



День: 1- понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	1,60		
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
382	Какао с молоком	200	5,53	4,56	19,70	145,40	0,07	2,65	34,40	0,26	212,20	169,00	28,30	0,48		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	610	19,96	27,55	98,78	732,20	0,40	14,41	150,40	3,02	441,30	481,00	117,95	5,30		

День: 2- вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,60	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92		
283	Пудинг из пшеницы	60	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	21,42	27,20	87,29	722,28	0,43	80,90	3968,00	3,88	114,50	368,04	84,21	13,19		

День: 3- среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
278	Тефтели с соусом	110	10,70	9,01	10,72	187,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	585	20,05	16,64	73,69	546,29	0,24	12,11	55,75	4,34	89,64	280,50	131,70	4,96

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5
294/366	Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	3,80	40,80	49,10	13,20	1,88
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	18,57	24,54	84,05	633,74	0,23	10,30	60,90	4,61	91,20	197,30	69,50	6,56

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

рец.	наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>500</b>	<b>30,06</b>	<b>26,80</b>	<b>88,80</b>	<b>720,00</b>	<b>0,26</b>	<b>11,89</b>	<b>164,00</b>	<b>1,00</b>	<b>492,80</b>	<b>513,00</b>	<b>88,20</b>	<b>4,36</b>

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
181	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	1,60							
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32							
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7							
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30		186	135	21	0,2							
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2							
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>610</b>	<b>19,05</b>	<b>26,92</b>	<b>97,38</b>	<b>713,80</b>	<b>0,39</b>	<b>13,71</b>	<b>146</b>	<b>2,76</b>	<b>415,1</b>	<b>447</b>	<b>110,65</b>	<b>5,02</b>							

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
73	Овощи	80	2,2	5,7	11,6	107,1	0,03	3,75		11,7	73,3	44,7	14,5	0,6							
204	Макаронны с сыром	170	16,30	13,00	31,47	284,24	0,09	0,40	72,00	1,55	188,54	138,82	15,90	1,04							

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>605</b>	<b>21,34</b>	<b>19,42</b>	<b>82,36</b>	<b>568,48</b>	<b>0,17</b>	<b>14,18</b>	<b>72,00</b>	<b>13,84</b>	<b>295,84</b>	<b>223,42</b>	<b>50,70</b>	<b>4,42</b>

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,015	2,1		0,015	13,2	14,4	8,4	0,36
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	0,45	61,9	135,5	9,7	1,6
143	Рагу из овощей	150	2,66	6,49	12,9	213	0,09	18,8	69	1,1	55,7	67,5	24,39	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>565</b>	<b>15,32</b>	<b>18,01</b>	<b>53,47</b>	<b>565,94</b>	<b>0,24</b>	<b>21,09</b>	<b>264,00</b>	<b>1,96</b>	<b>154,20</b>	<b>270,90</b>	<b>62,99</b>	<b>4,14</b>

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
55	Овощи	60	0,85	3,62	3,77	51,00	0,02	3,60		0,25	18,40	23,70	11,20	0,64
240/366	Прикадельни рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70

389	Сок фруктовый	200	1,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	18,16	19,42	575,18	0,34	16,56	1,16	134,45	281,50	83,70	6,49

День: 10 - пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весна  
 Возрастная категория: 7-11 лет

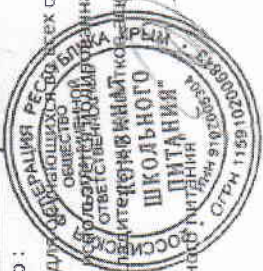
**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
278	Тефтели с соусом	110	10,70	9,01	10,72	187,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	570	19,61	19,24	95,53	656,74	0,17	12,81	65,75	4,34	107,62	246,14	91,36	2,64		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
5695	203,54	225,74	842,82	6434,65	2,87	207,96	4994,87	40,91	2336,65	3308,80	890,96	57,08		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ													

Наименование сборника рецептов :  
 Сборник рецептов на продукцию для образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Де Ли принт, 2011. - 544 с.

Для приготовления горных блюд  
 Планируется витаминизация продукции карбонированной кислотой.



Директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А.Высоцкая