



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»**

368670 РД г.Даг.Огни ул. М.Гаджиева 45 а,

Е-mail dagogni3@mail.ru

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3»
городского округа
«город Дагестанские Огни»



М.А.Халибекова

**Примерное меню на весенний период 2023г.
МБОУ «СОШ №3» городского округа « г. Дагестанские Огни»
согласно пункту 8.1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к
организации
общественного питания населения"**

День: 1-й понедельник Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Макароны отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
2	Какао со сгущенкой	180/20	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
42	Бутерброт с сыром и маслом	50/20/1 0	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
338	Яблоки	196,2	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Сосиска отварная	50	26,58	26,19	0,85	125	12	0	0	3,3	2,4	18	4,3	10
	Итого за день		43,07	40,06	70,65	547,6	21,25	53,86	3,68	11	74,09	112,2	26,75	13,23

День: 1-й понедельник Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
31	Макароны отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
42	Какао со сгущенкой	180/20	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
22	Бутерброт с сыром и маслом	50/20/1 0	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
63	Яблоки	196,2	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Сосиска отварная	50	26,58	26,1 9	0,85	125	12	0	0	3,3	2,4	18	4,3	10
	итого		43,07	40,0 6	70,65	547,6	21,25	53,8 6	3,68	11	74,09	112,2	26,75	13,23

День: 2-й вторник Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7								
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Плов пшеничный с курицей	150/35	4,5	7,56	20,52	162,04	0,19		41,02	0,32	12,9	12,8	75,1	2,8
	Винегрет	100	1,7	10,3	8,2	130,1	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4
22	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
1	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Шоколад «Аленка»	1 шт	1,05	5,1	7,95	82,5	0,08	0	22	0,8	352	309	68	1,5
	Итого за день		22,41	33,3	113,66	841,04	5,21	22,7	230,22	44,86	50,95	486,21	211,22	12,56

День: 2-й вторник Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Плов пшеничный с курицей	150/35	4,5	7,56	20,52	162,04	0,19		41,02	0,32	12,9	12,8	75,1	2,8
	Венегрет	100	1,7	10,3	8,2	130,1	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4
1	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
22	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Шоколад «Аленка»	1 шт	1,05	5,1	7,95	82,5	0,08	0	22	0,8	352	309	68	1,5
	Итого за день		22,41	33,3	113,66	841,04	5,21	22,7	230,22	44,86	50,95	486,21	211,22	12,56

День: 3-й среда Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Каша гречневая	150	3,4	0,6	19,9	92	0	0	0	0,1	7,0	70	51	0,8
1	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Рыба отварная	75	19,6	14,7	0	211	4,5	0,5	2,5	13	1,9	23	4,2	8,3
	Банан	228,5	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	3,5	11	3,3
	итого		32,46	20,84	98,19	691,8	7,36	27,5	4,71	26,04	73,9	158,42	110,26	15,46

День: 3-й среда Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Каша гречневая	150	3,4	0,6	19,9	92	0	0	0	0,1	7,0	70	51	0,8
	Рыба отварная	75	19,6	14,7	0	211	4,5	0,5	2,5	13	1,9	23	4,2	8,3
1	Чай с сахаром	180/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Банан	228,5	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	3,5	11	3,3
	итого		32,46	20,84	98,19	691,8	7,36	27,5	4,71	26,04	73,9	158,42	110,26	15,46

День: 4-й четверг Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реc.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
	Борщ с мясом и со сметаной	250/50/20	11,2	19,45	22,18	272,8	2	0,3	18	2,7	8,6	7,5	2	1,1
1	Чай с сахаром	180/20	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
1	Печенье	066,3	5,5	11	36	245	6,7	0	15	6,7	2,3	8,1	2,5	4,4
	Итого за день		24,66	35,49	115,47	910,6	8,86	16,3	33,01	19,64	75,1	77,52	48,56	8,56

День: 4-й четверг Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
	Борщ с мясом и со сметаной	250/50/20	11,2	19,45	22,18	272,8	2	0,3	18	2,7	8,6	7,5	2	1,1
1	Чай с сахаром	180/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
1	Печенье	066,3	5,5	11	36	245	6,7	0	15	6,7	2,3	8,1	2,5	4,4
	Итого за день		24,66	35,49	115,47	910,6	8,86	16,3	33,01	19,64	75,1	77,52	48,56	8,56

День: 5-й пятница Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31, 8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
	Вермишель с курицей и подливой	150/50	29,4	18,45	100,2	515,25	6,15	13,05	39	22,5	2,85	15	6,45	10,5
2	Кефир	147,2	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
	Салат из свежих овощей	100	0,7	1,9	2,4	1,92	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Батончик вафельный	1	5	14,6	72,8	435	18	0	0,9	1,5	4,8	13	3,5	13
	Итого за день		41,25	36,47	225,2	1179,37	26,59	29,85	48,3	32,24	63,75	62,12	56,35	27,9

День: 5-й пятница Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31, 8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
	Вермишель с курицей и подливой	150/50	29,4	18,45	100,2	515,25	6,15	13,05	39	22,5	2,85	15	6,45	10,5
2	Кефир	147,2	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
	Салат из свежих овощей	100	0,7	1,9	2,4	1,92	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Батончик вафельный	1	5	14,6	72,8	435	18	0	0,9	1,5	4,8	13	3,5	13
	Итого за день		41,25	36,47	225,2	1179,37	26,59	29,85	48,3	32,24	63,75	62,12	56,35	27,9

День: 6-й суббота Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
27	Каша рисовая	150	3,6	5,4	36,9	210	0	0	0	0	0	0	0	0
	творог и с сахаром	66/03	17,4	5,9	8,3	159,7	2,4	0,05	5,2	0,9	15	23	4,9	2
42	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	итого		28,96	16,34	102,49	762,5	2,56	16,05	5,21	11,14	79,2	84,92	48,96	5,06

День: 6-й суббота Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
27	Каша рисовая	150	3,6	5,4	36,9	210	0	0	0	0	0	0	0	0
	творог и с сахаром	66/03	17,4	5,9	8,3	159,7	2,4	0,05	5,2	0,9	15	23	4,9	2
42	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	итого		28,96	16,34	102,49	762,5	2,56	16,05	5,21	11,14	79,2	84,92	48,96	5,06

День: 7-й понедельник Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Макароны отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
31	Какао со сгущенкой	180/20	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
2	Бутерброт с сыром и маслом	50/20/1 0	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
42	Яблоки	196,2	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
338	Сосиска отварная	50	26,58	26,19	0,85	125	12	0	0	3,3	2,4	18	4,3	10
	Итого за день		43,07	40,06	70,65	547,6	21,25	53,86	3,68	11	74,09	112,2	26,75	13,23

День: 7-й понедельник Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Макароны отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
31	Какао со сгущенкой	180/20	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
2	Бутерброт с сыром и маслом	50/20/1 0	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
42	Яблоки	196,2	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
338	Сосиска отварная	50	26,58	26,19	0,85	125	12	0	0	3,3	2,4	18	4,3	10
	Итого за день		43,07	40,06	70,65	547,6	21,25	53,86	3,68	11	74,09	112,2	26,75	13,23

День: 8-й вторник Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Суп гороховый с курицей	250/50	7,46	6,28	21,2	183,2	2,7	0,7	1,8	0,4	1,4	4,4	2,7	3,1
42	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
23	Кефир	147,2	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
	Плов пшеничный	150	12,6	9,6	19,65	215,2	6,75	1,35	37, 5	5,55	3	21	8,25	12
	Итого за день		33,41	22,7	110,35	799,2	9,677	8,31	106,6	9,49	156,8	151,91	71,41	17,5

День: 8-й вторник Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Суп гороховый с курицей	250/50	7,46	6,28	21,2	183,2	2,7	0,7	1,8	0,4	1,4	4,4	2,7	3,1
42	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
23	Кефир	147,2	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
	Плов пшеничный	150	12,6	9,6	19,65	215,2	6,75	1,35	37, 5	5,55	3	21	8,25	12
	Итого за день		33,41	22,7	110,35	799,2	9,677	8,31	106,6	9,49	156,8	151,91	71,41	17,5

День: 9-й среда Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Каша гречневая с рыбой	150/75	9,75	15,9 7	51,52	154,8	3,5	8,5	14	1,3	1,4	5,5	6,9	5,2
31	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Салат из свежих овощей	100	0,7	1,9	2,4	1,92	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Банан	228,5	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	3,5	11	3,3
	итого		19,91	23,4 1	132,21	645,52	8,66	51,5	24,61	21,44	68,4	75,02	66,88	14,36

День: 9-й среда Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Каша гречневая с рыбой	150/75	9,75	15,9 7	51,52	154,8	3,5	8,5	14	1,3	1,4	5,5	6,9	5,2
31	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Салат из свежих овощей	100	0,7	1,9	2,4	1,92	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Банан	228,5	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	3,5	11	3,3
	итого		19,91	23,4 1	132,21	645,52	8,66	51,5	24,61	21,44	68,4	75,02	66,88	14,36

День: 10-й четверг Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Каша перловая с бефстроганом	150/40	24,9	15,3 5	103,2	650,2	10,65	0,95	55,1	16,8	5,7	55,5	13,6	19
2	Салат из свежих овощей	100	0,7	1,9	2,4	1,92	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Сок фруктовый	171,4	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	Итого за день		30,54	18,6 7	147,5	845,72	13,77	19,1 5	63,5	24,74	30,6	61,42	40,5	30,56

День: 10-й четверг Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7								
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Каша перловая с бефстроганом	150/40	24,9	15,3 5	103,2	650,2	10,65	0,95	55,1	16,8	5,7	55,5	13,6	19
2	Салат из свежих овощей	100	0,7	1,9	2,4	1,92	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Сок фруктовый	171,4	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	Итого за день		30,54	18,6 7	147,5	845,72	13,77	19,1 5	63,5	24,74	30,6	61,42	40,5	30,56

День: 11-й пятница Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Суп молочный с рисом	250	2,12	4,61	21,5	140,19	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
27	Какао с молоком	180/15	9,32	10,6	16,0	213,6	0,06	0,13	23	0,36	34,8	95,4	13,5	1,17
43	Бутерброт с маслом	50/10	1,13	7,01	4,0	64,73	0,42	26,1	0	0,26	35,2	0,42	16,36	0,7
1	Шоколад «Аленка»	1 шт	1,05	5,1	7,95	82,5	0,08	0	22	0,8	352	309	68	1,5
	Банан	228,5	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	3,5	11	3,3
	Итого за день		15,12	27,82	70,45	597,02	3,44	67,23	47,2	4,87	795,7	409,67	140,48	7,89

День: 11-й пятница Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
23	Суп молочный с рисом	250	2,12	4,61	21,5	140,19	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
27	Какао с молоком	180/15	9,32	10,6	16,0	213,6	0,06	0,13	23	0,36	34,8	95,4	13,5	1,17
43	Бутерброт с маслом	50/10/	1,13	7,01	4,0	64,73	0,42	26,1	0	0,26	35,2	0,42	16,36	0,7
1	Шоколад «Аленка»	1 шт	1,05	5,1	7,95	82,5	0,08	0	22	0,8	352	309	68	1,5
	Банан	228,5	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	3,5	11	3,3
	Итого за день		15,12	27,82	70,45	597,02	3,44	67,23	47,2	4,87	795,7	409,67	140,48	7,89

День: 12-й суббота Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7								
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
27	Каша рисовая	150	3,6	5,4	36,9	210	0	0	0	0	0	0	0	0
42	творог с сахаром	66/03	17,4	5,9	8,3	159,7	2,4	0,05	5,2	0,9	15	23	4,9	2
	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	итого		36,16	21,64	122,19	936,1	2,647	16,05	72,51	13,64	177,5	181,41	67,92	5,86

День: : 12-й суббота Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
27	Каша рисовая	150	3,6	5,4	36,9	210	0	0	0	0	0	0	0	0
42	творог с сахаром	66/03	17,4	5,9	8,3	159,7	2,4	0,05	5,2	0,9	15	23	4,9	2
	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	итого		36,16	21,64	122,19	936,1	2,647	16,05	72,51	13,64	177,5	181,41	67,92	5,86