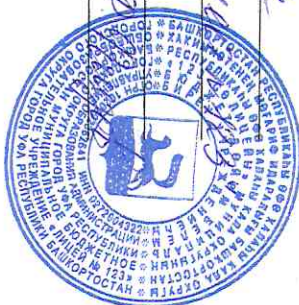


СОГЛАСОВАНО

Васильева

МБОУ "Школа № 1"

Васильева

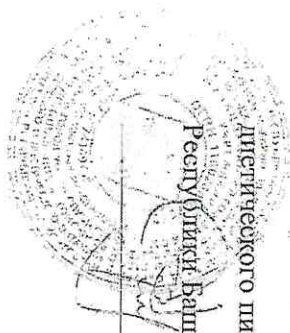


УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

В.К. Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания в лагерях отдыха и оздоровления с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
503.06	Омлет свежий	40	0.21	0.03	0.57	3.3	0.01	2.1	0.9	0.03	5.1	9	4.2	0.15		
233.54	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	35/35	10.53	9.92	2.47	140.85	0.06	3.08	60	0.6	14.36	5.61	13.86	0.88		
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		23.25	0.35	11.64	113.25	75.18	2.55		
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3		0.02		
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.2	0.4	22	104	0.14			0.6	8	26	5.6	1		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28		2.8	0.14	0.01	3.1	1.54	0.84	0.07		
38.85	Рыболок	110	0.44	0.44	10.78	51.7	0.03	11	5.5	0.22	17.6	12.1	9.9	2.42		
Итого за Завтрак			19.29	22.91	67.62	556.78	0.4	18.98	134.79	1.91	62.2	170.5	109.58	7.09		
Обед																
13.07	Салат из свежих помидоров	100	1.13	5.19	4.75	72.24	0.06	20.25	94.43	2.75	21.37	33.06	17.92	0.87		
65.02	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1.06	1.47	9.23	54.52	0.04	4.71	153.99	0.11	11.23	28.51	11.65	0.37		
13.512.03	Рыба, тушенная с овощами	45/45		5		44.95				3.12	20.42		25.14			
211.41	Макаронные изделия отварные с маслом	160/5	6.2	4.35	39.55	222.33	0.1		22.5	0.89	16.62	50.22	9.25	0.94		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.09	32.92	128.6					0.6			0.06		
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.2	0.4	22	104	0.14			0.6	8	26	5.6	1		
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88	0.16			0.88	11.6	52	16.8	1.2		
Итого за Обед			15.23	16.9	126.85	714.64	0.63	27.17	683.42	8.15	89.64	314.96	86.36	4.98		
Итого за День			34.52	39.81	194.47	1271.42	1.03	46.15	818.21	10.06	152.04	485.46	195.94	12.07		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
425.04	Горошек зеленый консервированный	30	0.93	0.06	1.95	12	0.03	3	15	0.06		8	18.6	6.3	0.21	
78.05	Омлет запаренный с сыром	130	16.24	17.54	2.13	232.45	0.08	0.54	271.36	1.55		250.68	293.56	23.98	2.32	
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2.4	0.3	16.5	78	0.1			0.45		6	19.5	4.2	0.75	
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39	0.15	10								
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62	0.03	0.6				119			14	0.1
Итого за Завтрак																
			22.77	21.1	34.78	423.45	0.39	14.14	286.36	2.06		381.68	331.66	48.48	3.38	
Обед																
15.08	Салат из свежих овощей и помидоров	100	0.86	10.13	3.1	108	0.04	13.8	54.4	4.74		19.18	28.4	15.22	0.67	
129.14	Суп картофельный с горохом и грибами	250/20	8.47	4.87	37.09	228.11	0.36	11.65	261.9	2.46		43.17	108.03	46.36	2.88	
674.03	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10.37	13.1	21.24	244.32	0.19	27.28	28.4	2.94		25.33	144.18	36.67	1.8	
294.01	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65	0.01	4	2	0.03		6.85	4.4	3.6	0.93	
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2.4	0.3	16.5	78	0.1			0.45		6	19.5	4.2	0.75	
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.4	0.3	13.8	66	0.12			0.51		8.7	39	12.6	0.9	
Итого за Обед																
			24.66	28.88	110.62	801.08	0.82	56.73	346.7	11.18		109.23	343.51	114.65	7.93	
Итого за День																
			47.43	49.96	145.4	1224.53	1.21	70.87	633.06	13.24		490.91	675.17	163.13	11.31	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Пришкольный лагерь

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: среда Неделя: 1						Сезон: 7-11 Возраст: 7-11 лет									
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)									
			Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
591.01	Рыба припущенная	50	12,51	6,46		107,88	0,12	0,55	18,3	2,02	14,04	122,05	18,41	0,38				
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
27.01	Сыр	10	2,63	2,66		35		0,07	23,6	0,04	100	60	5,5	0,07				
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
86.02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Итого за Завтрак		24,44	21,18	83,89	629,38	0,33	4,62	109,6	3,65	152,33	265,73	44,77	4,93				
	Обед																	
14.09	Салат из свежих овощей	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31	22,1	33,1	13,68	0,55				
450.03	Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69				
233.22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,82	11,18	2,76	156,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99				
594.03	Каша перловая вареная с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63				
294.01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93				
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
	Итого за Обед		22,52	24,31	88,89	663,46	0,45	28,14	322,75	6,05	92,34	354,54	80,77	5,44				
	Итого за День		46,96	45,49	172,78	1292,84				9,7								

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Сезон:
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															4	5	6	7	8
1		2																	
Завтрак																			
181.4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/4	4.55	5.61	32.17	197.81	0.06	0.96	34.32	0.17	95.73	117.93	27.21	0.45					
227.05	Запеканка из творога со сладленным молоком	120/15	25.77	9.69	27.26	303.95	0.07	0.71	51.78	1.33	233.1	291.55	32.62	0.66					
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.02	0.02					
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2.4	0.3	16.5	78	0.1			0.45	6	19.5	4.2	0.75					
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3								
Итого за Завтрак																			
			32.8	22.85	86.04	685.76	0.23	1.67	131.1	2.05	337.54	431.98	64.03	1.91					
Обед																			
15.03	Салат из свежих овощей и помидоров	60	0.52	6.08	1.86	64.8	0.02	8.28	32.84	2.84	11.51	17.04	9.13	0.4					
56.13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2.03	5.67	10.16	100.62	0.06	19.89	221.7	1.96	45.28	54.52	24.42	1.13					
502.81	Тертые из говядины с томатным соусом	60/40	9.8	10.06	6.27	154.88	0.05	2.2	14.66	0.36	15.87	108.34	14.88	1.57					
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5	0.09		22.5	0.84	15.59	47.18	8.66	0.88					
305.06	Кисель плодово-ягодный	200	0.1	0.08	18.51	73.69					0.3			0.03					
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2.4	0.3	16.5	78	0.1			0.45	6	19.5	4.2	0.75					
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.4	0.3	13.8	66	0.12			0.51	8.7	39	12.6	0.9					
Итого за Обед																			
			23.07	26.8	104.18	748.49	0.44	30.37	291.69	6.96	103.25	285.58	73.87	5.66					
Итого за День																			
			55.87	49.65	190.22	1434.25				9.01									

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)
Рацион: Пришкольный лагерьДень: пятница
Неделя: 1Сезон:
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
101.07	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58		111,44	177,24	53,25	1,31	
27.01	Сыр	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04		100	60	5,5	0,07	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1		2,4	3		0,02	
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	8	26	5,6	1	
282.11	Чай витаминизированный	200			8,7	39	0,15	10								
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6				119		14	0,1	
Итого за Завтрак			15,38	21,58	64,81	518,27	0,5	11,65	107,8	1,32		340,84	266,24	78,35	2,5	
Обед																
14.09	Салат из свежих овощей	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31		22,1	33,1	13,66	0,55	
54.13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99		29,58	77,83	26,97	1,01	
233.22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84		15,99	104,73	15,66	0,99	
138.21	Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19		57,16	103,79	35,71	1,36	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6						0,6				
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	18,5	78	0,1			0,45	6	19,5		4,2	0,75	
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39		12,6	0,9	
Итого за Обед			24	28,29	109,6	782,21	0,6	55,12	342,98	6,29		140,13	377,95	108,8	5,62	
Итого за День			39,38	49,87	174,41	1300,48	1,1	66,77	450,78	7,61		480,97	644,19	187,15	8,12	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
211.56	Макаронные изделия с твертым сыром	160	9.43	12.55	33.06	283.91	0.09	0.11	85.78	0.87	173.99	139.81	16.43	0.9		
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3		0.02		
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.2	0.4	22	104	0.14			0.6	8	26	5.6	1		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28		2.8	0.14	0.01	3.1	1.54	0.84	0.07		
86.02	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8		
Итого за Завтрак																
			13.77	20.41	85.58	588.29	0.25	6.91	130.92	1.78	201.49	184.35	30.87	4.79		
Обед																
15.08	Салат из свежих овощей и помидоров	100	0.86	10.13	3.1	108	0.04	13.8	54.4	4.74	19.18	28.4	15.22	0.67		
450.03	Суп картофельный с клецками	250	1.72	3.27	11.83	83.94	0.08	11.5	203.84	1.44	15.9	44.75	17.55	0.69		
80.48	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	11.79	7.4	2.64	124.58	0.13	3.82	423.27	2.63	22.22	127.39	26.98	0.63		
612	Рис припущенный	160	4.02	4.62	41.51	223.5	0.05		25.2	0.28	11.71	85.68	28.35	0.92		
294.01	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65	0.01	4	2	0.08	6.85	4.4	3.6	0.93		
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.2	0.4	22	104	0.14			0.6	8	26	5.6	1		
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88	0.16			0.68	11.6	52	16.8	1.2		
Итого за Обед																
			24.95	26.38	118.37	810.67	0.61	33.12	708.71	10.45	95.46	368.62	114.1	5.74		
Итого за день																
			38.72	46.79	203.95	1398.96	0.86	40.03	839.63	12.23	206.95	552.97	144.97	10.53		

День: понедельник

Сезон: 7-11 Диег

Неделя: 2

Возраст: 7-11 Диег

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон:
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
503.06	Омлет из свежих	40	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
445.64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16		
470.13	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05		
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	2,2	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
233	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак			18,52	15,61	70,89	503,62	0,35	4,75	76,53	1,66	151,23	130,33	58,53	2,49		
Обед																
13.07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	4,75	72,24	0,06	20,25	94,43	2,75	21,37	33,06	17,92	0,87		
129.2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08		
674.07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99		
294.01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93		
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	2,2	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед			24,99	25,07	107,18	755,28	0,83	66,29	389,86	9,32	112,67	361,88	122,72	8,07		
Итого за день			43,51	40,68	178,07	1258,9				10,98						

Рацион: Пришкольный лагерь

Сезон: 7-11 лет
Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
131,85	Грив из мяса птицы	150	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	162,33	35,24	1,26					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3								
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75					
Итого за Завтрак			17,32	18,42	77,77	558,36	0,29	153,32	228,7	5,3	109,98	229,33	71,94	2,79					
Обед																			
15,03	Салат из свежих овощей и помидоров	60	0,52	6,08	1,88	64,8	0,02	8,28	32,64	2,84	11,51	17,04	9,13	0,4					
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01					
80,48	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63					
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88					
305,06	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	18,51	73,69					0,3								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9					
Итого за Обед			25,58	24,36	107,68	750,73	0,57	28,89	692,11	9,26	93,9	327,94	88,54	4,6					
Итого за день			42,9	42,78	185,45	1309,09				14,56									

День: четверг
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
425.04	Горошек зеленый консервированный	30	0.93	0.06	1.95	12	0.03	3	15	0.06	6	18.6	6.3	0.21		
80.02	Рыба, тушенная в томатном соусе	40/40	11.79	7.4	2.64	124.58	0.13	3.82	423.27	2.63	22.22	127.39	26.96	0.63		
138.05	Картофельное пюре	150	3.3	5.11	22.1	148.04	0.18	25.97	32.91	0.18	53.58	97.33	33.49	1.26		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28		2.8	0.14	0.01	3.1	1.54	0.84	0.07		
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2.4	0.3	16.5	78	0.1		0.45	6	19.5	4.2	0.75			
Итого за Завтрак																
			18.43	12.88	53.38	404.9	0.42	35.59	471.32	3.33	90.9	264.36	71.81	2.94		
Обед																
13.05	Салат из свежих помидоров	80	0.9	4.15	3.8	57.79	0.04	16.2	75.54	2.2	17.1	26.45	14.34	0.69		
53.05	Ци из свежей капусты со сметаной	250/10	2.03	5.7	9.11	96.86	0.07	30.04	213.1	1.93	45.28	50.38	21.22	0.77		
502.56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7.01	8.57	3.61	120.13	0.01	1.5	45	1.16	3.36	4.63	2.6	0.12		
167.08	Пюре гороховое	150/5	17.29	4.83	36.14	257.3	0.68		24	0.43	72.73	171	66.29	5.3		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.09	32.92	126.6					0.6			0.06		
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2.4	0.3	16.5	78	0.1			0.45	6	19.5	4.2	0.75		
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.4	0.3	13.8	66	0.12			0.51	8.7	39	12.6	0.9		
Итого за Обед																
			32.47	23.94	115.86	804.68	1.02	47.74	357.64	6.68	153.77	310.96	121.25	8.59		
Итого за день																
			50.95	36.82	169.26	1209.58	1.44	83.33	828.96	10.01	244.67	575.32	193.06	11.53		

День: пятница
Неделя: 2
Сезон:
Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
483.02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
27.01	Сыр	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
282.11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10								
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119			14	0,1	
Итого за Завтрак																
			13,17	20,13	57,19	466,01	0,38	11,69	108,78	0,73	329,55	206,61	53,16	1,59		
Обед																
15.03	Салат из свежих овощей и помидоров	60	0,52	6,08	1,86	64,8	0,02	8,28	32,64	2,84	11,51	17,04	9,13	0,4		
66.62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48		
110.39	Суджук из мяса птицы	30	18,89	18,53	3,56	255,59	0,1	1,94	80,77	1,41	47,65	187,17	21,49	1,61		
594.03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63		
305.11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1								
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
38.59	Рыболо	125	0,5	0,3	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75		
Итого за Обед																
			30,62	34,99	109,42	877,44	0,77	44,32	342,16	8,14	118,3	396,92	77,48	7,52		
Итого за День																
			43,79	55,12	166,6	1304,50	1,15	56	450,94	8,87	447,85	603,53	130,64	9,11		
Итого за период																
			444,03	457,17	1780,61	1304,35	6,79	363,15	4021,58	106,27	2113,39	3536,64	1014,89	62,67		
Итого за период																
			44,40	45,72	178,06	1304,35	0,68	36,32	402,16	10,63	211,34	353,66	101,49	6,27		