

Наименование продукта	Норма	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Факт за 24 дня	Среднее в день	
Хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	1400	60	
Хлеб пшеничный	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	2700	112,5	
Мука пшеничная	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	270	11,25	
Крупы, бобовые	33,75	60	30		43		84,1	42,2		54	54			810	33,75	
Макаронные изделия	11,25	16		30					32	32			30	270	11,25	
Картофель	141		50	300	200	300		240	250			150	190,5	3383,89	141	
Овощи свежие, зелень	210	114,2	164	180	134,43	296	156	135	300	210	232	300	300	5038,63	210	
Фрукты (плоды) свежие	138,75	130	130	140	140	140	155	150	150	150	150	139		3330	138,75	
Фрукты сухие	11,25					50				50				270	11,25	
Соки	150	200		200		200	200		200	200	200	200	200	3600	150	
Мясо 1 категории (в.ч. субпродукты)	52,5		85	20	103,82	90	94	92		36,64	76,64		20	1260	52,5	
Птица 1 категории полупатрашённая	26,25	124,8							125,6				130	630	26,25	
Рыба - филе	43,5			158			20				20			61	1044	43,5
Колбасные изделия	11,25	30				60			21	30				270	11,25	
Молоко	225	300	200	200	300	200	200	300	200	300	300	100	100	5400	225	
Кефир и другие кисломолочные продукты	112,5		250				250				250	250	262	2700	112,5	
Творог	37,5		150		50	52		28		50	150			900	37,5	
Сыр	7,35	30		20	28			20		20		20		178	7,35	
Сметана	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	180	7,5	
Масло сливочное	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	540	22,5	
Масло растительное	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	270	11,25	
Яйцо диетическое	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	720	22,5	
Сахар	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	720	30	
Кондитерские изделия	7,5													7,5	7,5	
Кофе злаковый, какао порошок	0,9	2,1		2,4	2,7			2,7		2,7	2,7			21,6	0,9	
Чай	0,3		0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,6	0,6	7,2	0,3	
Дрожжи	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	19,2	0,75	
Соль	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	90	3,75	

Неделя : первая														
День : день-1		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
№ ТК	Понедельник													
	Завтрак													
174	Каша кукурузная молочная с маслом и сахаром	230	8,28	11,1	50,27	321,97	0,237	12,1	104	144,6	155,4	34,8	1,89	
15	Сыр/порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83	0,003	0,07	31	100	60	5,5	0,07	
14	Масло слив. /порциями/		0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	40	2,4	3		0,02	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого за прием пищи	500	14,674	20,37	89,524	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обед													
36	Салат картофельный с сельдью	100	4,99	5,38	11	112,5	0,078	0,934	1,98	23,97	97,07	21,55	0,81	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,92	14,1	103,75	0,05	0,106		59,72	54,34	17,53	1,025	
233	Рыба запеч. в сметанном соусе (минтай)	160	15,24	15,67	21,35	210,58	0,102	0,14	243,02	161,35	132,17	16,5	0,652	
310	Картофель отварной	150	3,85	4,318	20,013	142,35	0,124	0,21		112,16	32,69	9,74	0,115	
350	Кисель из черной смородины	200	0,148	0,08	24,49	114,6	0,006	19,61		14	8,94	5,58	0,138	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
	Итого за прием пищи	920	30,848	31,008	120,373	822,5	35,00%	0,42	21	245	385	385,01	87,5	4,2
	Полдник													
406	Пирожок с мясом и луком	50	6,3	2,86	18,15	190,5	0,1	4,77	65	10,8	55,59	7,1	1,24	
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	40	140	105	28	0,2	
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	15,00%	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого за прием пищи	450	12,23	7,88	41,35	352,50		0,18	9	105	165	164,99	37,5	1,8
	Итого за день		57,752	59,258	251,247	ККАЛ. За день	% за день	0,9	45	525	825	825	187,5	9
						1762,50	75,00%							

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : первая														
День : среда день-3		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Т/К	Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
	0													
	Завтрак													
222	Пудинг из творога	150	23,85	24,4	30,15	311,29		0,1425	4,03	162,37	151,29	161,25	23,95	0,74
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	58,84		0,01	0,2	12,63	63,4	45,8	6,8	0,04
376	Чай с джемом	200	0,13	0,07	13,65	56			0,27		12,6	3,9	2,3	0,49
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
	Яблоко	100	0,54	0,54	13,23	44,45		0,0875	10,5		33,91	11,85	9,65	1,07
		530												
	Итого за прием пищи		21,5	26,51	92,22	587,48	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обед													
20	Салат из свеж.огурцов	80	0,53	5,87	1,44	51,71		0,024	10,96		22,69	22,92	5,49	0,38
119	Суп гороховый	200	5,4	2,67	12,42	94,2		0,048	0,72		82,76	99,62	11,08	0,2
267	Шницель натур.рублен.из свинины	80	10,07	9,88	10,25	316,34		0,118		126,21	158,94	118,51	15,1	0,71
312	Картофельное пюре	150	3,08	4,83	19,13	109,73		0,16	7,25	118,79	90,61	76,95	20,45	0,56
344	Компот из яблок и сливы	200	0,12	0,1	27,5	112		0,01	2,07		16,2	7,2	18,78	0,89
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
		770												
	Итого за прием пищи		23,02	23,99	100,16	822,7	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
	Поддник													
410	Ватрушка с творогом	100	13,07	8,59	35,02	255		0,17	4,2	105	158,6	160,6	33,9	1,64
350	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,16	0,16	23,88	97,6		0,01	4,8		6,4	4,4	3,6	0,1603
	Итого за прием пищи		13,23	8,75	58,9	352,6	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8003
		300												
	Итого за день		57,75	59,25	251,28			0,9	45	525	825	825	187,5	9,0003
						1762,78	75,00%							

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : первая														
День : четверг	день-4	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг														
Завтрак														
293	Индейка запеченая	80	9,27	10,02	8,79	121	0,21	14,17	67,27		158,16	156,9	24,38	1,25
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	203,6	0,03		107,73		85,24	61,5	15,92	0,73
16	Ветчина варено-копченая/порциями/	30	6,78	6,27		84					3,6			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		0,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,06			0	13,8	52,2	19,8	0,66
		520												
Итого за прием пищи			23,79	22,23	84,81	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед														
30	Салат из редиса	100	2,51	6,75	2,86	87,9	0,062	2,12	65,44		96,97	66,88	8,22	0,024
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,91	89,75	0,06	2,25			81,25	63	6,62	0,023
430	Запеканка картофельная с мясом	200	13,72	9,34	24,75	262,23	0,148	0,9	179,56		120,5	127,71	16,52	0,045
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,07
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02				4,6	17,4	6,6	0,22
	Яблоко	250	0,1	0,1	24,75	111	0,07	15			40	44,17	22,05	2,578
		1060												
Итого за прием пищи			22,62	21,87	121,71	822,4	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,47	4,2
Полдник														
243/420	Сосиска в тесте	100	9,85	13,8	28,84	271,6	0,14		45,1		99,31	102,2	18,1	0,49
352	Кисель из яблок	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	9	59,9		65,69	62,8	19,4	1,31
		300												
Итого за прием пищи			11,37	15,15	44,74	352,6	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
Итого за день			57,78	59,25	251,26	ККАЛ. За день	% за день	0,9	45	525	825	825	187,47	9
						1762,50	75,00%							

Неделя : первая								ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День :	день-5	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность								
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
215/97	Омлет с зелен.горошком	170	14,75	14,7	11,89	179,24		0,125	12,06	42,98	39,53	60,8	7,2	0,64
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95		35,83		0,005	0,07	26	88	50	3,5	0,1
381	Кофейный напиток из концентрата	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,47		18,67	32	4	1,4
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	106,02	115	80	28	0,2
		640												
Итого за прием пищи			30,41	25,82	73,24	587,17	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед														
45	Салат из капусты о/к с морковью	100	1,33	6,08	15,52	94,12		0,045	7,43		43	28,32	7,6	0,52
118	Суп с клецками	250	5,6	4,8	17,22	115		0,055	0,8	17,023	23,72	56,55	10,5	0,28
261/330	Печень тушеная в соусе	85	2,6	9,1	23,96	145,4		0,105	10,97	227,97	237,99	193,14	27,7	0,95
302	Каша гречневая рассыпч.	150	1,39	4,1	46,84	231,86		0,145			60,09	42,79	21,5	0,81
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6		0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
		845												
Итого за прием пищи			14,9	24,88	156,84	822,7	35,00%	0,42	21	244,993	385	385	87,5	4,2
Полдник														
410	Ватрушка с сыром	120	12,04	8,27	20,89	279,8		0,17	0,49	105	157,27	162,87	34,83	1,27
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	8,51		7,73	2,13	2,67	0,53
		320					15,00%							
Итого за прием пищи			12,44	8,54	21,16	352,6		0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
Итого за день			57,75	59,24	251,24	ККАЛ. За день	% за день	0,9	45	524,993	825,00	825	187,5	9
					1762,5		75,00%							

Неделя : первая														
День : суббота день-6		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Суббота														
Завтрак														
391	Пельмени П/П	240	12,54	16,5	6,23	279,57		0,187	11,85	106,39	14,7	40,8	9,87	0,091
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83		0,023	0,7	68,61	88	50	3,5	0,1
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	2,45		158,5	132	29,33	2,15
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
		510												
Итого за прием пищи			22,4	22,62	59,58	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3,001
Обед														
9	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9		0,05	0,169		21,19	32,4	16,195	0,5595
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,31	91,93		0,15	8,671		15,2	23,55	14,05	0,0795
288	Птица/курица/отварная	80	14,5	14,2		163,64		0,096	12,16	117,1	96,88	99,8	6,72	0,048
307	Бобовые отварные с луком	150	3,67	5,42	41,01	210,11		0,024		107,9	197,93	26,15	13,935	0,053
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4		0,04		20	40	143,3	20	2
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
		790												
Итого за прием пищи			25,63	28,12	127,21	822,7	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
Полдник														
406	Пирожок с повидлом	50	3,85	3,49	41,46	192,5		0,1	7,57	5,27	13,9	16,36	8,1	1,32
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	99,73	140	145,84	28	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за прием пищи			9,72	8,51	64,46	352,50	15%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
		450												
Итого за день			57,75	59,25	251,25	1762,70	75,00%	0,9	45	525	825	825	187,5	9,001

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : вторая													
День : 7		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
175	Каша молочная из риса и пшена	230	8,65	5,14	31,52	226,57	0,217	13,33	21,58	21,36	47,1	13,17	0,069
15	Сыр/порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83	0,003	0,07	68,61	88	50	3,5	0,1
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,6		152,22	132	29,33	2,265
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
		500											
Итого за прием пищи			18,574	17,06	84,974	587,3	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5 3
Обед													
47	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,7	5	4,46	85,7	0,032	8,29		106,24	71,22	17,45	0,086
84	Борщ с фасолью	250	3,55	5,12	14,16	127,75	0,109	4,7		54,17	99,5	17,45	0,173
245	Бефстроганов из отварной говядины	95	11,35	13,18	16,8	161,33	0,125	7,11	158,2	129,31	82,8	17,02	0,731
309	Макаронные изд.отварные	150	5,1	7,5	17,5	194,6	0,074		86,8	66,1	65,28	12,64	0,75
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28	114,6	0,02	0,9		15,38	6,4	6,34	1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		855	25,68	31,56	110,34	822,7	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5 4,2
Полдник													
609	Пирожок с мясом и луком	50	7,59	5,54	18,1	135,1	0,09	5,92	0,71	11,84	17,92	6,58	1,28
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	104,29	140	140	28	0,2
360	Кисель из варенья	200	0,11	0,08	29,84	117,4	0,01	1,68	0	13,16	7,08	2,92	0,32
Итого за прием пищи		450	13,5	10,62	55,94	352,5	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5 1,8
Итого за день			57,75	59,24	251,254	ККАЛ. За день	% за день	0,900	45	525	825	825	187,5 9
						1762,50	75,00%						

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : вторая														
День : 9														
Возрастная категория : 7 - 11 лет		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв./сут)		Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
215/97	Омлет с зелен.горошком	150	10,635	13,26	5,59	162,6	0,14	12,15	64,17		62,92	37,1	3,36	0,31
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	26,02		140	140	28	0,2
376	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45			58,67	52	14,64	1,924
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81		1,92	2,4		0,016
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05				11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за прием пи		610	24,039	27,23	67,044	587,50	25,00%	0,3	15	175	275,01	275	62,5	3
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92	0,081	2,45	39		101,76	84,44	17,59	0,17
106	Суп с рыбными консервами	200	6,06	5,06	13,67	145,52	0,00761	1,84	112		122,51	85,56	20,48	0,116
259	Жаркое по домашнему из говядины	190	13,99	14,81	28,95	315,44	0,1853	7,66	94		126,2	141,9	18,15	0,464
344	Компот из свеж.слив	200	0,47	0,13	29,99	102,9	0,086	9,05			20,73	13,3	14,68	1,99
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02				4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пи		750	28,86	27,9	111,61	822,5	35,00%	0,420	21	245	385	385	87,5	4,2
Полдник														
	Яблоко	120	0,44	0,36	14,491	51,3	0,022	4,02			0,08	7,5	7,78	0,71
356	Кисель из апельсинов	200	0,35	0,07	27,76	140,7	0,096	4,92			17,04	7	4,98	0,19
463	Пирожок с морковным фаршем	75	4,06	3,69	30,34	160,5	0,064	0,06	105		147,88	150,5	24,74	0,9
Итого за прием пищи			4,85	4,12	72,591	352,5	15,00%	0,181	9	105	165	165	37,5	1,8
Итого за день		395	57,749	59,25	251,245	1762,50	75,00%	0,90	45	525	825,01	825	187,5	9

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : вторая														
День : 10		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экал/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	60	6,51	10,83	0,6	65,78			75	12,81	25,62	4,9	0,0084	
311	Картофель в молоке	150	6,37	7,75	28,25	190,36	0,19	12,55		70,02	22,08	6,97	0,0475	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1	
388	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	2,45		158,67	107	29,33	1,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		500	25,5	26,35	82,48	591,24	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3,0059
Обед														
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	0,174		33,5	35,04	19,04	0,0234	
96	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	16,98	100,8	0,2	0,223		34,26	94,2	17,12	0,227	
287	Голубцы ленивые	130	7,23	11,45	26,36	186,3	0,037	0,603	245	281,11	128,2	15,72	1,4	
302	Каша гречневая рассыпч.	150	9,57	4,85	26,84	215,03	0,053			14,6	65,63	16,66	0,9696	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	20		7,73	2,13	2,36	0,12	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи		890	26,14	24,84	129,98	818,66	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
Полдник														
399	Блинчики со сливочным маслом	100	5,78	7,96	18,9	214,2	0,177	8,271	105	145,42	154,74	34,69	1,28	
356	Кисель из мандаринов	200	0,35	0,1	19,89	138,4	0,003	0,729		19,58	10,26	2,81	0,51	
Итого за прием пищи		300	6,13	8,06	38,79	352,6	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,79
Итого за день			57,77	59,25	251,25	ККАЛ. За день	% за день	0,9	45	525	825	825,00	187,5	8,9959
						1762,500	75,00%							

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : вторая		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День : 11			порции	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А(рет.эки/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория : 7 - 11 лет														
Завтрак														
232	Рыба запеченая в смет.соусе	150	12,93	11,81	14,23	202,7	0,1045	10,64	102,7	203,5	127,27	28,89	1,73	
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	203,6	0,1355		72,3	38,57	91,23	11,01	0,33	
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	4,33		10,33	10,2	4,7	0,11	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		580	20,85	17,78	90,8	587,43	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68	0,09	8,025		57,44	35	11,53	0,058	
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43	0,015	3,22		65,11	67,65	17,77	0,073	
295	Котлета рубленая из птицы/курица,индейка/	80	10,45	13,97	16,5	177,81	0,06	0,23	95,64	55,7	62,22	9,9	0,071	
314	Картофель жареный из сырого	150	3,49	3,46	15,13	109,73	0,153	5,41	149,36	153,37	137,66	13,8	0,054	
389	Соя яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4		14	14	8	2,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
	Яблоко	100	0,04	0,04	11,5	78,3	0,02	0,115		25,58	8,67	9,9	0,285	
Итого за прием пищи		940	26,16	30,48	115,99	822,47	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,201
Полдник														
413	Пицца школьная	100	9,34	10,39	22,31	197,4	0,16	7,42	105	118,23	144,51	35,16	1,71	
355	Кисель из кураги	200	0,9	0,6	22,16	155,2	0,02	1,58		46,77	20,49	2,34	0,09	
Итого за прием пищи		300	10,24	10,99	44,47	352,6	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
Итого за день			57,25	59,25	251,26			0,9	45	525	825	825	187,5	9,001
						1762,500	75,00%							

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : вторая														
День : 12		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
395	Вареники с картофелем П/П	130	14,41	13,38	15,3	181,4	0,13	13,6	24,17	59,14	34,71	10,67	0,424	
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016	
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	66,02	140	140	28	0,2	
389	Напиток виноградный	200	0,41	0,48	32,13	136,4	0,04		0	62,44	54,39	7,33	1,81	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
		590												
Итого за прием пищи			24,624	25,16	79,684	587,50	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед														
24	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,65	7,4	3,47	72,96	0,05	5,41		19,82	11,01	11,37	0,58	
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	4,95	7,91	135	0,06	6,19		81,25	63	12,13	0,23	
229	Рыба тушеная в томате	205	14,02	10,69	14,38	200,67	0,049	4,616	145,5	221,69	198,03	10,62	0,39	
310	Картофель отварной	150	3,85	4,318	20,013	142,35	0,181	4,05	99,5	15,96	29,72	19,32	0,84	
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
		965												
Итого за прием пищи			24,81	28,088	107,213	822,5	35,00%	0,42	20,996	245	385	385	87,5	4,2
Полдник														
457	Пирожок с мясом и луком	75	7,59	5,54	18,1	160,1	0,14	8,73	85	112,4	17,8	15,2	0,099	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		20	40	143,3	20	1,211	
376	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56		0,27		12,6	3,9	2,3	0,49	
	Итого за прием пищи	475	8,32	6,01	64,35	352,5	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
Итого за день			57,754	59,258	251,25	1762,50	75,00%	0,9	44,996	525	825	825	187,5	9

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : третья								ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
День : 13		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность										
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)				В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
понедельник																
Завтрак																
264	Каша молочная пшеничная	220	9,1	2,14	44,85	178,02		0,21	13,41	83,01	31,05	16,06	9,67	0,6175		
14	Масло слив. /порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72				40	2,4	3				
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66		0,01	0,14	52	176	100	7	0,2		
384	Какао с молоком сгущен	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,45		54,05	112,44	29,33	1,6325		
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55		
		500														
Итого за прием пищи			21,38	18,41	98,33	587,5	25,00%	0,3	15	175,01	275	275	62,5	3		
Обед																
17	Салат из капусты с огурцом и перцем	100	2,6	2,8	9	74,2		0,02	0,0603	85,48	2,99	54,85	16,5	0,8		
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,31	91,93		0,017	0,957		65,2	23,55	14,05	0,795		
288	Птица/курица/отварная	80	14,5	14,2		163,64		0,096	12,3	67,1	126,88	99,8	6,72	0,048		
143	Рагу овощное	170	2,86	6,8	32,36	233		0,217	6,768	92,42	167,93	138,06	27,23	0,957		
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	36,7	121		0,01	0,91		8,2	8,94	6,4	0,14		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24		
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22		
		810														
Итого за прием пищи			26,12	26,76	123,79	822,49	35,00%	0,42	20,9953	245	385	385	87,5	4,2		
Полдник																
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	9		7,73	2,13	2,67	0,53		
420	Сосиска в тесте	110	9,85	13,8	28,84	279,7		0,17		105	157,27	162,87	162,33	1,27		
		310														
Итого за прием пищи			10,25	14,07	29,11	352,5	15,00%	0,18	9	105	165	165	165	1,8		
Итого за день			57,75	59,24	251,23	1762,49	75,00%	0,9	44,9953	525,01	825	825	315	9		

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : третья														
День : 14														
		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Вторник														
Завтрак														
222	Пудинг из творога	150	23,85	24,4	30,15	311,29		0,091	0,3	62,68	88,2	45,2	6,5	2,17
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,5	5,55	29,4		0,005	0,1	6,3	11,9	22,9	3,4	0,02
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	106,02	140	140	28	0,2
342	Компот из ягод/ клубника/	150	0,3	0,03	18,74	29,9		0,074	13,2		23,4	23,4	8,1	0,0603
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за прием пищи		560	34,59	30,43	86,59	587,49	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3,0003
Обед														
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12		0,02	0,2443		120,15	28,35	16	0,52
84	Борщ с фасолью	200	1,84	4,09	31,6	102,2		0,165	0,611	126,4	97,5	138,59	18,39	0,69
265	Плов с мясом говядины	170	5,35	9,42	39,18	414,57		0,165	0,145	118,6	145,82	156,13	32,34	1
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,27	19,27	72,8		0,01	20		7,73	2,13	4,17	0,53
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		730	12,74	20,5	127,99	822,41	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
Полдник														
541	Ватрушка с творогом	100	10,35	8,3	21,68	311		0,18	8,97	105	153,9	162,2	35,77	1,52
378	Чай с молоком	200	0,07	0,02	15	41,6		0	0,03	0	11,1	2,8	1,73	0,28
Итого за прием пищи		300	10,42	8,32	36,68	352,6	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
Итого за день			57,75	59,25	251,26	1762,50	75,00%	0,9	45	525	825	825	187,5	9,0003

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : третья														
День : 15		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
15/97	Омлет с зелен.горошком	210	11,83	7,26	30,3	160,59	0,041	1,83	65,6	93,82	118,27	13,36	0,31	
15	Сыр/порциями/	30	6,96	8,85	0	107,49	0,009		59,4	69,35	66,93	12,64	0,3	
14	Масло слив. /порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	2,4	3			
389	Компот из винограда	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,2	13,17	10	98,26	43,3	20	1,84	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		510	23,43	24,21	87,18	587,1	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед														
45	Салат из капусты с помидором	100	2,34	4,5	2,79	75,3	0,084	2,43	145,5	54,4	27,76	13,5	0,72	
110	Суп картофельный с пельменями	240	5,37	4,6	10,17	172,25	0,1235	2,77	35,63	32,77	54,288	13,1	0,55	
234	Биточки рыбные	80	7,87	4,78	13,76	102,88	0,07	2,24	37,33	155,6	127,64	17,9	0,6	
309	Макаронные изд.отварные	150	5,27	7,75	28,5	210,36	0,062			52,4	35,6	7,75	0,48	
331	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	1,01	1,365	20,39	0,0005	2,04	26,54	52,77	56,51	2,057	0,09	
345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	11,52		23,4	23,4	16,59	0,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи		850	25,52	23,46	110,845	822,8	35,00%	0,42	21	245	385	384,998	87,5	4,2
Полдник														
399	Блинчики со сливочным маслом	110	8,39	11,3	52,95	279,8	0,17	1,53	105	157	156,62	29	1,1	
356	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	7,47		7,73	8,38	8,5	0,7	
Итого за прием пищи		310	8,79	11,57	53,22	352,6	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
Итого за день			57,74	59,24	251,245	ККАЛ. За день	% за день	0,9	45	525	825	824,998	187,5	9
						1762,500	75,00%							

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : третья														
День : 16														
Возрастная категория : 7 - 11 лет														
		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
173	Каша пшеничная с маслом сливочным	170	8,3	8,99	38,48	243,74	0,19	6,53	102	73,62	49,5	9,67	0,03	
15	Тефтеля куриная	80	4,64	5,9		71,66	0,0131	7,02	73	42,56	50	7	0,2	
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,0389	1,45		108,57	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,058			50,25	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		510	20,48	18,06	91,83	587,5	0,3	15	175	275	275	62,5	3,18	
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92	0,06	2,45	39	100,75	48,44	16,5	0,17	
98	Суп крестьянский с крупой/перловой/	250	2,7	2,78	14,58	98,68	0,1	10	100	115,17	97,5	21,6	1,01	
259	Жаркое по домашнему	220	19,08	25,36	27,96	367,58	0,19	6,75	106	148,88	174,86	29,2	1,4	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи		830	30,28	36,2	105,42	822,5	0,42	21	245	385	385	87,5	4,22	
Полдник														
406	Пирожок сдобный с джемом	105	6,46	4,99	44,78	312,5	0,18	8,7	105	85,72	105,93	22,38	1,5	
376	Чай с мёдом	200	0,53		9,47	40		0,3		79,28	59,07	15,12	0,3	
Итого за прием пищи		305	6,99	4,99	54,25	352,5	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8	
Итого за день			57,75	59,25	251,5	ККАЛ. За день 1762,50	% за день 75,00%	0,9	45	525	825	825	187,5	9,2

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : третья														
День : 17		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	С	А(рет.эquiv/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	75	7,05	11,25	0,6	120,55				85	57,2	36,9	12,49	1,5
321	Капуста тушеная	165	4,49	9,14	34,31	244,03		0,25	14,5		147,49	139,47	24,33	0,356
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72				40	2,4	3		
378	Чай со сливками	200	0,53		9,47	40			0,5	50	56,41	52,13	9,18	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за прием пищи		510	16,11	28,09	68,66	587,2	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3,006
Обед														
23	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,11	3,29	4,62	78,56		0,09	7,3	18,84	87,21	32,12	7,62	0,83
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	22,77	160,78		0,1	6,88	139,03	129	125,7	16,05	0,31
284	Залеканка картофельная с мясом/говядина/	195	10,92	11,39	36,5	248,26		0,168	1,47	87,13	129,17	121,38	28,37	0,64
349	Компот из чернослива	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,002	5,35		25,82	46	18,86	0,96
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		805	25,46	23,9	140,57	822,7	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
Полдник														
541	Ватрушка с творогом	100	14,18	7,26	19,22	255,5		0,18	2,2	105	64,18	89	15,5	0,82
386	Кисель вишнёвый	200	1,5		22,8	97,1			6,8		100,82	76	22	0,98
Итого за прием пищи		300	15,68	7,26	42,02	352,6	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
Итого за день			57,25	59,25	251,25	1762,50	75,00%	0,9	45	525	825	825	187,5	9,006

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : третья														
День : 18														
Возрастная категория : 7 - 11 лет														
		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
391	Пельмени П/П	210	12,61	22,7	6,15	321,99	0,19	5,67	154,23	34,7	18,3	3,7	0,089	
396	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	20,77	213,5	190	30	0,21	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53		9,87	41,6		8,13		15,33	23,2	12,27	2,13	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		670	25,56	26,208	51,978	587,50	25,00%	0,304	15	175	275,03	275	62,47	2,979
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	8,66		66,15	28,62	7,3	0,48	
13	Суп с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,08	4,99		68,24	76,26	8,9	1,17	
311M	Запеканка из печени	105	10,24	8,71	24,05	156,7	0,09	7,35	245	180,3	65,58	10,7	0,3	
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	231,71	0,12			16,5	11,44	24	0,8	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04			40	143,3	20	0,02	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи		815	26,41	22,18	144,08	822,5	35,00%	0,42	21	245	384,99	385	87,5	4,23
Полдник														
406	Булочка с повидлом	75	4,65	10,77	30,63	243,2	0,08	0,95	105	85,8	144,1	14,85	1,55	
	Яблоко	155	0,62	0,062	15,35	69,25	0,08	0,05		51,2	27,5	22,5	0,225	
142	Кисель из ягод/клубника/	200	0,51	0,04	9,47	40,04	0,02	8		28	23,4	0,17	0,0603	
Итого за прием пищи		430	5,78	10,872	55,45	352,49	15,00%	0,18	9	105	165	195	37,52	1,8353
Итого за день			57,75	59,26	251,508	ККАЛ. За день	% за день	0,904	45	525	825,02	855	187,49	9,0443
						1762,49	75,00%							

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : четвертая														
День : 19		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.эвив/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
181	Каша манная молочная	200	2,2	2,9	16,4	100,5	0,2			6	15	5	0,2	
	Яблоко	100	0,058	0,05	14,67	41,39	0,02	13,32		23,2	15,95	11,2	1,19	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,017	1,47		58,7	88	19,3	0,8	
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72			70	1,4	5			
15	Сыр /порциями/	30	6,96	8,85		107,79	0,013	0,21	105	174,2	107,5	10,5	0,3	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		600	16,858	22,17	84,55	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	274,95	62,5	3,04
Обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,93	2,13	7,31	70,41	0,03	0,18		52,67	16,33	12,7	0,6	
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	250	2,47	3,2	15,57	117,9	0,15	0,9		56,55	46,95	8,85	0,1025	
364	Азу	200	24,36	21,36	36,34	392,57	0,16	0,2	245	208,9	238,5	26,3	1,5	
342	Компот из крыжовника и чёрной смородины	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	19,72		53,1	23,4	23	0,5	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи		810	32,1	27,51	113,48	822,5	35,00%	0,42	21	245	385,02	384,98	87,45	4,1625
Полдник														
399	Блинчики со сливочным маслом	120	8,26	9,57	43,35	311	0,18	3,81	105	120,75	106,4	18,8	0,4	
377	Чай с повидлом	200	0,53		9,87	41,5		5,19		44,2	58,6	18,7	1,42	
Итого за прием пищи		320	8,79	9,57	53,22	352,5	15,00%	0,18	9	105	164,95	165	37,5	1,82
Итого за день			57,748	59,25	251,25	ККАЛ. За день	% за день	0,9	45	525	824,97	824,93	187,45	9,0225
						1762,50	75,00%							

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : четвертая														
День : 21		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	202		0,08	4,3	155	88,33	54,72	9,26	0,57
	Масло сливочное	10	7,5	4	5,75	89		0,02	3,6	20	50,92	49	7,5	0,2
	Яблоко	100	0,04	0,04	11,5	78,3		0,12	4,3		15,58	8,67	9,907	0,285
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	2,8		108,67	119,11	19,33	1,4
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за прием пищи		520	25,23	19,15	96,18	641,4	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3,005
Обед														
17	Салат из капусты с огурцом и перцем	80	2,08	4	2,48	54,24		0,03	10,47	128	50,36	24	10,4	0,64
119	Суп гороховый	200	6	4,02	13,8	103,8		0,13	0,8		106	78,31	17	0,18
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соусе	80	6,63	10,48	12,7	128,67		0,08	4,73		127,89	85,62	10,7	1,22
173	Каша перловая с маслом	150	4,06	6,82	25,45	146,79		0,1		117	81,11	91,27	19,8	0,095
348	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,02	5		5,84	46	13	0,63
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		770	23,75	26,26	131,11	768,6	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,225
Полдник														
358	Кисель из сока плодового	200	1		20,2	84,7		0,022	9		14	74	25,33	1
420	Сосиска запеченая в тесте	100	7,77	13,84	3,75	267,8		0,158		105	151	91	12,19	0,8
Итого за прием пищи		300	8,77	13,84	23,95	352,5	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,52	1,8
Итого за день			57,75	59,25	251,24	ККАЛ. За день	% за день	0,9	45	525	825	825	187,5	9,03
						1762,50	75,00%							

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : четвертая														
День : 22		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
222	Пудинг из творога	150	10,68	12,56	21,5	264,46	0,1	6,34	170	206,2	119,6	7,4	1,36	
	Молоко сгущеное	20	0,71	0,5	5,52	33,34	0,13	6,88	5	31,5	39,6	2,7	0,02	
	Кондитерское изд./зефир/	80	0,64	0,08	43,84	36,8				20	26,3	2,9	0,112	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	7,26	135,78	0,02	1,78		5,84	46	33	0,96	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		510	17,13	13,94	102,27	587,28	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3,002
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,053	0,3		80,3	66,8	17,53	0,14	
108	Суп с клецками	250	5,6	6,83	10,17	115	0,2	0,5	124,17	23,72	46,88	28,3	0,6	
245	Бефстроганов из мяса отварного/говядина/	100	9,28	13,61	12,5	170,67	0,05	0,0125	45	234,5	164,87	19	0,3	
304	Рис отварной	185	4,4	6,68	30,1	260,41	0,037		75,83	9,22	10,85	3,9	0,8	
342	Компот из ягод/клубника/	200	0,51	0,04	9,47	40,04	0,02	20,19		23,4	35,8	2,17	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи		895	25,23	34	100,56	822,72	35,00%	0,42	21,0025	245	384,9	385	87,5	4,2
Полдник														
609	Пирожок с мясом и луком	90	6,38	8,3	27,14	205,492	0,12	2,28	51,7	22,53	32	5,61	0,148	
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,06	3,8	53,3	128,9	120	25,16	0,21	
376	Чай с вареньем	200	0,53		9,47	40	0	2,92	0	13,6	13	6,73	1,44	
Итого за прием пищи		490	15,39	11,308	48,418	352,5	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,798
Итого за день			57,75	59,248	251,248	ККАЛ. За день	% за день	0,9	45,0025	525	825	825	187,5	9
						1762,5	75,00%							

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : четвертая														
День : 23		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
215/97	Омлет с зелен.горошком	150	12,58	11,42	16,08	165,34	0,166	11,86	71,28	41,21	86,3	9,9	1,86	
386	Кисло -молочный продукт	200	8,48	3,008	11,8	107,01	0,064	1,2	20	137	190	25,5	0,21	
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	77	100	7	0,2	
14	Масло слив./порциями/	8	0,08	5,76	0,1	52,58	0	0	32	1,92	2,4			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		638	29,88	26,748	76,01	611,088	25,00%	0,3	15	175,28	275,03	426,6	62,5	3
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,8	9,5	7,94	137,02	0,02	7,78	80	98,45	60,4	13,5	0,05	
88	Щи	250	1,8	3,98	28,13	84,48	0,08	2,87		63,98	47,43	22,2	0,2	
288	Птица/курица/отварная с соусом	110	8,83	8,61		207,49	0,07	1,35	40,7	113,8	117,14	11,58	0,25	
312	Картофельное пюре	200	3,1	3,1	45,17	146,3	0,168	5	124,02	81	62,6	15,62	0,34	
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4		14	14	8	1,9	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи		920	23,35	25,83	130,86	798,81	35,00%	0,42	21	244,72	385,03	361,37	87,5	4,2
Полдник														
406	Булочка с повидлом	100	4	6,49	19,54	249,7	0,13	0,02	105	79,4	13,63	20,5	1,1	
351	Кисель из ежевики	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,05	8,98		85,5	23,4	17	0,7	
Итого за прием пищи		300	4,52	6,67	44,38	352,6	15,00%	0,18	9	105	164,9	37,03	37,5	1,8
Итого за день			57,75	59,248	251,25	ККАЛ. За день	% за день	0,9	45	525	824,96	825	187,5	9
						1762,498	75,00%							

МАОУ "СШ с УИОП № 80"

Неделя : четвертая														
День : 24		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводь	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
395	Вареники с картофелем П/П	150	9,86	7,52	40,89	238,115	0,166		123,7	39,49	47,42	11,9	1,6	
14	Масло слив. /порциями/	8	0,08	5,76	0,1	52,58	0	0	32	1,92	2,4			
389	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	0,8	19,3	212,06	170,85	28,1	0,21	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	14,2		7,73	2,13	2,67	0,53	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого за прием пищи		618	22,76	17,058	77,218	587,40	0,3	15	175	275	275	62,47	3	
Обед														
31	Салат из редиса с огурцом и яйцом	60	1,19	7,38	2,9	86,1	0,024	0,11	115,6	34,1	23,88	12,4	0,26	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,89	5,88	14,1	118,08	0,148	0,124		60,47	53,63	35,4	1,41	
232	Рыба запеченая в смет.соусе/минтай/	100	6,32	4,94	11,9	97,97	0,108	0,72	129,4	229,77	226,2	10,3	0,33	
309	Макаронные изд.отварные	150	3,18	10	38	267,03	0,074			13,72	12,55	7,25	0,6	
350	Кисель из черной смородины	200	14,8	0,08	24,49	114,6	0,006	20		33,14	8,94	5,58	0,138	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи		770	31,2	28,92	120,81	822,5	0,42	20,95	245	385	385	87,53	4,198	
Полдник														
399	Блинчики со сливочным маслом	100	3,26	13,272	43,35	311	0,18	0,13	105	120,75	96,28	25,5	0,3	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53		9,87	41,6		8,88		44,25	68,72	12,01	1,5	
Итого за прием пищи		300	3,79	13,272	53,22	352,6	0,18	9,01	105	165	165	37,51	1,8	
Итого за день			57,75	59,25	251,25	ККАЛ. За день 1762,50	% за день 75,00%	0,9	44,96	525	825	825	187,51	8,998