

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №2

З.С. Адырхаева



Типовое 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню для обучающихся МБОУ СОШ №2 г. Ардона Ардонского района РСО-Алания

Возрастная груп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
71/М	Поджарнировка из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	12,95	8,35	10,55	168,24	0,06	0,5	5,9	2,04	16,66	137,03	16,44	1,21
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3,66	8,86	21,48	182,02	0,16	45,96	840	4,09	50,34	101,44	48,7	1,62
388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	18,74	87,64	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	20,79	18,23	80,27	581,1	0,31	197,86	965,28	6,88	102,8	283,85	84,92	6,03
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	0,04	6,1	163,6	2,29	16,61	27,6	12,63	0,52
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы	200	4,49	5,27	10,03	105,6	0,06	16,18	187,2	1,96	32,96	73,26	22,55	1,15
290/М/БМД	Гуляш из индейки	90	14,24	10,04	4,29	163,35	0,05	2,7	7,1	2,53	16,51	154,23	17,61	1,24
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	32,45	28,37	110,99	832,8	0,52	35,28	363,35	10,15	131,23	537,59	212,95	12,07
Итого за день			64,93	67,03	283,07	2019,23	1	237,14	1333,63	21,88	668,56	984,49	364,15	23,01

Возрастная груп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														

214/М/БМД	Омлет с картофелем	180	13,12	21,23	19,5	321,66	0,2	23,2	212,5	5,47	62,03	231,45	37,1	3,2
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		500	17,13	21,84	58,48	503,59	0,3	63,7	212,5	5,68	112,38	284,01	58,82	4,63
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	19,88	33,85	23,02	0,45
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	200	4,7	5,34	11,79	114,1	0,06	16,48	187,2	1,95	25,6	74,94	20,71	0,81
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	12,95	8,35	10,55	168,24	0,06	0,5	5,9	2,04	16,66	137,03	16,44	1,21
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3,66	8,86	21,48	182,02	0,16	45,96	840	4,09	50,34	101,44	48,7	1,62
342/М	Компот из вишни	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	26,85	28,73	97,16	760,75	0,44	78,64	2238,1	11,17	150,74	436,66	144,15	8,2
Итого за Промежуточное питание		250	5,52	9,13	48,09	301,86	0,07	4	5	2,97	140,6	109,12	44,23	3,96
Итого за день			55,67	71,00	247,45	1869,67	0,91	146,34	2455,6	21,7	697,65	883,72	269,25	17,74

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
268/М/БМД	Котлеты из баранины с томатным соусом, 90/30	120	14,50	14,96	17,00	262,09	0,12	7	300	4,48	33,80	159,57	33,28	2,27
202/М/БМД	Макаронные отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
376/М	Чай с сахаром	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		610	26,20	21,52	109,62	742,24	0,32	22,05	305	8,01	83,65	273,65	68,06	7,16
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	5,05	2,6	60,14	0,02	21,85	100	2,27	28,07	18,48	9,8	0,35
99/М/БМД	Суп из овощей	200	1,3	3,2	8,48	68,33	0,06	16,4	160	1,42	20	38,01	16,14	0,61
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73

342/М	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	15,5	64,8	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		880	31,16	27,60	102,37	789,76	0,62	97,55	678,1	11,39	168,62	563,87	161,37	9,1
Итого за день			69,05	69,55	303,80	2137,33	1,11	123,6	988,1	24,25	686,8	1000,57	295,71	21,17

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
290/М/БМД	Гуляш из индейки	90	14,24	10,04	4,29	163,35	0,05	2,7	7,1	2,53	16,51	154,23	17,61	1,24
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		590	26,11	17,50	78,90	580,58	0,41	43,2	7,1	5,36	83,76	393,74	164,39	6,91
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,05	2,26	22,33	22,83	11,2	0,66
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,51	5,79	15,66	145,12	0,21	9,62	182,4	2,03	29,15	97,61	31,9	1,98
268/М/БМД	Котлеты из баранины с томатным соусом, 90/30	120	14,50	14,96	17,00	262,09	0,12	7	300	4,48	33,80	159,57	33,28	2,27
202/М/БМД	Макароны отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2

Итого за Обед	870	35,61	32,63	143,25	1016,3	0,57	31,72	488,9	12,71	151,63	439,2	123,26	11,04
Итого за Промежуточное питание		5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Итого за день		73,41	70,56	313,96	2202,21	1,15	78,92	501	22,92	669,92	995,99	353,93	22,86

Возрастная групп 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73
376/М	Чай с сахаром	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		620	27,95	18,97	82,33	616,98	0,5	60,8	416,3	7,37	114,94	469,86	124,59	7,01
Обед														
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	5,09	2,18	57,61	0,03	9,59		2,44	13,96	19,63	10,22	0,46
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	200	5,18	7,74	9,36	128,59	0,06	31,05	232	2,37	38,18	48,27	21,88	0,81
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
342/М	Компот из вишни	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	39,39	38,76	101,43	919,14	0,4	59,18	1049,8	7,55	130,85	472,75	133,94	8
Итого за день			79,03	78,16	275,57	2141,45	1,07	123,98	1471,1	19,77	680,32	1105,66	324,81	19,92

Возрастная групп 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------	-------	----------------------	--	--	---------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	тическа	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	18,74	87,64	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		580	33,44	25,63	86,63	724,34	0,31	185,24	927,18	2,84	95,25	366,83	88,34	3,72
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы, огурцы, моркови	60	0,9	5,14	5,27	71,5	0,03	5,27	220,86	2,28	13,08	26,71	11,92	0,4
99/М/БМД	Суп из овощей на курином бульоне	200	3,99	5,23	8,82	98,67	0,06	16,88	185,6	1,44	21,2	40,04	16,99	0,64
290/М/БМД	Гуляш из курицы	90	14,03	16,5	4,29	222,28	0,08	4,12	28,4	2,53	17,93	125,83	17,61	1,16
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
342/М	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	15,5	64,8	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	31,54	34,94	104,83	865,75	0,55	39,87	441,66	9,54	106,47	467,49	205,42	11,25
Итого за день			76,67	81,00	283,27	2195,42	1,03	229,11	1373,84	17,23	636,25	997,37	360,04	19,88

Возрастная группа: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	180	13,12	21,23	19,5	321,66	0,2	23,2	212,5	5,47	62,03	231,45	37,1	3,2
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		500	17,08	21,83	58,30	501,55	0,3	61,3	212,5	5,67	109,98	282,69	58,1	4,6
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	5,05	2,6	60,14	0,02	21,85	100	2,27	28,07	18,48	9,8	0,35
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на	200	4,7	5,34	11,79	114,1	0,06	16,48	187,2	1,95	25,6	74,94	20,71	0,81
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом	120	13,96	14,45	11,97	233,18	0,10	18,0	5,9	4,70	51,56	167,85	42,44	2,34
202/М/БМД	Макаронные отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		870	32,46	31,66	133,27	952,91	0,41	66,63	298,55	12,86	171,58	420,46	119,83	9,63
Итого за день			61,23	73,92	283,38	2059,79	0,88	131,93	516,05	23,38	716,09	866,2	244,21	19,14

Возрастная груп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
268/М/БМД	Котлеты из баранины с томатным соусом, 90/30	120	14,50	14,96	17,00	262,09	0,12	7	300	4,48	33,80	159,57	33,28	2,27
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		610	26,59	22,46	92,37	684,12	0,49	52,45	300	7,45	103,85	404,28	184,06	8,12
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	5,06	1,65	53,92	0,02	4,26		2,27	14,63	20,47	8,2	0,34
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем	200	1,82	5,2	8,94	90,67	0,06	30,45	200	2,35	36,68	45,73	20,82	0,77
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73
342/М	Компот из вишни	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		880	31,21	29,51	100,26	798,32	0,62	93,11	616,3	12,3	172,76	575,02	165,89	8,55
Итого за день			69,49	72,40	284,44	2087,77	1,28	149,56	921,3	24,6	711,14	1142,35	416,23	21,58

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: Четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
290/М/БМД	Гуляш из курицы	90	14,03	16,5	4,29	222,28	0,08	4,12	28,4	2,53	17,93	125,83	17,61	1,16
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
376/М	Чай с сахаром	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		560	25,45	24,15	81,02	646,47	0,41	14,22	33,4	5,35	63,78	358,02	161,67	8,9
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,08	4,46	68,98	0,04	16,1	169	2,31	25,08	28,03	12,4	0,43
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,51	5,79	15,66	145,12	0,21	9,62	182,4	2,03	29,15	97,61	31,9	1,98
268/М/БМД	Котлеты из баранины	90	13,65	10,91	11,92	201,09	0,09	1		2,55	18,02	135,35	20,96	1,81
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3,66	8,86	21,48	182,02	0,16	45,96	840	4,09	50,34	101,44	48,7	1,62
342/М	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	15,5	64,8	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	30,84	31,86	104,34	835,21	0,62	86,28	1198,2	11,65	159,95	450,39	147,8	10,65
Итого за день			67,98	76,44	277,17	2087,01	1,2	104,5	1236,6	21,85	658,26	971,46	375,75	24,46

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		620	28,40	18,78	80,21	610,02	0,53	91,2	411,3	7,38	136,34	477,18	127,31	4,94
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	19,88	33,85	23,02	0,45
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,09	6,16	10,1	112,64	0,04	16,18	185,6	1,91	52,50	245,23	43,86	2,60
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 90/30	120	27,68	13,45	1,42	239,03	0,15	20,04	50,8	3,48	21,46	203,97	24,35	1,68
202/М/БМД	Макаронны отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		870	45,42	31,49	122,57	963,11	0,46	49,52	1441,85	11,77	173,63	469,09	139,76	10,31
Итого за день			85,51	70,70	294,59	2178,46	1,16	144,72	1858,15	24	744,5	1109,32	333,35	20,16

Сборники, используемые при разработке меню: