

Утверждаю:

Директор

ГБОУ «Серафимовичская ШИ»



Р.В. Охрименко

2025г.

ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСНА - ЛЕТО 7-11 лет

ГКОУ" Серафимовичская ШИ"

День : понедельник														
Неделя : первая														
Сезон: весенне-летний Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
311	Каша геркулесовая молочная	200	6.23	6.61	21	162.2	0.1352	1.26	0.033	0.792	164.57	186.55	40.71	0.915
692	Кофейный напиток	200	0.3	0.072	10.12	39.78	0.002	0	0	0	2.2	5	0	0.152
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.0951	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
ИТОГО:			17.1	23.542	73.155	555.93	0.2323	1.65	0.133	0.792	376.37	350.65	61.485	2.017
2 ЗАВТРАК 11:00														
698	раженка 2,5%	144	4.18	3.60	6.05	77.76	0.03	0.43	0.03	0.00	178.56	132.48	20.16	0.14
п/п	печенье	20	1.5	2.36	14.88	7.2	0.016	0	0	0	5.8	18	4	0.42
ИТОГО:			5.676	5.96	20.928	84.96	0.044	0.432	0.031	0	184.36	150.48	24.16	0.564
ОБЕД														
78	икра морковная	75	2.31	5.06	6.95	77.94	0.05	6.80	0.10	3.40	44.63	49.29	42.23	1.08
110	Борщ	250	2.39	3.66	14.205	96.94	0.0705	27.03	0.183	0.092	42.44	55.25	40.125	1.443
390	Коотлета рыбная	60	12.86	17.48	3.58	160.28	0.1025	7.55	0.2075	0.341	49.46	201.3	55.91	1.1
518	Картофель отв.	140	2.939	2.33	28.56	140.18	0.1743	29	0.013	0.175	0.72	84.7	14.59	1.306
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.17	0	32.44	123.1	0.004	0.12	0.88	0	10.8	11.3	6.4	0.94
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
ИТОГО			25.75	29.39	117.76	749.09	0.52	70.50	1.38	4.01	174.60	526.14	190.01	7.76

полдник														
п/п	яблоко	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
ИТОГО:			0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07

ужин														
741	ватркшка с повидлом	50	3.685	5.774	79.363	201.35	0.0602	0.15	0.008	3.03	58.99	32.75	7.6	0.791
311	каша молочная пшеничная	160	8.134	8.605	26.655	215.91	0.1553	1.75	0.048	0.187	230.06	218.1	45.34	0.808
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
ИТОГО			16.979	15.239	148.046	606.24	0.3353	2.3	0.058	3.217	335.6	378.45	85.45	3.857
Сбалансировать		Всего:	66.24	74.13	380.79	2081.32	1.14	98.93	1.61	8.02	1100.53	1426.07	390.70	18.27

СП 2.4.36.48-20

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

День : вторник														
Неделя : первая														
Сезон : весенне-летний. Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			сая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
160	суп молочный с макарон изд	200	5.670	5.710	22.720	159.900	0.087	1.250	0.033	0.532	156.570	137.550	20.710	0.555
692	Кофейный напиток	200	0.300	0.072	10.120	40.280	0.002	0.000	0.000	0.000	2.200	5.000	0.000	0.152
1	Бутерброд	95	6.200	11.355	42.035	285.550	0.880	0.090	0.060	0.000	19.600	56.500	11.275	0.750
337	яйцо отварное	1 шт.	5.080	4.640	0.280	62.800	0.028	0.000	0.140	0.000	22.000	74.000	4.800	1.080
итого:			17.250	21.777	75.155	548.530	0.997	1.340	0.233	0.532	200.370	273.050	36.785	2.537
2 Завтрак 11:00														
697	молоко кипяченое 3,2%	190	5.320	6.080	8.930	110.200	0.057	1.900	0.038	0.171	229.900	172.900	26.600	0.190
п/п	батон	50	3.960	1.650	25.900	183.000	0.090	0.000	0.000	0.000	6.250	43.000	17.250	0.800
итого:			9.280	8.000	34.830	293.200	0.147	1.900	0.038	0.171	236.150	215.900	43.850	0.990
Обед														
45	капуста квашенная	55	0.4	7.99	0.8	78.5	0	9.4	0	3.357	23.97	15.98	7.99	6.11
135	Суп из овощей	250	2.500	3.680	16.850	107.430	0.093	27.630	0.180	0.133	34.490	61.940	34.475	1.390
435	Мясо духовое.	190	13.880	17.424	32.490	334.720	0.223	32.650	0.108	5.235	16.990	203.800	35.660	3.115
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.480	0.000	16.190	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.240	0.440	17.320	79.600	0.044	0.000	0.000	0.000	13.600	48.000	8.000	0.920
	Хлеб пшенич.	35	2.840	0.420	14.700	71.050	0.073	0.000	0.000	0.000	12.950	76.300	22.750	0.980
итого:			22.340	29.954	98.350	734.990	0.436	69.980	0.291	8.725	118.650	417.570	117.875	14.785
полдник														
п/п	яблоко свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
итого:			0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
ужин														
51	Нарезка из отварн свеклы	65	1.105	0.000	7.020	31.200	0.007	0.130	0.000	0.000	187.200	27.950	24.050	27.950
302	каша вязкая пшеничная	110	3.490	2.570	30.410	175.250	0.140	0.000	0.023	0.050	25.600	118.950	0.000	2.610
366	Запеканка из творога	65	11.584	8.308	7.996	152.640	0.040	0.349	0.058	0.186	112.620	152.460	16.700	0.468
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржан.пшен.	40	2.240	0.440	17.320	79.600	0.044	0.000	0.000	0.000	13.600	48.000	8.000	0.920
итого:			21.339	11.738	87.454	548.070	0.306	0.879	0.083	0.236	371.970	426.960	73.260	33.286
Сбалансировать:			70.949	71.469	316.694	2209.890	1.904	98.149	0.645	9.664	956.740	1353.830	301.370	55.668

Всего

СП 2.4.36.48-20

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

День : среда														
Неделя : первая														
Сезон : весенне-летний. Возрастная категория 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша пшеничная молочная	200	6.15	6.11	21.18	162.9	0.1212	1.25	8.033	0.112	205.77	160.95	34.11	0.675
693	Какао с молоком	200	5.22	5.81	18.534	143.876	0.051	1.75	0.035	0.157	212.166	168.5	25.58	0.353
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.0951	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	итого:		21.94	28.78	81.749	660.726	0.2673	3.39	8.168	0.269	627.536	488.55	80.465	1.978
2 Завтрак 11:00														
698	ряженка 2,5%	144	4.176	3.6	6.048	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
п/п	печенье	20	1.5	2.36	14.88	83.6	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42
	итого:		5.676	5.96	20.928	161.36	0.044	0.432	0.031	0.78	184.36	150.48	24.16	0.564
Обед														
140	Суп картоф.с макар.изд.	250	2.91	3.835	23.905	136.2	0.1275	16.53	0.02	0.368	11.8	67.9	17.325	1.095
433	Мясо тушеное	45	10.935	12.837	3.954	174.46	0.048	2.95	0.1	3.6206	16.02	116.39	19.09	1.778
214	Капуста тушеная	150	3.522	4.474	12.196	101.45	0.048	4.512	1.658	4.156	295.25	40.3	82.18	47.768
639	Компот из смеси сухофрук	200	0.480	0.000	22.178	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб пшен.	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	ИТОГО:		22.927	22.006	94.253	626.45	0.3435	24.292	1.781	8.1446	366.27	360.44	158.345	54.811
полдник														
п/п	яблоко свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
371	Рыба припущенная	80	12.174	5.673	1.51	105.89	0.0925	2.75	0.0075	3.645	37.18	190.2	48.43	0.776
297	каша рассып рисовая	110	2.688	4.59	31.008	171.66	0.0406	0	0.027	0.06	37.44	45	14	0.332
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		20.022	11.123	74.546	466.53	0.2529	3.15	0.0365	3.705	121.17	362.8	94.94	3.366
	Сбалансировать:		71.305	67.869	292.381	2000.166	0.9257	55.314	10.017	12.899	1328.94	1382.62	387.51	64.789

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

День : четверг														
Неделя : первая														
Сезон : весенне-летний Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная рисовая	200	5.62	4.683	31.11	182.6	0.2112	1.635	0.033	0.247	157.72	142.2	32.51	0.62
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.2	5.672	18.34	141.78	0.052	1.75	0.035	0.157	213.95	164.25	24.5	0.248
337	Яйцо отварное	0.04	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
1	Бутерброд	95	6.200	11.355	42.035	285.550	0.880	0.090	0.060	0.000	19.600	56.500	11.275	0.750
итого:			22.100	26.350	91.765	672.730	1.171	3.475	0.268	0.404	413.270	436.950	73.085	2.698
2 Завтрак 11:00														
697	кефир 0.025	143	4.147	3.575	5.72	75.79	0.0572	1.001	0.03146	0	171.6	135.85	20.02	0.143
п/п	батон	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
итого:			8.107	5.225	31.62	258.79	0.1472	1.001	0.03146	0	177.85	178.85	37.27	0.943
обед														
54-12с	суп картофель с крупой и рыбными консервами	250	4.41	12.375	23.855	238.5	0.1245	16.53	0.02	3.358	13.2	88.6	19.725	2.415
491	чахохбили	50/20	10.13	13.676	1.982	177.49	0.042	0.038	0.201	2.7504	43.93	94.86	15.69	11.97
332	Макароны отварные	70	3.68	4.005	24.455	151	0.06	0.03	0.02	0.735	7.85	31.95	5.625	0.57
78	икра морковная	60	2.22	6.058	6.46	84.62	6.127	3.73	0.916	4.265	142.38	33.88	38.66	37.575
639	компот из сухофруктов	200	0.480	0.000	22.178	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
итого:			26.000	36.974	110.950	865.950	6.474	20.628	1.160	11.108	250.560	385.140	119.450	56.700
полдник														
п/п	яблоко свежее	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
итого:			0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
297	каша рассыпчатая гречневая	90	5.08	4.94	24.9	167.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
78	Свекольная икра	75	1.816	1.99	10.75	60.58	0.018	9.768	0.244	1.3436	63.15	31.42	34.83	11.6
361	сырники по киевски	65	10.596	9.357	13.324	179.06	0.117	0.548	0.13	0.24	199.28	288.78	33.76	1.562
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
итого:			22.652	17.147	91.002	595.67	0.2553	10.746	0.396	1.5836	310.18	449.3	101.125	15.43
Сбалансировать			79.599	85.696	346.242	2478.24	8.0652	59.9	1.85546	13.096	1181.46	1470.59	360.53	79.841

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупы	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : пятница														
Неделя : первая														
Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества в г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
160	суп молочный с макарон изделиями	200	6.31	5.71	24.71	167.48	0.0872	1.25	0.033	0.532	156.57	137.55	20.71	0.555
692	кофейный напиток	200	0.3	0.072	6.13	25.12	0.002	0	0	0	2.12	5	0	0.142
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.0951	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
итого:			17.18	22.642	72.875	546.55	0.1843	1.64	0.133	0.532	368.29	301.65	41.485	1.647
2 Завтрак 11:00														
693	какао с молоком	200	5.19	5.81	14.544	128.716	0.051	1.75	0.035	0.157	212.086	168.5	25.58	0.335
п/п	печенье	0.02	1.50	2.36	14.88	83.60	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42
итого:			6.69	8.17	29.424	212.316	0.067	1.75	0.035	0.937	217.886	186.5	29.58	0.755
обед														
45	Квашеная капуста	50	0.37	6.99	0.85	69.51	7.05	8.46	0	2.937	23.97	15.98	7.99	0.611
110	Борщ	250	2.16	3.65	12.56	89.73	0.0595	23.13	0.18	0.103	40.04	39.64	37.025	1.33
492	Плов из курицы	120	12.31	18.488	28.718	321.17	0.7855	0.124	0.221	3.61	48.05	128.67	33.255	10.088
639	Компот из смеси сухофрукт	200	0.480	0.000	16.190	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано-пшен.	40	2.66	0.28	17.01	83.3	0.044	0	0	0	8	26	5.6	0.36
ИТОГО:			20.820	29.828	90.028	698.450	8.015	32.014	0.404	6.650	149.660	298.140	115.620	15.639
полдник														
п/п	Яблоко	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
итого:			0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
51	нарезка из отварной свеклы	45	0.765	0	4.86	21.6	0.009	4.5	0	0	16.65	15.3	16.65	0.63
203	Картофель отварной	140	2.9	2.325	28.587	140.18	0.1743	29	0.014	0.175	0.72	85	15.4	1.306
360	Сырники с морковью.	75	12.33	10.1	15.228	197.85	19.065	3.78	0.156	0.738	308.48	451.05	76.1	3.356
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
итого:			21.155	13.285	90.703	548.61	19.3681	37.68	0.172	0.913	372.4	678.95	140.66	7.55
Сбалансировать:			66.585	73.925	303.935	2091.026	27.6524	97.134	0.744	9.032	1137.84	1485.59	356.945	29.661

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

СП 2.4.36.48-20

День : суббота

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний. Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	каша манная молочная	200	5.79	5.59	22.54	158.5	0.0572	1.25	0.033	0.112	155.77	131.15	21.11	0.595
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.2	5.672	18.34	141.78	0.052	1.75	0.035	0.157	213.95	164.25	24.5	0.248
1	Бутерброд	95	6.200	11.355	42.035	285.550	0.880	0.090	0.060	0.000	19.600	56.500	11.275	0.750
337	Яйцо отварное	1 шт.-0,04	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	итого:		22.270	27.257	83.195	648.630	1.017	3.090	0.268	0.269	411.320	425.900	61.685	2.673
2 Завтрак 11:00														
698	ряженка 2,5%	144	4.176	3.60	6.05	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
	батон	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:		8.136	5.25	31.948	260.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
обед														
135	Суп овощной	250	2.35	3.68	15.87	103.11	0.0905	26.73	0.18	0.133	31.16	58.88	31.145	1.26
374	рыба тушеная в томате	80	14.67	3.675	3.9	99.95	0.1025	7.55	0.2075	2.351	49.46	201.34	55.91	1.1
78	икра морковная	50	1.86	4.03	4.5	57.4	3.61	3.45	0.58	2.94	86.38	23.24	24.38	22.18
215	картофель тушен.с луком	140	3.75	6.14	33.3	195.79	0.186	31.5	0	4.215	7.75	98.6	22.25	1.5
639	Компот из смеси сухофрукт	200	0.480	0.000	22.178	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.60	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшен.	31	2.45	0.31	14.91	117.18	0.0496	0	0	0	7.13	26.97	10.23	0.62
	итого		27.799	18.275	111.978	716.720	4.086	69.530	0.971	9.639	212.130	468.580	160.915	29.850
полдник														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
487	Курица отварная	35	9.13	9.2	0.54	121.36	0.036	0.2	0.035	0.0704	8.62	83.66	9.62	0.816
332	макароны отварные	70	3.69	4.74	24.47	157.61	0.0601	0	0.027	0.795	8.09	32.25	5.6	0.572
45	капуста квашенная	44	0.33	2.99	0.74	32.71	0	8.2	0	0	20.91	13.94	6.97	0.533
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		18.31	17.79	67.78	500.66	0.22	8.80	0.06	0.87	84.17	257.45	54.70	4.18
	Сбалансировать:	Всего	77.26	68.57	315.80	2211.87	5.36	105.90	1.33	10.77	915.78	1304.76	327.06	40.92

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

День : воскресенье														
Неделя : первая														
Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
340	Омлет натуральный	105	11.03	11.69	1.99	156.22	0.0592	0.3	0.294	0.047	80.78	175.7	13.86	2.182
п/п	Икра кабачковая	100	2	9	8.6	122	0.02	7	0	0	41	67	0	7
693	Какао с молоком	200	3.11	3.41	15.044	100.376	0.031	1	0.02	0.09	121.416	100.25	15.08	0.26
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.0951	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	итого:		26.71	40.96	67.669	732.546	0.2053	8.69	0.414	0.137	452.796	502.05	49.715	10.392
2 Завтрак 11:00														
697	молоко кипяченое 3,2%	190	5.35	4.75	8.98	98.8	0.076	2.47	0.038	0.171	228	171	26.6	0.114
	Конфета	20	0.58	2.14	15.32	79.2	0.002	0	0	0	14.6	19.4	3	0.2
	итого:		5.93	6.89	24.3	178	0.078	2.47	0.038	0.171	242.6	190.4	29.6	0.314
Обед														
51	Нарезка из отв. свеклы	60	1.02	0	6.48	28.8	0.012	6	0	0	22.2	20.4	22.2	84
139	Суп картоф.с бобовыми	250	5.94	7.2	23.105	146.75	0.2525	11.53	0.033	0.133	27.2	87	30.825	2.06
431	печень по -строгановски	60	10.624	6.66	3.796	117.44	0.1788	22.109	4.6745	3.384	14.49	183.39	13.02	4.044
203	Картофель отварной	140	2.92	2.32	28.95	140.18	0.1743	29.01	0.012	0.145	0.72	85	14.515	1.306
707	сок фруктовый	200	1	0	23.40	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшен.	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	ИТОГО		26.584	17.04	117.75	677.82	0.7546	72.649	4.7195	3.662	107.16	518.09	121.31	93.71
ПОЛДНИК														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
302	каша пшеничная вязкая	130	5.77	2.82	31.94	177.83	0.1553	0.01	0.012	0	0.72	131.4	0.015	2.206
45	капуста квашенная	38	0.28	5.99	0.63	58.84	0	7	0	4.02	65.45	11.9	5.95	0.45
726	Блины	100	6.097	9.004	61.375	337.68	0.1364	0.15	0.032	1.38	19.71	72.65	11.34	1.587
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		17.307	18.674	135.97	763.33	0.4115	7.56	0.046	5.4	132.43	343.55	49.815	6.501
	Сбалансировать		77.271	83.564	366.6	2436.796	1.4674	115.42	5.2175	9.37	964.586	1574.4	280.04	114.99

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : понедельник

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний. Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная рисовая	200	5.62	4.683	31.11	182.6	0.2112	1.635	0.033	0.247	157.72	142.2	32.51	0.62
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.2	5.672	18.34	141.78	0.052	1.75	0.035	0.157	213.95	164.25	24.5	0.248
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.0951	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	итого		21.39	27.215	91.485	678.33	0.3583	3.775	0.168	0.404	581.27	465.55	77.785	1.818
2 Завтрак 11:00														
697	кефир 2,5%	143	4.15	3.58	5.72	75.79	0.06	1.00	0.03	0.00	171.60	135.85	20.02	0.14
п/п	батон	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:		8.107	5.225	31.62	258.79	0.1472	1.001	0.03146	0	177.85	178.85	37.27	0.943
обед														
140	Суп картофельный с макар.изд.	250	2.91	3.835	23.91	136.2	0.1275	16.53	0.023	0.368	11.8	67.9	17.325	1.095
214	капуста тушеная	110	3.286	3.654	5.215	94.87	0.8685	3.386	1.143	0.172	459.16	34.42	222.905	54.1
390	котлета рыбная	80	12.995	18.485	3.075	171.45	0.096	2.35	0.02	4.935	36.65	197.65	45.51	0.845
639	компот из смеси сухофруктов	200	0.17	0	32.44	123.1	0.004	0.12	0.88	0	10.8	11.3	6.4	0.94
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		21.155	23.18	91.445	581.4	0.3445	19	0.923	5.303	85.8	401.15	99.985	4.78
полдник														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	0	122.4	491.4	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
297	каша гречневая рассыпчатая	70	3.8	3.16	19.02	118.53	0.1283	0.01	0.012	0.03	6.72	90.3	60.015	2.016
45	Квашеная капуста	40	0.28	2.99	63	31.87	0	7	0	2.01	17.85	1.9	5.95	0.45
741	ватрушка с творогом	75	8.895	10.504	21.423	219	0.0724	0.16	0.041	3.09	100.88	105.9	13.01	0.654
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		18.135	17.514	145.471	558.38	0.3205	7.57	0.055	5.13	172	325.7	111.485	5.378
	Сбалансировать		69.527	73.134	482.421	2568.3	1.1885	55.396	1.17746	10.837	1046.52	1391.6	356.125	16.99

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : вторник

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная манная	200	5.79	5.59	22.54	158.5	0.0572	1.25	0.033	0.112	155.7	131.15	21.11	0.595
692	Кофейный напиток	200	0.3	0.072	10.12	40.28	0.002	0	0	0	2.2	5	0	0.152
337	Яйцо отв.	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
1	Бутерброд	95	6.200	11.350	42.035	285.550	0.880	0.090	0.060	0.000	19.600	56.500	11.275	0.750
	итого:		17.370	21.652	74.975	547.130	0.967	1.340	0.233	0.112	199.500	266.650	37.185	2.577
2 Завтрак 11:00														
693	какао с молоком	190	5.225	4.59	18.59	136	0.071	2.275	0.0352	0.158	21.216	166.75	25.58	0.245
п/п	печенье	0.02	1.50	2.36	14.88	83.60	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42
	итого:		6.725	6.95	33.47	219.6	0.087	2.275	0.0352	0.938	27.016	184.75	29.58	0.665
обед														
78	Свекольная икра	60	1.77	1.99	9.89	58.16	0.027	11.3	0.2	1.372	30.31	36.48	30.18	1.198
54-12с	Суп картофель с крупой и рыбными консерв	250	4.41	12.375	23.855	238.5	0.1245	16.53	0.02	0.158	13.2	88.6	19.725	2.415
452	Котлета из мяса	50	11.574	13.22	6.021	175.93	0.0461	0.024	0.106	2.902	29.6	110.722	17.58	8.635
332	Макароны отварные	70	3.672	3.285	24.442	144.39	0.0599	0	0.018	0.775	7.61	31.65	5.6	0.568
639	Компот из сухофруктов	200	0.480	0.000	16.190	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб пшеничный	25	2.37	0.3	14.43	113.4	0.048	0	0	0	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	ИТОГО		26.516	31.610	112.148	873.670	0.353	28.154	0.347	5.207	117.870	353.102	99.985	16.606
полдник														
п/п	яблоки свежие	288	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
374	Рыба тушеная в томате	80	16.899	5.909	4.74	113.3	1.7995	6.072	1.7155	3.365	103.8	196.26	58.9	20.56
302	каша пшеничная вязкая	80	0.032	2.9	0.052	26.44	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0	0.008
78	икра морковная	50	1.97	4.04	5.13	60.37	4.42	3.54	0.69	2.69	104.38	26.66	28.97	27.13
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	113.4	0.048	0	0	0	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		23.591	13.589	51.68	431.44	6.3147	10.012	2.4255	6.095	249.64	301.52	107.53	49.576
	Сбалансировать :		74.942	73.801	293.178	2156.94	7.7394	65.831	3.0407	12.35	623.626	1126.372	303.88	73.494

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупы	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : среда

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
300	Каша рисовая с изюмом	95	2.29	1.75	29.12	142.12	0.0392	0	0.008	0.014	9.32	55.92	18.37	3.25
693	Какао с молоком	200	5.22	5.81	18.534	143.876	0.051	1.75	0.035	0.157	212.166	168.5	25.58	0.353
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.0951	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	итого:		18.08	24.42	89.69	639.95	0.19	2.14	0.14	0.17	431.09	383.52	64.73	4.55

2 Завтрак 11:00														
697	Кефир 2,5%	143	4.15	3.58	5.72	75.79	0.06	1.00	0.03	0.00	171.60	135.85	20.02	0.14
п/п	батон	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:		8.107	3.31	31.62	258.79	0.1472	1.001	0.031	0	177.85	178.85	37.27	0.943

Обед														
45	Квашеная капуста	43	0.32	5.99	0.72	59.54	0	8	0	2.89	20.4	13.6	6.8	0.52
110	Борщ	250	2.16	3.65	11.93	89.73	0.0595	23.13	0.18	0.103	40.04	49.64	35.03	1.33
467	Биточки по белорусски	50	10.96	6.22	0.61	166.29	0.036	0.012	0.064	1.561	18.2	113.49	14.56	5.1
203	Картофель отварной	140	2.93	3.05	28.61	146.79	0.17	29	0.02	0.19	0.96	85.3	14.5	1.31
639	Компот из смеси сухофрукт	200	0.480	0.000	16.188	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	17.74	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	итого:		21.930	37.070	90.078	676.690	0.386	60.442	0.267	4.744	122.800	397.880	110.640	12.430

полдник														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	8.6	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07

ужин														
51	нарезка из отварной свеклы	66	1.2	0	7.13	31.68	0.006	0.132	0.92	0	190.1	28.38	24.42	28.38
390	Котлета рыбная	80	17.1	6.5	3.58	122.86	0.1	1.87	0.08	3.64	52.65	198.47	49.99	5.53
297	каша рассыпчат пшенная	120	6.04	5.8	34.72	206.66	0.3106	0.036	0.024	0	14.94	118.3	41.53	3.512
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	31	2.45	0.31	14.91	117.18	0.0496	0	0	0	7.13	26.97	10.23	0.62
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		29.109	13.05	87.669	596.31	0.513	2.438	1.026	3.64	298.42	423.42	135.93	39.32
	Сбалансировать		77.97	86.45	319.96	2256.84	1.25	90.07	1.47	8.56	1059.76	1404.02	378.17	61.32

	норма
сахар	30
молоко	300
овоци	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : четверг														
Неделя : вторая														
Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	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
Завтрак														
311	Каша молочная геркулесовая	200	5.9106	6.61	20.96	162.3	0.1272	1.25	0.033	0.792	164.57	186.55	40.71	0.915
689	Кофейный напиток с молоком	200	5.235	4.452	18.40	131.28	0.072	2.275	0.035	0.1575	212.2	162.5	24.5	0.229
337	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
1	Бутерброд	95	6.200	11.355	42.035	285.550	0.880	0.090	0.060	0.000	19.600	56.500	11.275	0.750
итого:			22.426	27.057	81.674	641.930	1.107	3.615	0.268	0.950	418.370	479.550	81.285	2.974
2 Завтрак 11:00														
698	ряженка 2,5%	144	4.176	3.6	6.048	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
п/п	батон	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
итого:			8.136	5.25	31.948	260.76	0.118	0.432	0.031	0	184.81	175.48	37.41	0.944
обед														
78	морковная икра	60	1.996	4.041	5.27	61.03	4.597	3.56	0.71	3.006	108.38	27.42	29.99	28.225
139	Суп картоф с бобовыми	250	2.255	3.855	18.225	112.96	0.1135	14.53	0.02	0.143	10.75	51.735	19.075	0.945
489	Рагу из курицы	140	12.772	16.16	18.932	264.86	0.1754	16.93	0.423	2.978	156.96	144.46	49.25	16.123
639	компот из смеси сухофруктов	200	0.17	0	32.44	123.1	0.004	0.12	0.88	0	10.8	11.3	6.4	0.94
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано. пеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
итого:			22.273	24.916	106.887	712.6	5.0069	35.14	2.033	6.127	313.44	359.215	135.465	48.133
полдник														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
итого:			0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
45	Квашеная капуста	45	0.32	1.99	0.72	68.53	0	8	0	2.01	20.4	13.6	6.8	0.52
297	каша рассыпчатая рисовая	100	2.68	3.86	30.995	165.05	0.0405	0	0.023	0.05	37.2	44.7	14	0.33
366	Запеканка из творога	60	8.766	12.108	7.772	192.88	0.0453	0.359	0.079	2.72	129.52	173.6	18.34	0.494
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано. пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
итого:			16.926	18.818	81.515	615.44	0.2056	8.759	0.104	4.78	233.67	359.5	71.65	3.602
Сбалансировать			70.501	76.041	322.929	2315.830	6.456	71.996	2.436	11.857	1179.890	1394.095	355.410	59.723

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : пятница

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
332	Каша молочная пшеничная	200	5.93	6.03	21.74	160.1	0.1612	1.25	0.033	0.112	157.17	160.95	34.11	1.535
693	Какао с молоком	200	5.225	4.59	18.59	133.376	0.071	2.275	0.0352	0.158	21.216	166.75	25.58	0.245
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.0951	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	итого:		21.725	27.48	82.365	647.426	0.3273	3.915	0.1682	0.27	387.986	486.8	80.465	2.73
2 Завтрак 11:00														
697	кефир 2,5%	143	4.15	3.58	5.72	75.79	0.06	1.00	0.03	0.00	171.60	135.85	20.02	0.14
п/п	печенье	0.02	1.5	2.36	14.88	83.6	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42
	итого:		5.647	5.935	20.6	159.39	0.0732	1.001	0.03146	0.78	177.4	153.85	24.02	0.563
обед														
43	нпрезка из отварной свеклы	60	1.02	0	0.54	28.8	0.006	0.12	0.84	0	172.8	25.8	22.2	25.8
135	Суп овощной	250	1.435	3.68	15.775	102.63	0.1805	26.63	0.183	0.133	30.79	58.54	30.775	1.25
433	Мясо тушеное	45	11.1	14.832	5.05	197.33	1.12	0.144	0.24	2.28	53.17	116.09	23.42	15.16
302	каша пшеничная вязкая	80	3.372	3.28	18.352	118.08	0.0903	0	0.018	0.42	0.96	76.89	0	1.284
639	Компот из сухофруктов	200	0.480	0.000	16.188	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	итого:		22.487	22.652	87.925	661.180	1.517	27.194	1.284	2.833	300.920	413.170	116.145	47.664
ПОЛДНИК														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
493	Курица тушен в соусе	50	9.1	13.19	0.35	156.46	0.0409	0.012	0.038	2.759	11.12	86.83	9.59	0.846
45	Квашеная капуста	47	3.36	4.99	0.756	50.83	0	8.4	0	3.35	21.42	34.42	7.14	0.546
332	Макароньы отварные	110	5.4	5.72	37.19	212.77	0.1257	0.042	0.028	1.05	13.68	60.1	8.035	1.064
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		23.02	24.76	80.324	609.04	0.2864	8.854	0.068	7.159	92.77	308.95	57.275	4.714
	Сбалансировать		73.619	80.827	292.119	2162.136	2.2217	65.014	1.55166	11.042	988.676	1383.12	307.505	59.741

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

День : суббота

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная манная	200	5.79	5.59	22.54	158.5	0.0652	1.25	0.033	0.112	155.77	131.15	21.11	0.595
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.235	4.452	16.4015	123.7	0.072	2.275	0.035	0.1575	212.2	162.5	24.5	0.257
1	Бутерброд	95	6.200	11.355	42.035	285.550	0.880	0.090	0.060	0.000	19.600	56.500	11.275	0.750
337	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	итого:		22.305	26.037	81.257	630.550	1.045	3.615	0.268	0.270	409.570	424.150	61.685	2.682
2 Завтрак 11:00														
698	ряженка 2,5%	144	4.176	3.6	6.048	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
п/п	батон	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:		4.176	3.6	6.048	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
обед														
150	Суп картофельный с крупой	250	2.54	3.765	24.215	135.2	0.1105	16.53	0.02	0.203	11.8	66	20.725	1.065
138	солянка с рыбой	150	19.65	11.068	10.937	196	0.9328	4.214	1.0415	5.744	448.16	208.78	116.635	50.481
639	Компот из сухофруктов	200	0.480	0.000	22.178	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшен.	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	итого:		27.750	15.693	89.350	545.540	1.163	21.044	1.065	5.947	503.160	410.630	177.110	55.716
полдник														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
78	морковная икра	60	2.22	4.058	6.46	66.64	6.127	3.73	0.916	2.925	142.38	33.88	38.66	37.575
491	Чахохбили	50	11.945	15.223	5.057	197.5	0.0521	5.5	0.235	4.143	19.44	97.68	15.58	1.146
203	Картофель отварной	140	2.956	5.225	28.651	166.62	0.181	29	0.0315	0.215	1.68	86.2	14.5	1.314
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		22.281	25.366	82.196	619.74	6.4799	38.63	1.1845	7.283	210.05	345.36	101.25	42.293
	Сбалансировать:		77.252	70.696	279.756	1958.690	8.734	87.771	2.548	13.500	1330.940	1332.970	389.805	104.905

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупы	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : воскресенье														
Неделя : вторая														
Сезон : весенне-летний. Возрастная группа : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
340	Омлет натуральный	105	11.02	12.41	2.36	162.83	0.0593	0.31	0.298	0.027	81.02	176.2	13.815	2.16
п/п	Икра кабачковая	100	2	9	8.6	122	0.02	7	0	0	41	67	0	7
693	Какао с молоком	200	5.225	4.59	8.6115	129.586	0.071	2.275	0.0352	0.158	21.216	166.75	25.58	0.28
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	ИТОГО		28.815	42.86	61.6065	768.366	0.2463	9.975	0.4332	0.185	352.84	569.05	60.17	10.39
2 Завтрак 11:00														
	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	ИТОГО		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
Обед														
45	капуста квашенная	38	0.28	2.99	0.63	31.87	0	7	0	2.01	65.45	11.9	5.95	0.45
139	Суп картоф.с бобовыми	250	5.94	7.2	23.1	146.75	0.2525	11.53	0.03	0.133	27.2	87	30.825	2.06
439	печень тушенная в соусе	55	10.244	6.66	2.286	409.76	0.1729	18.512	4.5132	3.393	8.31	177.98	10.65	3.864
203	Картофель отварной	140	2.92	2.32	23.64	135.56	0.1743	29.01	0.012	0.145	0.72	85	14.515	1.306
707	сок фруктовый	200	1	0	23.4	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшен.	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	ИТОГО:		25.464	20.03	105.076	968.59	0.7367	70.052	4.5552	5.681	144.23	504.18	102.69	9.98
ПОЛДНИК														
п/п	Конфета	20	0.58	2.14	15.32	79.2	0.002	0	0	0	14.6	19.4	3	0.2
	ИТОГО:		0.58	2.14	15.32	79.2	0.002	0	0	0	14.6	19.4	3	0.2
ужин														
297	каша рассыпчат пшеничная	120	6.03	4.35	34.7	193.44	0.3104	0.02	0.016	0	14.46	117.7	41.52	3.508
78	Свекольная икра	60	2.288	1.99	7.748	71.08	0.0086	2.378	0.948	0.056	179.18	20.6	24.7	28.835
726	Блины	100	5.957	8.004	40.753	248.99	0.1334	0.02	0.03	1.34	15.51	69.95	9.14	1.209
п/п	Повидло фруктовое	30	0.12	0	20.64	79.5	0.003	0.15	0	0	4.2	2.7	2.1	0.39
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	ИТОГО:		19.555	15.204	145.869	781.99	0.5752	2.968	0.996	1.396	259.9	338.55	109.97	36.2
	Сбалансировать:		75.154	80.234	348.7765	2683.246	1.5782	107.05	5.9844	7.262	801.17	1451.5	305.43	60.84

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80