

СОГЛАСОВАНО
«02» ноября 2020г

Начальник
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Чеченской Республике
в Курчалоевском районе
А.М. Эдильгириев

СОГЛАСОВАНО
«02» ноября 2020г

Начальник
Управления образования
Курчалоевского
Муниципального района
А.М. Халимов



Единое примерное комплексное меню
завтраков и обедов
для организации питания обучающихся
в муниципальных образовательных организациях
Курчалоевского муниципального района

Двухнедельное меню
разработано в соответствии
с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08
и МР 2.4.0179-20 утвержденными,
Руководителем Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека,
Главным государственным санитарным врачом
Российской Федерации А.Ю. Поповой «18» мая 2020г.

Прием пищи

Завтрак

День:

День 1

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
302	Каша овсяная молочная	200	7,94	9,24	33,72	250,18	0,18	0,20	0,70	161,58	62,80	1,46
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
915	Апельсин	75	0,68	0,15	6,08	32,25	0,30	0,30	45,00	25,50	9,75	0,23
685	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,85	47,88	0,00	0,00	0,00	2,96	0,00	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,02	22,91	92,85	651,11	0,57	0,56	45,77	232,04	86,45	2,80

Прием пищи

Завтрак

День:

День 2

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		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
311	Каша манная молочная	200	7,28	7,96	34,16	119,01	0,08	0,20	0,82	173,22	24,70	0,48
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
686	Чай с лимоном	150	0,30	0,00	12,08	48,90	0,00	0,00	1,20	4,16	0,36	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,28	21,78	94,79	523,96	0,40	0,41	9,59	231,38	45,71	3,27

Прием пищи: Завтрак
 День: День 3
 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		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
255	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,14	38,08	250,00	0,28	0,14	0,00	15,88	133,32	4,48
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
915	Апельсин	75	0,68	0,15	6,08	32,25	0,30	0,30	45,00	25,50	9,75	0,23
693	Какао на молоке	150	1,47	1,39	8,25	51,76	0,01	0,05	0,22	45,80	11,84	0,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,99	22,20	93,60	654,81	0,68	0,55	45,29	129,18	168,81	6,19

Прием пищи: Завтрак
 День: День 4
 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		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
362	Каша вязкая молочная "Дружба" (из пшена и риса)	200	8,24	10,62	41,18	293,82	0,38	0,02	27,00	8,98	26,84	0,78
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
913	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	0,60
638	Паниток яблочный	150	0,05	0,05	16,02	64,79	0,00	0,00	1,05	2,13	0,95	0,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,19	24,69	119,40	775,41	0,51	0,13	38,12	61,11	83,69	2,73

Прием пищи

Завтрак

День:

День 5

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
302	Каша пшеничная молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	0,22	0,12	0,46	107,26	50,18	1,40
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
10033	Чай с молоком и сахаром	150	0,90	0,96	13,40	65,88	0,00	0,05	0,18	39,26	4,20	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,38	22,08	102,13	679,85	0,54	0,38	8,21	200,52	75,03	4,19

Прием пищи

Завтрак

День:

День 6

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
93	изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,11	0,91	161,62	24,14	0,51
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
913	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	0,60
685	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,85	47,88	0,00	0,00	0,00	2,96	0,00	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,65	19,23	92,89	609,88	0,22	0,22	10,98	214,58	80,04	2,22

Прием пищи Завтрак
 День: День 7
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
363	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	5,02	25,00	222,38	0,10	0,22	0,90	184,48	60,42	1,50
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
915	Апельсин	75	0,68	0,15	6,08	32,25	0,30	0,30	45,00	25,50	9,75	0,23
685	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,85	47,88	0,00	0,00	0,00	2,96	0,00	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,06	18,69	84,13	623,31	0,49	0,58	45,97	254,94	84,07	2,84

Прием пищи Завтрак
 День: День 8
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
94	Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,40	0,06	0,08	0,91	158,82	23,06	0,25
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
913	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	0,60
686	Чай с лимоном	150	0,30	0,00	12,08	48,90	0,00	0,00	1,20	4,16	0,36	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,02	15,04	91,11	598,10	0,19	0,19	12,18	212,98	79,32	1,99

Прием пищи

Завтрак

День:

День 9

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование б.юда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
311	Каша манная молочная	200	7,28	7,96	34,16	119,01	0,08	0,20	0,82	173,22	24,70	0,48
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
10033	Чай с молоком и сахаром	150	0,90	0,96	13,40	65,88	0,00	0,05	0,18	39,26	4,20	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,88	22,74	96,11	540,94	0,40	0,46	8,57	266,48	49,55	3,27

Прием пищи

Завтрак

День:

День 10

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование б.юда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
255	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,14	38,08	250,00	0,28	0,14	0,00	15,88	133,32	4,48
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
693	Какао на молоке	150	2,76	2,61	15,47	97,05	0,02	0,09	0,41	85,88	22,20	0,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	525	19,90	23,57	102,10	703,10	0,61	0,44	7,98	155,76	176,17	7,98

Прием пищи

Завтрак

День:

День 11

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
302	Каша пшеничная молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	0,22	0,12	0,46	107,26	50,18	1,40
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
686	Чай с лимоном	150	0,30	0,00	12,08	48,90	0,00	0,00	1,20	4,16	0,36	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,78	21,12	100,81	662,87	0,54	0,33	9,23	165,42	71,19	4,19

Прием пищи

Завтрак

День:

День 12

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
93	изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,11	0,91	161,62	24,14	0,51
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
913	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	0,60
685	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,85	47,88	0,00	0,00	0,00	2,96	0,00	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,65	19,23	92,89	609,88	0,22	0,22	10,98	214,58	80,04	2,22

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	B1 мг	B2 мг	C мг	Ca мг	Mg мг	Fe мг
		203,78	253,28	1162,77	7633,22	5,37	4,51	252,86	2338,92	1080,07

Прием пищи

Обед

День:

День 1

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
111	Борщ сибирский с говядиной	200	8,28	6,94	12,18	134,52	0,08	0,08	11,08	122,70	27,80	1,70
61	Салат из капусты белокочанной и свеклы	50	0,83	3,55	2,82	46,87	0,02	0,02	11,84	71,29	8,57	0,40
203	Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	0,18	0,12	15,00	25,62	34,67	1,38
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
686	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	0,00	0,00	1,60	5,54	0,48	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,29	16,17	101,84	620,33	0,37	0,25	39,52	246,30	83,22	4,64

Прием пищи

Обед

День:

День 2

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
148	Суп с лапшой	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
40	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,53	7,70	5,19	91,60	0,15	0,15	8,20	45,56	6,72	0,46
511	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	0,05	0,03	0,00	6,12	26,34	0,54
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
10033	Чай с молоком и сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,00	0,06	0,24	52,34	5,60	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,18	15,84	110,29	623,72	0,29	0,27	8,44	125,17	50,36	2,16

Прием пищи

Обед

День:

День 3

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,11	0,91	161,62	24,14	0,51
139	Суп с картофелем и горохом	200	4,30	4,50	15,64	120,52	0,18	0,06	5,20	30,80	30,58	1,58
511	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	0,05	0,03	0,00	6,12	26,34	0,54
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	0,00	0,00	0,00	3,94	0,00	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,51	16,57	137,52	773,85	0,41	0,23	6,11	223,63	92,76	3,75

Прием пищи

Обед

День:

День 4

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
139	Суп с картофелем и фасолью	200	3,12	4,38	12,42	102,64	0,10	0,06	5,20	66,52	23,72	1,08
43	Салат из капусты с растительным маслом	50	0,82	5,04	4,82	68,42	0,02	0,02	12,84	80,75	8,64	12,84
332	Изделия макаронные отварные	150	5,54	2,91	35,25	202,49	0,09	0,03	0,00	15,56	8,33	0,86
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
637	Компот из плодов сухих	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,56	35,60	23,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,03	15,06	125,23	701,61	0,32	0,18	18,60	219,58	75,79	16,63

Прием пищи

Обед

День:

День 5

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
151	Суп с рисом и говядиной	200	4,34	6,78	11,98	124,88	0,04	0,06	3,54	14,22	18,04	0,88
71	Салат овощной с фасолью	50	1,23	5,17	6,46	67,70	0,05	0,30	3,62	21,81	11,88	0,49
203	Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	0,18	0,12	15,00	25,62	34,67	1,38
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
638	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38	0,00	0,00	1,40	2,84	1,26	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,41	17,69	110,54	652,70	0,37	0,51	23,56	85,64	77,55	4,19

Прием пищи

Обед

День:

День 6

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,04	10,12	74,44	0,04	0,06	11,90	89,98	19,26	0,90
214	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	0,04	0,05	32,20	194,53	21,98	0,79
203	Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	0,18	0,12	15,00	25,62	34,67	1,38
1016	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	3,25	46,92	0,03	0,04	2,35	11,69	17,86	0,33
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	0,00	0,00	0,00	3,94	0,00	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,17	16,39	107,34	635,71	0,39	0,29	61,45	346,91	105,47	4,52

Прием пищи

Обед

День:

День 7

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
151	Суп с рисом и говядиной	200	4,34	6,78	11,98	124,88	0,04	0,06	3,54	14,22	18,04	0,88
1016	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	3,25	46,92	0,03	0,04	2,35	11,69	17,86	0,33
332	Изделия макаронные отварные	150	5,54	2,91	35,25	202,49	0,09	0,03	0,00	15,56	8,33	0,86
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
686	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	0,00	0,00	1,60	5,54	0,48	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,64	15,85	112,84	675,28	0,26	0,15	7,49	68,16	56,41	3,23

Прием пищи

Обед

День:

День 8

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
139	Суп с картофелем и фасолью	200	3,12	4,38	12,42	102,64	0,10	0,06	5,20	66,52	23,72	1,08
71	Салат овощной с фасолью	50	1,23	5,17	6,46	67,70	0,05	0,30	3,62	21,81	11,88	0,49
511	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	0,05	0,03	0,00	6,12	26,34	0,54
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
686	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	0,00	0,00	1,60	5,54	0,48	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,21	16,40	122,22	679,83	0,29	0,42	10,42	121,14	74,12	3,27

Прием пищи

Обед

День:

День 9

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
148	Суп с лапшой	200	2,02	6,36	12,40	114,74	0,04	0,02	1,20	12,16	7,10	0,48
40	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,53	7,70	5,19	91,60	0,15	0,15	8,20	45,56	6,72	0,46
203	Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	0,18	0,12	15,00	25,62	34,67	1,38
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
637	Компот из плодов сухих	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,56	35,60	23,40	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13,13	19,87	114,81	672,34	0,49	0,36	24,96	140,09	83,58	4,18

Прием пищи

Обед

День:

День 10

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
94	Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,40	0,06	0,08	0,91	158,82	23,06	0,25
1016	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	3,25	46,92	0,03	0,04	2,35	11,69	17,86	0,33
332	Изделия макаронные отварные	150	5,54	2,91	35,25	202,49	0,09	0,03	0,00	15,56	8,33	0,86
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
686	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	0,00	0,00	1,60	5,54	0,48	0,08
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	0,00	0,00	0,00	3,94	0,00	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,12	10,09	133,49	746,64	0,28	0,17	4,86	216,70	61,43	2,64

Прием пищи

Обед

День:

День 11

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		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
135	Суп из овощей	200	2,32	11,78	12,86	166,78	0,06	0,08	16,24	136,80	23,76	0,88
443	Плов мясной	100	21,80	23,44	39,38	448,44	0,06	0,20	4,54	26,14	53,60	26,14
43	Салат из капусты с растительным маслом	50	0,82	5,04	4,82	68,42	0,02	0,02	12,84	80,75	8,64	12,84
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	0,00	0,00	0,00	3,94	0,00	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,69	42,87	119,12	983,28	0,23	0,33	33,62	268,78	97,70	40,98

Прием пищи

Обед

День:

День 12

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		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,11	0,91	161,62	24,14	0,51
139	Суп с картофелем и горохом	200	4,30	4,50	15,64	120,52	0,18	0,06	5,20	30,80	30,58	1,58
511	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	0,05	0,03	0,00	6,12	26,34	0,54
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
637	Компот из плодов сухих	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,56	35,60	23,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,31	16,69	148,20	802,27	0,43	0,27	6,67	255,29	116,16	4,49

Химический состав за плановый период	Жиры,	Белки,	Углевод	Калорийность, ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	Ca мг	Mg мг	Fe мг
	г	г	ы, г							
	215,66	219,46	1443,40	8567,53	4,15	3,41	245,68	2317,37	974,52	94,67