

Меню для младших школьников

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепту- ры	Название блюда	Масс а	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорий- ность	Витамины (B1,B2,C- в мг.,A-мкгрет.экв; D- мкг)					Минеральные вещества(Na, Ca, K,Mg, P,Fe- в мг;I, Se, F- в мкг)									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Обед																				
82	Борщ с капустой и картофелем , курицей	200	4.81	7.79	10.36	131.33	0,05	0,08	0,21	0,00	7,13	-	334,9 1	43,3	23,32	66,6 6	1,28	6,13	0,00	0,03	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12	9	55	359	0,32	0,18	29,4	0,14	0	228,4 7	335,8	23	184	277, 53	6,19	33,73	5,40	24,53	
П/Ф	Тефтели мясные	100	12.29	9.98	7.2	167.85	0,08	0,09	15,57	0,03	1,54	358,4 6	201,5 4	16,92	18,46	127, 69	1,54	36,46	2	58,33	
54-3соус	Соус красный основной	50	1.65	1.2	4.45	35.4	0,01	0	64	0,02	1,34	6	71	4,6	6	12	0,26	0,9	0,22	4,5	
399	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0,02	0,02	0	-	4,00	12	240	14,00	18,00	17,0 0	2,8	2	-	-	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.06	0.3	19.67	93.73	0,16	0,10	-	-	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	-	11,5 2	-	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.33	0.27	6.67	34.13	0,09	0,07	-	-	0,08	120,6	33,2	14,6	8	25	0,57	-	6,18	10,2	
	Итого за Обед	840	36.14	28.74	123.5	913.44	0,73	0,54	109,1 8	0,19	14,17	914,7 3	1272, 9	166,42	274,1 8	577, 48	14,1	79,22	25,3 2	97,59	
	Итого за день	840	36.14	28.74	123.5	913.44	0,73	0,54	109,1 8	0,19	14,17	914,7 3	1272, 9	166,42	274,1 8	577, 48	14,1	79,22	25,3 2	97,59	

№ рецепту- ры	Название блюда	Масс а	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорий- ность	Витамины (В1,В2,С- в мг.,А-мкгрет.экв; D- мкг)					Минеральные вещества(Na, Ca, K,Mg, P,Fe- в мг;I, Se, F- в мкг)									
		г.	г.	г.	г.	ккал	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Неделя 1 Вторник																				
	Обед																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.13	2.4	50.13	0,04	0,04	85,87	0	15,33	108	176	22,67	13,33	24	0,63	12,4	0,29	18,67	
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	230	5.68	6.65	12.95	134.51	0,04	0,04	118,68	0	7,38	48,3	224,71	29,4	17,71	46,46	0,57	17,71	1,44	23,69	
54-11г	Картофельное пюре	200	4.27	6.93	26.4	185.87	0,16	0,15	31,73	0,12	13,6	216	833,33	52	37,33	112	1,37	37,33	1,04	57,33	
54-21м	Курица отварная	90	28.95	2.1	1.05	139.35	0,06	0,08	27,6	0	3,24	187,5	343,5	19,5	100,5	198	1,68	25,5	26,1	178,5	
54-1соус	Соус сметанный	30	0.45	2.46	0.96	27.87	0	0	11,67	0	0,02	7,2	15,3	12	1,29	8,7	0,04	1,71	0,1	2,28	
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	42.8	0,01	0,01	4,08	0	2,5	6,1	85	13	9,1	10	0,19	0,8	0,04	5,2	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.33	0.27	6.67	34.13	0,09	0,07	-	-	0,08	120,6	33,2	14,6	8	25	0,57	-	6,18	10,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0,18	0,11	-	-	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	-	12,96	-	
	Итого за Обед	895	45.18	23.04	82.83	720.16	0,58	0,5	279,63	0,12	42,2	906,6	1774,49	219,42	205,71	482,21	6,67	95,45	48,15	295,87	
	Итого за день	895	45.18	23.04	82.83	720.16	0,58	0,5	279,63	0,12	42,2	906,6	1774,49	219,42	205,71	482,21	6,67	95,45	48,15	295,87	

№ рецепту- ры	Название блюда	Масс а	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорий- ность	Витамины (B1,B2,C- в мг.,A-мкгрет.экв; D- мкг)					Минеральные вещества(Na, Ca, K,Mg, P,Fe- в мг;l, Se, F- в мкг)									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Неделя 1 Среда																				
	Обед																				
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.0	3.6	72.4	0,02	0,02	242	0	17,3	88	160	22	11	19	0,56	9,9	0,15	11	
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.84	12.44	115.66	0,06	0,08	174,6	3,52	5,84	262,4	377,2	67	34,6	109	0,9	31,8	12	168,8	
54-1г	Макароны отварные	180	6.48	5.88	39.36	236.16	0,07	0,04	22,08	0,11	0	178,8	64,56	14,4	8,64	49,2	0,88	25,2	0,07	14,4	
54-7м	Шницель мясной	100	18.27	17.47	16.53	295.1	0,07	0,16	22,13	0,09	0,12	248	294,67	40	26,67	184	2,59	20	3,93	61,33	
54-3соус	Соус красный основной	50	1.65	1.2	4.45	35.4	0,01	0	64	0,02	1,34	6	71	4,6	6	12	0,26	0,9	0,22	4,5	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0,18	0,11	-	-	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	-	12,96	-	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0,14	0,11	-	-	0,12	180,9	49,8	21,9	12	37,5	0,86	-	9,27	15,3	
	Итого за Обед	865	40.8	35.19	115.18	939.32	0,55	0,53	525,19	3,74	25,97	1178,25	1110,68	233,05	121,96	477,25	8,44	87,8	38,62	276,03	
	Итого за день	865	40.8	35.19	115.18	939.32	0,55	0,53	525,19	3,74	25,97	1178,25	1110,68	233,05	121,96	477,25	8,44	87,8	38,62	276,03	

№ рецепту- ры	Название блюда	Масс а	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорий- ность	Витамины (B1,B2,C- в мг.,A-мкгрет.экв; D- мкг)					Минеральные вещества(Na, Ca, K,Mg, P,Fe- в мг;l, Se, F- в мкг)									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Неделя 1 Четверг																				
	Обед																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.6	6.1	4.3	74.2	0,03	0,03	733	0	3,63	90	123	14	16	22	0,67	10	0,09	22	
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6.68	4.6	16.28	133.14	0,15	0,06	97,2	0	4,76	95,8	382,4	27	29	80,4	1,48	16	2	28,8	
54-21м	Курица отварная	90	28.95	2.1	1.05	139.35	0,06	0,08	27,6	0	3,24	187,5	343,5	19,5	100,5	198	1,68	25,5	26,1	178,5	
54-6к	Каша вязкая молочная пшённая	200	8.3	10.2	37.6	274.9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.1	0.4	9.8	47	0,03	0,03	5	-	10	26	278	16	9	8	2,2	2	0,3	8	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0,18	0,11	-	-	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	-	12,96	-	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0,14	0,11	-	-	0,12	180,9	49,8	21,9	12	37,5	0,86	-	9,27	15,3	
	Итого за Обед	925	50.53	24.2	120.93	906.29	0,77	0,57	919,4	0,13	22,4	1132,15	1456,35	331,65	236,05	594,25	9,92	105,5	53,83	287,6	
	Итого за день	925	50.53	24.2	120.93	906.29	0,77	0,57	919,4	0,13	22,4	1132,15	1456,35	331,65	236,05	594,25	9,92	105,5	53,83	287,6	

№ рецепту- ры	Название блюда	Масс а	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорий- ность	Витамины (B1,B2,C- в мг.,A-мкгрет.экв; D- мкг)					Минеральные вещества(Na, Ca, K,Mg, P,Fe- в мг;l, Se, F- в мкг)								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Неделя 1 Пятница																			
	Обед																			
280	Оладьи с молоком сгущённым	100	10.1	10.3	60.4	374	0,14	0,38	-	-	1,55	-	-	261,66	42,59	-	1,38	-	-	-
54-28м	Жаркое по- домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.7	0,14	0,13	32,7	0,08	10,3	287	792	25	101	216	2,29	44	20,7	167
338	Фрукт(Апельсин)	100	1.0	0.2	8.2	44	0,04	0,03	8	-	60	13	197	34	13	17	0,3	2	-	23
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0,24	0,15	-	-	0,12	283,8	84,6	75	24,6	77,04	2,16	-	17,28	-
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.67	0.53	13.33	68.27	0,19	0,15	-	-	0,16	241,2	66,4	29,2	16	50	1,15	-	12,36	20,4
	Итого за Обед	700	43.37	17.37	135.71	879.37	0,75	0,85	41	0,08	72,17	825,78	1160,8	429,36	200,99	367,24	8,01	46	50,34	210,4
	Итого за день	700	43.37	17.37	135.71	879.37	0,75	0,85	41	0,08	72,17	825,78	1160,8	429,36	200,99	367,24	8,01	46	50,34	210,4

№ рецепту-ры	Название блюда	Масс а	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность	Витамины (B1,B2,C- в мг.,A-мкгрет.экв; D- мкг)					Минеральные вещества(Na, Ca, K,Mg, P,Fe- в мг;l, Se, F- в мкг)									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Неделя 2 Понедельник						B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Обед																				
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6	0.45	84.9	0,03	0,21	93,6	1,32	0	61,5	69,75	28,5	6,3	100,5	1,31	12	16,2	33	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200	4.64	7.24	7.15	112.87	0,04	0,08	0,19	0	10,09	-	293,17	40,05	20,04	60,79	1,08	4,29	0	0,03	
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.53	9.06	38.13	276.93	0,07	0,07	44,93	0,25	0,05	321,33	76,67	168	14,67	133,33	1,03	28	2,59	13,33	
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.1	0.4	9.8	47	0,03	0,03	5	-	10	26	278	16	9	8	2,2	2	0,3	8	
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	42.8	0,01	0,01	4,08	0	2,5	6,1	85	13	9,1	10	0,19	0,8	0,04	5,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0,18	0,11	-	-	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	-	12,96	-	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0,12	0,09	-	-	0,1	150,75	41,5	18,25	10	31,25	0,72	-	7,73	12,75	
	Итого за Обед	830	27.87	23.5	96.33	712.7	0,48	0,6	147,8	1,57	22,83	778,53	907,54	340,05	87,56	401,92	8,15	47,09	39,82	72,31	
	Итого за день	830	27.87	23.5	96.33	712.7	0,48	0,6	147,8	1,57	22,83	778,53	907,54	340,05	87,56	401,92	8,15	47,09	39,82	72,31	

№ рецепту- ры	Название блюда	Масс а	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий- ность	Витамины (B1,B2,C- в мг.,А-мкгрет.экв; D- мкг)					Минеральные вещества(Na, Ca, K,Mg, P,Fe- в мг;l, Se, F- в мкг)									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Неделя 2 Вторник																				
	Обед																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.64	4.32	13.92	129	0,09	0,09	102,4	0,04	7,46	159	485,6	17,4	25,8	92	1,39	25,8	0,69	49	
54-11г	Картофельное пюре	230	4.91	8.66	30.36	213.75	0,18	0,17	36,49	0,14	15,64	248,43	958,33	59,8	42,93	128,8	1,58	42,93	1,20	65,93	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.34	6.68	5.66	132.43	0,08	0,08	284,14	0,15	2,46	104,14	384,43	39,86	50,14	187,71	0,95	129,86	11,08	568,29	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0,18	0,11	-	-	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	-	12,96	-	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0,12	0,09	-	-	0,1	150,75	41,5	18,25	10	31,25	0,72	-	7,73	12,75	
	Итого за Обед	800	31.39	27.56	87.24	717.38	0,65	0,56	468,41	0,46	26,91	877,94	1966,31	200,86	151,92	509,3	7,05	198,59	33,78	696,97	
	Итого за день	800	31.39	27.56	87.24	717.38	0,65	0,56	468,41	0,46	26,91	877,94	1966,31	200,86	151,92	509,3	7,05	198,59	33,78	696,97	

№ рецепту- ры	Название блюда	Масс а	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорий- ность	Витамины (B1,B2,C- в мг.,A-мкгрет.экв; D- мкг)					Минеральные вещества(Na, Ca, K,Mg, P,Fe- в мг;l, Se, F- в мкг)									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Неделя 2 Среда																				
	Обед																				
304	Блины	200	15.3	23.1	67.2	542	0,18	0,29	-	-	0,77	-	-	184,21	34,33	-	1,57	-	-	-	
	Борщ с капустой и картофелем, курицей	200	4.81	7.79	10.36	131.33	0,05	0,08	0,21	0,00	7,13	-	334,91	43,3	23,32	66,66	1,28	6,13	0,00	0,03	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16	
54-3соус	Соус красный основной	50	1.65	1.2	4.45	35.4	0,01	0	64	0,02	1,34	6	71	4,6	6	12	0,26	0,9	0,22	4,5	
П/Ф	Котлеты мясные	100	12.95	10.23	7.8	174.93	0,08	0,11	33,86	-	1,25	323,75	337,5	185	47,5	3,03	0	141,38	13,25	-	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.02	0.36	19.64	93.78	0,16	0,10	-	-	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	-	11,52	-	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.33	0.27	6.67	34.13	0,09	0,07	-	-	0,08	120,6	33,2	14,6	8	25	0,57	-	6,18	10,2	
	Итого за Обед	960	47.86	49.25	171.92	1326.27	0,78	0,77	132,27	0,11	10,67	788,65	1052,21	546,71	257,65	343,59	9,25	170,41	34,69	30,73	
	Итого за день	960	47.86	49.25	171.92	1326.27	0,78	0,77	132,27	0,11	10,67	788,65	1052,21	546,71	257,65	343,59	9,25	170,41	34,69	30,73	

№ рецепту- ры	Название блюда	Масс а	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорий- ность	Витамины (B1,B2,C- в мг.,A-мкгрет.экв; D- мкг)					Минеральные вещества(Na, Ca, K,Mg, P,Fe- в мг;l, Se, F- в мкг)									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Неделя 2 Четверг																				
	Обед																				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.2	85.7	0,02	0,03	122	0	34,8	89	248	40	15	30	0,56	11	0,26	13	
54-10с	Суп Крестьянский с крупой (круп перловая)	200	5.12	5.78	10.76	115.58	0,04	0,04	103,2	0	6,42	96,6	200,2	27,6	14,6	52,4	0,55	15,2	2,84	16,6	
54-12м	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.1	0,06	0,06	145	0	2,07	273	288	17	79	175	1,54	37	19,6	120	
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.1	0.4	9.8	47	0,03	0,03	5	-	10	26	278	16	9	8	2,2	2	0,3	8	
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.5	81.3	0	0,02	1,5	0	0,3	2	179	18	22	18	0,67	0,1	0,07	1	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.02	0.36	19.64	93.78	0,16	0,10	-	-	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	-	11,52	-	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.33	0.27	6.67	34.13	0,09	0,07	-	-	0,08	120,6	33,2	14,6	8	25	0,57	-	6,18	10,2	
	Итого за Обед	820	30.17	20.51	105.67	730.59	0,4	0,35	376,7	0	53,75	796,4	1282,8	183,2	164	360	7,53	65,3	40,77	168,8	
	Итого за день	820	30.17	20.51	105.67	730.59	0,4	0,35	376,7	0	53,75	796,4	1282,8	183,2	164	360	7,53	65,3	40,77	168,8	

№ рецепту-ры	Название блюда	Масс а	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность	Витамины (B1,B2,C- в мг.,А-мкгрет.экв; D- мкг)					Минеральные вещества(Na, Ca, K,Mg, P,Fe- в мг;l, Se, F- в мкг)								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Неделя 2 Пятница																			
	Обед																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.8	0	107.5	0,02	0,18	156	0,58	0,42	486	52	528	22	300	0,6	0	8,7	0
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6.68	4.6	16.28	133.14	0,15	0,06	97,2	0	4,76	95,8	382,4	27	29	80,4	1,48	16	2	28,8
54-21м	Курица отварная	90	28.95	2.1	1.05	139.35	0,06	0,08	27,6	0	3,24	187,5	343,5	19,5	100,5	198	1,68	25,5	26,1	178,5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	0,08	0,16	51,5	0,13	0,52	336	193	121	27	136	1,49	49	10,4	20
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4	0,02	0,13	10,8	0	0,15	38	165	107	26	95	0,85	2,7	1	23
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0,14	0,11	-	-	0,12	180,9	49,8	21,9	12	37,5	0,86	-	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0,24	0,15	-	-	0,12	283,8	84,6	75	24,6	77,04	2,16	-	17,28	-
	Итого за Обед	810	59.93	28.9	123.13	992.99	0,71	0,87	343,1	0,71	9,33	1608	1270,3	899,4	241,1	923,94	9,12	93,2	74,75	265,6
	Итого за день	810	59.93	28.9	123.13	992.99	0,71	0,87	343,1	0,71	9,33	1608	1270,3	899,4	241,1	923,94	9,12	93,2	74,75	265,6