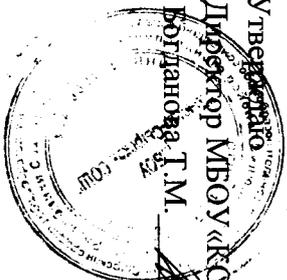


Согласовано  
ТО Управлением Роспотребнадзора  
По РС (Я) в Вилюйском районе

*Арт. / Арахамайкиев АИ.*

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «КССОШ»  
Когланова Г.М.  
*Когланова Г.М.*



**Примерное 12 - дневное меню для детей школьного возраста (7-10 лет)  
на 2019-2020 учебный год.  
Сезон: осенне-зимний период**

**День: понедельник**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория с 7 лет до 10**

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
<b>Завтрак</b> ( время завтрака 11:00-12:00)																				
94	суп молочный с крупой	200,0	7,1	3,6	13,1	133,2	0,0	0,1	0,2	0,7	0,4	125,7	32,1	198,7	0,4	0,7	0,0189			
368	Яблоко	100,0	0,3	0,3	7,1	34,3	0,1			3,0	0,5	15,6	7,8	14,9	1,8		0,0024			
2	Бутерброд с джемом	55,0	2,4	3,8	28,0	155,6	0,0	0,1	0,0		0,7	10,0	11,2	27,8	0,8	0,2	0,003			
395	кофейный напиток с молоком	200,0	3,1	3,1	17,1	103,5	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	115,9	18,2	91,4	0,3	0,4	0,009			
401	кефир	100,0	3,8	2,5	4,0	52,0	0,0	0,1	0,1	0,7	0,1	120,0	14,0	95,0	0,1	0,4	0,009			
<b>Итого</b>			<b>670,0</b>	<b>20,6</b>	<b>16,8</b>	<b>69,3</b>	<b>531,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>4,9</b>	<b>1,6</b>	<b>543,2</b>	<b>88,6</b>	<b>502,8</b>	<b>3,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0423</b>		
<b>Обед</b> ( время обеда 14:00-15:00)																				
187	ши из свежей капусты с картофелем	200	3,4	3,9	4,9	67,8		0,2	0,1	14,8	0,1	34,6	17,8	69,7		0,6	0			
321	пюре картофельное	150	4,3	3,8	21,3	132,4		0,2	0,1	10,5	0,3	39,4	20,3	114,5	1,0	0,7	0,0102			
282	котлета	90	14,6	13,4	11,7	238,2	0,1		0,1	2,3	28,0	20,4	248,7	1,1	2,1	0,0078				
75	конфеты	30	0,5	0,4	56,2	189,0		0,0	0,0		0,1	10,5		0,1	1,2		0			
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	7,5	14,6	136,0		0,10	0,04			9,3			0,4	0,9	0			
383	Кисель	200	0,1		28,4	113,9			0,06			13,5	3,3	6,9	0,2		0			
53	Икра кабачковая	60	0,7	3,1	4,1	48,7	0,05			5,0	1,4	12,1	5,9	15,1	0,1	0,1	0,0002			
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>141</b>	<b>926</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>147</b>	<b>68</b>	<b>455</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,0182</b>		
<b>Всего за день</b>			<b>1 440,00</b>	<b>46,60</b>	<b>48,90</b>	<b>210,50</b>	<b>1 457,40</b>	<b>0,421</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>35,34</b>	<b>5,83</b>	<b>690,60</b>	<b>156,30</b>	<b>957,80</b>	<b>7,49</b>	<b>6,20</b>	<b>0,0605</b>		



**День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория с 7 лет до 10 лет**

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A	B1	B2	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Йод			
	<b>Завтрак</b>																			
93	сул молочный с макаронными изделиями	200,0	5,7	6,1	19,0	144,8	0,03	0,21	0,20	0,70	0,30	146,5	20,4	126,2	0,2	0,7	0,0096			
1	бutterброд с маслом	40,0	2,4	7,7	15,2	137,1	0,06					8,1	9,9	27,1	1,10	0,20	0			
213	яйца вареные	40	4,3	3,9	0,20	53,0	0,07			0,70	17,2	3,8	60,1	0,80			0,0054			
463	ряженка	100	2,3	2,5	4,00	52,0	0,02	0,05	0,30	0,70	0,05	120,0	14,0	95,0	0,10	0,40	0,009			
374	компот из апельсинов	200	0,5	0,1	33,00	137,0	0,03			12,10		20,8	7,1	10,4	0,20	0,10	0,001			
368	банан	100	1,5	0,5	8,00	95		0,04	0,05	10,00		8,0			0,60					
	<b>Итого</b>	<b>680,0</b>	<b>16,7</b>	<b>20,8</b>	<b>79,4</b>	<b>523,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>23,5</b>	<b>1,1</b>	<b>320,6</b>	<b>55,2</b>	<b>318,8</b>	<b>3,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,025</b>	<b>0</b>		
	<b>Обед</b>																			
197	рассольник петербургский	200	1,6	8,1	13,5	97,4		0,09	0,1	6,2	0,57	19,9	16,2	160,1	1,10	0,80	0			
316	рис припущенный	150	3,9	4,6	40,7	237,5	0,10	0,08	0,0		0,40	12,5	22,4	89,2	0,20	0,90	0,0001			
254	рыба запеченная	80	10,4	4,8	6,4	107,9	0,04			0,3	0,7	40,2	23,3	155,9	0,1	0,7	0,0226			
тк 878	хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,7	97,5		0,11	0,1			16,5						0,0018		
10	салат из горошка концентрированного	60	1,8	1,8	4,0	52,0		0,06		6,9	3,2	84,0		91,4	0,60	0,40				
466	сдоба обыкновенная	70	5,7	3,5	40,3	215,4	0,08	0,10				13,7	8,6	47,5	0,50	0,30				
397	какао с молоком	200	3,9	4,1	16,5	113,2			0,04	0,7		158,2	24,7	112,0	0,6	0,7	0,011			
	<b>Итого</b>	<b>810,00</b>	<b>31,40</b>	<b>27,60</b>	<b>122,10</b>	<b>920,90</b>	<b>0,22</b>	<b>0,44</b>	<b>0,28</b>	<b>14,10</b>	<b>4,87</b>	<b>345,00</b>	<b>95,20</b>	<b>656,10</b>	<b>4,45</b>	<b>4,60</b>	<b>0,0355</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1 490,00</b>	<b>48,10</b>	<b>48,40</b>	<b>201,50</b>	<b>1 444,80</b>	<b>0,43</b>	<b>0,74</b>	<b>0,83</b>	<b>37,60</b>	<b>5,92</b>	<b>665,60</b>	<b>150,40</b>	<b>974,90</b>	<b>7,45</b>	<b>6,00</b>	<b>0,0605</b>			

**День: четверг**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 лет до 10 лет**

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
	<b>Завтрак</b>																			
185	каша жидкая пшеничная	200,0	8,7	5,5	37,0	235,1	0,03	0,10	0,30	0,30	0,65	167,1	30,9	225,8	1,1	0,8	0,0111			
1	хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,1	0,1	20,1	95,0		0,12	0,04			9,3	22,5	78,0	0,03	0,90				
7	сыр порционнно	10	2,2	2,9		35,3	0,20		0,03			140,1	6,4	90,0	0,10	0,40				
368	яблоко	100	1,5	0,5	8,00	95,0		0,04	0,05	10,00		8,0			0,60	0,10	0,002			
401	ацидофиллин	120	2,9	2,5	4,00	52,0	0,04	0,10	0,30	1,40	0,10	151,2	16,0	142,5	0,20	0,40	0,0095			
394	чай с молоком	200,00	2,90	3,10	15,70	96,90	0,02			0,50		115,10	15,90	85,40	0,60		0,009			
	<b>Итого</b>	<b>680,0</b>	<b>21,3</b>	<b>14,6</b>	<b>84,8</b>	<b>609,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>12,2</b>	<b>0,8</b>	<b>590,8</b>	<b>91,7</b>	<b>621,7</b>	<b>2,6</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0316</b>			
	<b>Обед</b>																			
201	суп крестьянский с яичевой крупой, куринным мясом	200	7,6	5,4	13,4	118,6	0,03	0,05	0,01		2,30	32,8	3,4	45,1	0,07	0,90				
692	картофель отварной	160	2,8	4,3	23,0	142,3	0,01	0,15		17,8	1,40	11,6	18,6	106,0	1,20	0,50	0,0028			
1	хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,1	20,1	95,0		0,11	0,04			9,3	22,5	124,0	1,0	0,9				
376	компот из сух./фруктов	200	0,40		27,1	111,0				0,2		28,5	7,2	13,9	1,3					
474	плюшка	45,0	2,1	0,3	17,0	97,0		0,03		0,01		5,20		95,00	0,40	0,30				
275	сосиски отварные	65,0	6,8	17,1	0,7	185,6	0,10		0,07		0,10	0,50		1,40						
45	винегрет	60,0	0,8	3,7	5,1	56,9		0,04		6,2	1,2	14,0	12,4	27,0	0,80	0,60	0,0284			
	<b>Итого</b>	<b>780,00</b>	<b>23,50</b>	<b>30,90</b>	<b>106,40</b>	<b>806,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>0,12</b>	<b>24,21</b>	<b>5,00</b>	<b>101,90</b>	<b>64,10</b>	<b>412,40</b>	<b>4,77</b>	<b>3,20</b>	<b>0,0312</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1460,00</b>	<b>44,80</b>	<b>45,48</b>	<b>191,20</b>	<b>1415,70</b>	<b>0,43</b>	<b>0,74</b>	<b>0,84</b>	<b>36,41</b>	<b>5,75</b>	<b>692,70</b>	<b>155,80</b>	<b>1034,10</b>	<b>7,40</b>	<b>5,80</b>	<b>0,0628</b>			

**День:пятница  
Неделя:первая**

**Сезон:осенне-зимний**

**Возрастная категория с 7 лет до 10 лет**

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Йод						
	<b>Завтрак</b>																						
185	каша жидкая манная	200	8	5,7	34	209,9	0,03	0,07	0,3	0,9	0,6	175,6	21,3	206,1	0,1	0,7	0,0168						
401	кефир	100	2,9	2,5	2,0	52,0	0,04	0,10	0,30	1,40		120,0	14,0	95,0	0,1	0,4	0,009						
368	груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0		0,03	0,03	7,00		19,0			2,1	0,1	0,002						
1	хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,1	20,1	95,0						19,0	24,5	78,0	1,0	0,9							
7	сыр порционно	10	2,2	2,9		35,3	0,02					79,2	3,2	45	0,10	0,40							
397	какао с молоком	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,02		0,10	0,60		138	24,7	112,0	0,60	0,70	0,011						
	<b>Итого</b>	<b>655,0</b>	<b>20,4</b>	<b>15,6</b>	<b>82,9</b>	<b>551,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>9,9</b>	<b>0,6</b>	<b>551,0</b>	<b>87,7</b>	<b>536,1</b>	<b>4,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0388</b>						
	<b>Обед</b>																						
56	борщ	250	1,7	7,1	9,8	91,0	0,02	0,09		8,4	2,30	14,5	15	80,3	0,7	0,8							
205	макароны отварные с маслом	150	5,6	4,20	22,1	204,3	0,17	0,2			1,2	9,5	4,8	52,0	0,0	0,4	0,0049						
286	тефтели мясные	80	9,8	11,8	8,9	174,2	0,02		0,08	0,70	0,6	26,2	11,8	114,2	0,1	1,7	0,0057						
49	салат витаминный	60	4,1	6,4	12,4	93,6	0,10	0,05	0,03	9,4	1,4	45,0	17,3	131,1	1,10		0,0071						
тк 878	хлеб пшеничный	50	4	0,7	0,7	97,5		0,10				16,5			48,3	1,1	0,0045						
75	конфеты	40	1	1,0	44,3	113,4						15,0	15,1	60,0	0,4								
383	кисель из повидла	200	0,1		28,4	113,9				8,0		13,5	3,3	6,9	0,1								
	<b>Итого</b>	<b>830,0</b>	<b>26,3</b>	<b>31,2</b>	<b>126,6</b>	<b>887,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>26,5</b>	<b>5,5</b>	<b>140,2</b>	<b>67,7</b>	<b>492,8</b>	<b>3,5</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0222</b>						
	<b>Всего за день</b>	<b>1 485,00</b>	<b>46,70</b>	<b>46,80</b>	<b>209,50</b>	<b>1 439,30</b>	<b>0,42</b>	<b>0,75</b>	<b>0,84</b>	<b>36,40</b>	<b>6,10</b>	<b>691,20</b>	<b>155,40</b>	<b>1 028,90</b>	<b>7,51</b>	<b>6,10</b>	<b>0,061</b>						

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод	
<b>Завтрак</b>																		
185	каша жидкая гречневая	200	9,7	10,5	34,5	225,7	0,30	0,1	0,18	0,7	2,60	168,4	52,4	142,3	2,3	0,5	0,0165	
1	хлеб ржано пшеничный	40	2,5	0,1	14,6	136,0		0,05	0,08			9,3			0,3	0,8	0	
400	молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,03	0,10		1,1		226,8	20,5	170,1	0,2	0,8	0,0189	
454	пирожок печеный	45	2,2	2,8	19,0	47,4	0,04				0,1	3,2	2,4	30,7	0,20	0,20	0,0011	
368	банан	100	1,5	0,5	8,0	95,0	0,04	0,04	0,05	10,0		8,0			0,60		0,002	
<b>Итого</b>			<b>21,8</b>	<b>20,4</b>	<b>85,7</b>	<b>614,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,8</b>	<b>2,7</b>	<b>415,7</b>	<b>75,3</b>	<b>421,1</b>	<b>3,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0385</b>	
<b>Обед</b>																		
204	суп рисовый с говядиной	200	7,1	6,9	11,8	102,3		0,08	0,06	3,5		18,8	17,6	96,9	1,0	0,6		
276	жаркое по домашнему	200	10,9	15,4	10,4	214,5	0,02	0,1	0,2	5,5	1,6	9,6	21,5	272,6	1,1	3,2	0,0113	
1	хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,1	20,1	95,0		0,11	0,08			9,3	24,5	78,0	0,3			
42	салат картофельный с огурцом, зеленым горошком	100	3,6	5,3	19,0	131,0	0,01	0,10	0,09	11,4	1,5	38,6	4,2	99,4	1,0			
75	карамельки	40	0,3	0,5	48,5	213,4					0,1	9,3	3,1	0,1	0,4			
393	чай с сахаром и лимоном	200	0,2		10,1	42,2		0,06	0,1	5,2		190,1	5,8	37,5	0,07		0,0114	
<b>Итого</b>			<b>25,1</b>	<b>28,2</b>	<b>119,9</b>	<b>798,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>25,6</b>	<b>3,2</b>	<b>275,7</b>	<b>76,7</b>	<b>584,5</b>	<b>3,9</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0227</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>1 375,00</b>	<b>46,90</b>	<b>48,58</b>	<b>205,60</b>	<b>1 412,50</b>	<b>0,44</b>	<b>0,74</b>	<b>0,84</b>	<b>37,40</b>	<b>5,94</b>	<b>691,40</b>	<b>152,00</b>	<b>1 005,56</b>	<b>7,47</b>	<b>6,10</b>	<b>0,0612</b>

**День:понедельник**  
**Неделя:вторая**  
**Сезон:осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 лет до 10 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
	<b>Завтрак</b>																			
185	каша жидкая геркулесовая	200	8,6	7,2	31,4	216,7	0,04	0,2	0,21	1,2	1	191,2	24,2	133,4	0,09	0,7	0,0126			
213	яйца вареные	40	4,3	3,9	0,2	53,0	0,06		0,14		0,70	17,2	4	60	0,8	0,4	0,0052			
тк878	хлеб пшеничный	45	4,1	0,7	0,7	97,5		0,12	0,05			12,4		48,3	2,1	0,8	0,0045			
368	яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0		0,03	0,01	12,0		16,0			2,2	0,1	0,002			
463	йогурт 2,5 % жирности	125	2,5	2,5	7,80	85,0	0,0	0,05	0,01	1,40		120,0	6,5	187,2						
395	кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	17	103,5	0,20		0,20	1		115,9	18	91,4	0,3	0,4	0,009			
	<b>Итого</b>	<b>710,0</b>	<b>23,0</b>	<b>17,8</b>	<b>67,0</b>	<b>599,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>15,1</b>	<b>1,7</b>	<b>472,7</b>	<b>52,7</b>	<b>520,4</b>	<b>5,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0333</b>			
	<b>Обед</b>																			
85	суп картофельный с клецками	250	2,2	3,6	14,7	100,2	0,03	0,10		4,8	1,4	19,7	18,2	46,0	0,6	0,8				
263	фрикадельки рыбные отварные	80	11,1	7,9	6,5	105,2	0,04	0,10		0,3	1,1	22,4	22,5	146,4	0,50	0,80	0,0107			
321	пюре картофельное	160	3,2	5,0	38,7	141,3	0,02	0,10	0,02	11,3	0,20	41,1	29,4	114,6	0,08	0,60	0,0072			
1	хлеб ржано-пшеничный	30	0,9		23,4	28,5		0,03	0,03			9,3	7,4	78,0	0,1	0,7				
53	икра кабачковая	60	0,7	3,1	4,3	48,7				5,0	1,3	12,2	8,9	15,1	0,1	0,1	0,0001			
394	чай с молоком	200	2,9	3,1	15,4	96,9	0,0		0,20	0,5		115,1	15,9	85,4	0,6	0,4	0,009			
469	булочка домашняя	50	2,5	6,0	38,7	231,4										0,3				
	<b>Итого</b>	<b>830,0</b>	<b>23,5</b>	<b>28,7</b>	<b>141,7</b>	<b>752,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>21,4</b>	<b>4,0</b>	<b>219,8</b>	<b>102,3</b>	<b>485,5</b>	<b>2,0</b>	<b>3,7</b>	<b>0,027</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1 540,00</b>	<b>46,5</b>	<b>46,50</b>	<b>208,67</b>	<b>1 351,90</b>	<b>0,41</b>	<b>0,73</b>	<b>0,87</b>	<b>36,50</b>	<b>5,70</b>	<b>692,50</b>	<b>155,00</b>	<b>1 005,90</b>	<b>7,45</b>	<b>6,10</b>	<b>0,0603</b>			

**День: вторник**  
**Неделя: вторник**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория с 7 лет до 10 лет**

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод				
<b>Завтрак</b>																					
185	каша жидкая рисовая	200	7,0	6,7	25,1	210,1		0,14	0,30	0,9	0,20	192,4	22	204,6	0,2	0,7	0,0187				
2	бутерброд с джемом	55	2,4	3,8	28,00	145,4	0,03	0,10			0,7	10,00	11,2	27,8	0,8	0,2					
368	груша	100	0,4	0,3	10,30	46,0		0,03	0,03	5,00		19,0			2,00	0,00	0,0002				
401	раженка	120	4,5	2,5	4,00	52,0	0,04	0,08	0,30	0,20		174,0	14,0	122,5		0,10	0,009				
397	какао с молоком	200	3,9	4,1	17	113,2	0,02		0,20			138	25	112	1,1	0,4	0,011				
<b>Итого</b>		<b>675,0</b>	<b>18,2</b>	<b>17,4</b>	<b>83,9</b>	<b>566,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>6,1</b>	<b>0,9</b>	<b>533,6</b>	<b>71,9</b>	<b>466,9</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0407</b>				
<b>Обед</b>																					
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,8	5,5	13,6	118,7	0,04	0,2		7,9	2,60	17,6	32,0	215,3	0,2	1,8	0,0061				
316	рис припущенный	160	3,9	4,6	24,0	218,7	0,03				0,40	9,5	19,5	110,4		0,8	0,0113				
275	сардельки отварные	70	6,8	17,1	0,7	164,2	0,0				0,4	0,7		1,0							
1	хлеб ржанно-пшеничный	40	2,8	0,1	20,1	95,0		0,10				9,3	21,0	98,0	0,1	0,9					
75	мармелад	30	4,5	0,8	43,2	198,5					0,20	66,4		96,4	0,5						
399	сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	89,0				0,8		12,6		22,5	2,5	0,2	0,002				
46	салат из капусты с яблоком	60	1,5	0,1	5,8	28,9	0,2	0,06	0,01	22,4	1,2	43,1	8,0	17	0,1	0,7					
<b>Итого</b>		<b>760,0</b>	<b>26,3</b>	<b>28,4</b>	<b>127,0</b>	<b>913,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>31,1</b>	<b>4,8</b>	<b>159,2</b>	<b>80,5</b>	<b>560,8</b>	<b>3,4</b>	<b>4,4</b>	<b>0,0194</b>				
<b>Всего за день</b>		<b>1 435,00</b>	<b>44,50</b>	<b>45,81</b>	<b>210,90</b>	<b>1 479,70</b>	<b>0,42</b>	<b>0,71</b>	<b>0,84</b>	<b>37,20</b>	<b>5,70</b>	<b>692,80</b>	<b>152,40</b>	<b>1 027,70</b>	<b>7,46</b>	<b>5,80</b>	<b>0,0601</b>				



**День: четверг**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория с 7 лет до 10 лет**

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
<b>Завтрак</b>																				
185	каша молочная манная с сахаром	200	8,0	5,7	64,2	209,9	0,05	0,10	0,3	0,1	0,80	178,2	19,9	196,2	0,40	0,70	0,0138			
3	бутерброд с сыром	60,0	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0,07		0,1	0,9	121,8	18,5	129,6	0,1	0,8	0			
395	кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,10	103,5	0,10		0,18	0,50		115,9	18,2	92	0,3	0,4	0,009			
474	пшеничка	50	2,1	2,4	20,70	97,0			0,03	0,01		9,0				0,1				
463	йогурт 2,5% жирности	125	4,5	2,5	5,0	65,0	0,07	0,10	0,0	0,7		100,4	14,0	190,0	0,2		0,009			
<b>Итого</b>			<b>635,0</b>	<b>24,3</b>	<b>21,9</b>	<b>127,2</b>	<b>657,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>525,3</b>	<b>70,6</b>	<b>607,7</b>	<b>0,9</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0318</b>		
<b>Обед</b>																				
58	суп свекольник	250	2,0	5,0	17,1	129,7		0,07	0,05	6,70		3,6		13,7	1,3	0,8				
336	капустя тушеная	150	4,3	6,4	18,2	151,0	0,05	0,10	0,10	3,40	2,8	57,3	31,8	88,2	1,10	0,90	0,0066			
284	оладьи из пшена	100	7,4	8,9	12,6	191,6		0,10	0,1	2,00		38,0		152,3	2,0	1,1	0,0064			
22	салат из картофеля с соевыми огурами	100	1,4	5,2	8,6	102,1		0,03	0,01	6,0		34,5	17,1	102,5	0,3		0,0084			
тк 878	хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,7	97,5		0,12	0,05		1,7	21,1	22,3	48,0	1,1	0,9	0,007			
399	сок томатный	200	2,0	0,2	10,4	55,2	0,08	0,05	0,1	18,0		12,6	15,3		0,5					
<b>Итого</b>			<b>850,0</b>	<b>21,2</b>	<b>26,4</b>	<b>67,6</b>	<b>727,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>36,1</b>	<b>4,5</b>	<b>167,1</b>	<b>86,5</b>	<b>404,7</b>	<b>6,3</b>	<b>3,7</b>	<b>0,0284</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>1 485,00</b>	<b>45,54</b>	<b>48,28</b>	<b>194,80</b>	<b>1 384,90</b>	<b>0,42</b>	<b>0,74</b>	<b>0,86</b>	<b>37,51</b>	<b>6,20</b>	<b>692,40</b>	<b>157,10</b>	<b>1 012,40</b>	<b>7,22</b>	<b>5,70</b>	<b>0,0602</b>			

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет до 10 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод															
<b>Завтрак</b>																																
236	пудинг из творога с рисом	150	20,3	14,0	29,7	343,6	0,09		0,3	0,1	0,44	171,8	34,6	261,6	0,9	0,8	0,0036															
368	груша	120	0,8	0,6	11,1	66,4		0,03	0,03	10,0	19,0				2,3	0,1	0,002															
1	бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	137,1	0,06				0,9	9,9	11,2	35,4	1,0	0,2	0															
394	чай с молоком	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,10		0,20	0,25		115,1	15,9	85,4	0,6	0,4	0,009															
401	кефир	100	2,5	2,5	4,0	52,0	0,02	0,05	0,15	0,35	0,10	120,0	14,0	190,0	0,1	0,4	0,009															
<b>Итого</b>															<b>610,0</b>	<b>28,9</b>	<b>27,7</b>	<b>75,7</b>	<b>696,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>10,7</b>	<b>1,4</b>	<b>435,8</b>	<b>75,7</b>	<b>572,4</b>	<b>4,9</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0236</b>		
<b>Обед</b>																																
102	суп картофельный с бобами	200	4,0	0,3	9,8	58,4		0,2	0,02	2,4	1,90	47,2	18,7	176,5	1,3	0,9																
331	рагу овощное с мясом	200	1,8	8,9	12,8	124,4		0,16	0,09	9,40	2,0	21,4	22,6	79,1	0,1	1,4	0,0242															
33	салат из свеклы	80	1,4	6,0	8,0	76,8	0,11	0,01	0,02	2,8	0,26			42,8	0,1	0,4																
1	хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,2	24,0	114,0		0,20				19,0	24,5	78,0	0,1	0,9	0,01															
458	вагрушка из дрожжевого теста	65	3,5	2,3	47,4	163,4	0,01	0,10		0,08	0,1	8,4	8,8	31,0	0,8	0,2	0,0013															
374	компот из апельсиннов	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,03			12,0		153,0	1,3	51,9	0,2	0,1	0,001															
<b>Итого</b>															<b>805,0</b>	<b>15,4</b>	<b>17,8</b>	<b>135,0</b>	<b>674,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>26,7</b>	<b>4,3</b>	<b>249,0</b>	<b>75,9</b>	<b>459,3</b>	<b>2,5</b>	<b>3,9</b>	<b>0,0365</b>		
<b>Всего за день</b>															<b>1 415,00</b>	<b>44,30</b>	<b>45,50</b>	<b>210,70</b>	<b>1 370,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,72</b>	<b>0,81</b>	<b>37,38</b>	<b>5,70</b>	<b>684,80</b>	<b>151,60</b>	<b>1 031,70</b>	<b>7,40</b>	<b>5,80</b>	<b>0,0601</b>		

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет до 10 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод						
<b>Завтрак</b>																							
185	каша жидкая геркулесовая	200	8,6	7,2	31,4	216,7	0,03	0,2	0,20	6,0	1,0	195,4	30,4	233,5	1,2	0,7	0,0076						
401	ацидофилин	100	2,9	2,5	4,00	53,0		0,05	0,06	0,7	0,05	98,7	14,0	190,0	0	0	0,009						
368	банан	100	1,5	0,5	8,0	95,0		0,04	0,05	10,0		8,0			1	0	0,002						
2	бутерброд с джемом	55	2,4	3,8	28,0	155,6	0,03				0,7	10,0	11,2	27,8	0,7	0,2							
376	компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	11,0	0,30			0		28,5	7,2	14,0	1,1								
<b>Итого</b>			<b>15,8</b>	<b>14,0</b>	<b>98,3</b>	<b>531,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>16,9</b>	<b>1,8</b>	<b>340,6</b>	<b>62,8</b>	<b>465,3</b>	<b>3,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0186</b>						
<b>Обед</b>																							
197	рассолынок перургский	200	1,6	4,1	13,5	97,4		0,1	0,10	3,8	0,09	15,4	15,9	55,2	0,8	0,8							
692	картофель отварной	150	2,8	4,3	23	142,3	0,01	0,1		9,0	0,8	9,7	22,4	79,7	0,1	0,6	0,0068						
258	шницель рыбный	80	12,8	7,4	7,7	147,2	0,03	0,10		1,8	2,20	34,7	28,5	181,0	1,3	0,8	0,0172						
10	салат из горошка зеленого	60	2,0	3,2	4,0	52,0		0,03	0,03	4,80	1,10	46,4		85,6	0,4	0,4							
1	хлеб ржаное пшеничный	40	2,4	7,6	14,6	136,0		0,05	0,0			8,2			0,5	0,9							
473	пирожок с яйцом печеный	50	3,9	0,1	27,0	150,0		0,04	0,0			9,2			0,4	0,4							
400	молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,0	0,04	0,3	1,1		226,8	26,5	170	0,2	0,8	0,0179						
<b>Итого</b>			<b>31,4</b>	<b>33,2</b>	<b>99,4</b>	<b>834,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,5</b>	<b>4,2</b>	<b>350,4</b>	<b>93,3</b>	<b>571,5</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>0,0419</b>						
<b>Всего за день</b>			<b>1 435,00</b>	<b>47,20</b>	<b>47,20</b>	<b>197,70</b>	<b>1 366,20</b>	<b>0,43</b>	<b>0,73</b>	<b>0,81</b>	<b>37,40</b>	<b>5,94</b>	<b>691,00</b>	<b>156,10</b>	<b>1 036,80</b>	<b>7,39</b>	<b>6,20</b>	<b>0,0605</b>					