

Согласовано:
 Начальник
 ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР
 г. Аргун
 "___" _____ 2020г.
 Л.Р. Эсамбаева



Утверждаю:
 Директор МБОУ "Шуанинская СШ"
 А.А. Магамедова
 " 10 " _____ 2020г.



Циклическое меню
МБОУ "Шуанинская СШ" для обучающихся от 7 до 10 лет
на 2020-2021 учебный год

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 | | В1 | В2 | С | Са | 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

| № 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 |
| 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

| № 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 |
| 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 | Кажа вязкая молочная "Дружба" (из пшени 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 | Напиток 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

| № 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 |
| 302 | Каша пшенная 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 | 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 |
| 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 | | B1 | B2 | C | 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

| № 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 |
| 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

| № 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 |
| 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

| № 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 |
| 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

| № 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 |
| 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

| № 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 |
| 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 |
| 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, | Белки, | Углевод | Калорийность, | B1 мг | B2 мг | C мг | Ca мг | Mg мг | Fe мг |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|---------------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| | г | г | ы, г | ккал | | | | | | |
| | 203.78 | 253.28 | 1162.77 | 7633.22 | 5.37 | 4.51 | 252.86 | 2338.92 | 1080.07 | 43.88 |

Прием пищи

Обед

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 | | В1 | В2 | С | 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

| № 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 |
| 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 | | 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 |
| 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 | | В1 | В2 | С | 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 | | В1 | В2 | С | 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 | | В1 | В2 | С | 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 | | В1 | В2 | С | 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 | | 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 |
| 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: | 890 | 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

| № 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 |
| 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

| № 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 |
| 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, г | Белки, г | Углевод, г | Калорийность, ккал | В1 мг | В2 мг | С мг | Ca мг | Mg мг | Fe мг |
|--------------------------------------|---------|----------|------------|--------------------|---------|-------|------|--------|---------|--------|
| | | 215.66 | 219.46 | 1443.40 | 8567.53 | 4.15 | 3.41 | 245.68 | 2317.37 | 974.52 |