

Утверждаю:

Директор ООО «Селена»


И.Ю. Шабликин

« 03 » марта 2025г.



МЕНЮ

Согласовано:

Директор МБОУ «Пестяковская СШ»


Н.В. Потемкина

« 03 » марта 2025г.



Основного (организованного) питания детей,

обучающихся в МБОУ «Пестяковская СШ» на 10 дней

сезон (весна-лето)

Иваново 2025г.

День: понедельник Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Пестяковская СШ»)

№ ре- сеп. (сб.) 2015	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe				

Завтрак :

173	Каша вязкая молочная пшеничная с м/сливочным	150	4,17	14,65	36,22	261	0,71	0,144	0,65	11,28	276,9	145,8	99,6	27,78	117,67	0,46				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,16	0,24	1,59	12,2	61,4	216,3	152,2	21,3	124,6	0,48				
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22				
338	Фрукт свежий	170	2,4	0,8	33,6	153,6	102	0,15	15,0	-	62	348	136	67,2	457,6	3,3				
	Кондитерское изделие	20	1,38	4,75	13,5	102,3	0,03	2,05	0,03	5,33	13,93	48,2	12,8	11,87	32,3	0,57				
	Итого завтрак:	575	9,6	20,42	107,98	623,66	102,9	2,604	17,27	28,81	414,23	758,3	405,2	134,75	749,57	5,03				

Обед :

71	Овощи сезонные	25	0,18	0,025	0,62	3,53	0,05	0,02	1,23	-	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,13				
151/96	Суп лапша с г.т.	250/6	17,57	22,54	11,62	115,8	0,36	0,14	6,08	-	586,4	360,6	29,5	23,8	57,7	1,0				
54-24м	Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	7,95	8,38	15,45	143,0	2,72	0,06	0,4	3,02	26	136	3,9	42	83	0,68				
171	Рис рассыпчатый	150	3,64	4,3	36,7	200	0,69	0,06	-	37,5	545,32	52,55	15,98	26,15	77,23	0,55				
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	27,03	114,8	0,33	0,05	0,9	-	9,8	287,25	40,6	21,82	29,3	0,87				
ПП	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,47				
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22				
	Итого за обед:	761	32,54	33,68	101,34	668,29	4,75	0,37	8,61	40,52	1169,27	885,4	102,28	127,62	288,03	3,92				
	Итого за день:	1336	42,24	54,28	209,32	1291,95	107,5 5	2,97	25,88	69,33	1583,5	1643,7	507,48	262,37	1047,6	8,95				

День: вторник Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Пестяковская СШ»)

№ ре- сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	

Завтрак:

71	Овощи сезонные	20	0,2	0,025	0,62	3,53	0,6	0,12	21	-	576	312	12	18	42	0,96
210	Омлет натуральный запаренный	100	9,7	17,28	1,84	201,6	0,16	0,41	0,17	216,4	420,3	132,6	68,72	10,8	150,5	1,75
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-	2,83	-	1,2	21,3	14,12	2,4	4,4	0,36
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
338	Фрукт свежий	130	0,9	0,2	23,1	103	0,20	0,3	60	-	13	198	35	13,5	23	0,3
	Итого завтрак:	502	12,51	17,73	50,42	416,89	0,99	0,85	84	216,4	1010,5	663,9	134,44	51,3	237,3	3,59

Объём:

71	Овоши сезонные	25	0,2	0,025	0,62	3,53	0,6	0,12	21	-	57,6	312	12	18	42	0,96
54/13с	Ши из свежей капусты с.г.т.	250/6	1,8	4,95	6,32	89,75	1,11	0,34	21,16	0,003	600,1	392,7	60,89	23	71,9	1,28
171	Капша гречневая расыпчатая	150	8,85	9,55	59,86	280	1,36	0,25	18,69	-	586,2	648,5	33,71	28,77	86,6	1,08
579/54	Терфетли мясные с соусом	50/30	6,96	16,11	11,61	223	-	1,13	0,44	0,92	16,22	113,3	14,88	15,89	6,56	0,15
772/97	Напиток из яблок	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,20	0,26	0,73	0,04	100	292	32,48	17,46	182	0,7
III	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,47
III	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	751	21,01	31,05	115,96	802,24	3,27	2,14	62,02	0,963	1878,52	1758,33	162,01	113,47	422,36	4,86
	Итого за день:	1253	33,52	48,78	166,38	1219,13	4,26	2,99	146,02	217,36	2889,02	2422,23	296,45	164,77	659,66	8,45

День: среда Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Пестяковская СП»)

№ ре- сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe					

Завтрак :

54-24М	Наггетсы куриные	60	8,72	8,38	8,14	143	2,72	0,19	1,04	26,9	117,93	103,2	55,54	20,8	40,0	1,41					
11-24	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	2,23	0,1	-	-	587,7	33,35	4,86	21,12	40,1	1,11					
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,078	0,1	0,38	10	49,12	143,6	128,78	12,88	86,56	0,078					
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22					
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,4	0,30	0,05	10,0	-	26,0	278	16,0	9,0	11,0	2,20					
	Итого завтрак:	230	19,39	16,18	7,0	506,21	5,33	0,46	11,42	36,9	1842,12	558,15	209,78	70,4	195,06	5,02					

Обед :

71	Овощи сезонные	20	0,2	0,025	0,62	3,53	0,6	0,12	21	-	57	312	12	18	42	0,96					
102	Суп картофельный с горохом и г.т.	250/6	7,25	6,68	16,8	179,54	1,44	0,32	5,84	-	665,8	488,24	45,58	37,57	102,4	2,28					
ДП-1р/24	Котлета «Рыбное чудо»	50	4,28	1,45	4,28	47,1	0,05	0,09	4,32	1,77	143,2	147,3	20,91	15,45	59,55	0,36					
128	Картофельное пюре	150	3,06	9,41	18,89	181,5	1,32	0,26	17,69	49,7	171,2	632,7	41,4	27,24	86,5	1,02					
54-13Н	Компот из яблок и клубники	200	0,2	0,1	13,9	57,2	-	-	2,17	0,72	6,66	75,5	58	3,3	4,2	0,6					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,01	-	-	-	-	1,73	1,88	7,95	0,23					
ПП	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22					
	Итого за обед:	716	17,41	18,04	64,41	560,03	3,41	0,82	51,02	52,19	1043,86	1655,74	184,22	110,04	320	5,67					
	Итого за день:	1246	36,8	34,22	134,41	1066,24	8,74	1,28	62,44	89,09	2885,98	2213,89	394	180,44	515,006	10,69					

День: четверг Неделя: первая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Пестяковская СПШ»)

№ реп. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe					

Завтрак:

5416К	Каша «Дружба»	150	3,75	4,35	18,08	126,68	-	0,14	0,4	20,4	252	117,75	87	20,25	93	0,4					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	-	0,03	-	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28					
	Йогурт	95	4,0	2,88	3,4	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22				
338	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5,0	-	14,0	155,0	19,0	12,0	16,0	2,30					
	Итого завтрак:	580	9,8	7,75	56,44	380,44	0,12	0,21	5,43	20,4	266,3	281,35	122	40,25	129,2	3,2					

Обед:

5414С	Борщ из свежей капусты с г.т.	250/6	1,83	4,9	11,75	98,4	-	0,08	8,5	161,2	129,75	286,75	34	21,25	43,25	0,94					
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	297	2,77	0,11	0,26	-	10,96	157,2	21,69	32,0	155,68	2,15					
772/97	Напиток фруктовый	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,20	0,26	0,73	0,04	100	292	32,48	17,46	182	0,7					
	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,76					
	Булочка городская	25	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22					
	Итого за обед:	646	20,33	19,65	73,68	601,36	2,97	0,49	9,49	161,2 ⁹	1325,75	735,95	96,22	81,06	414,23	4,77					
	Итого за день:	1226	30,13	27,4	130,12	981,8	3,09	0,7	14,92	181,69	1592,05	1017,30	218,22	121,31	543,43	7,97					

День: пятница Неделя: первая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Пестяковская СШ»)

№ реп. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe						

Завтрак :

289	Рагу из птицы	150	10,8	10,08	13,07	186,62	3,86	0,19	9,63	12,41	958,8	558,45	31,18	32,9	91,97	1,63						
377	Чай с лимоном	250/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,02	-	1,3	-	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28						
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22						
338	Фрукт свежий	108	0,4	0,3	10,3	47	0,1	0,05	5,0	-	14,0	155	19	12	16	2,3						
	Итого завтрак:	500	12,91	10,6	48,23	342,4	3,98	0,26	15,93	12,41	973,1	722,05	66,18	52,9	128,17	4,43						

Обед :

98	Суп крестьянский с крупой и г.т.	250/6	1,48	2,83	6,09	76,25	0,55	0,08	9,88	-	587,3	260,15	35,88	14,18	35,58	0,58						
292/33 1	Куриное филе тушеное с овощами	35/35	6,53	5,78	6,45	104	2,25	0,14	4,17	15,05	339,25	248,3	28,33	18,01	55,06	1,37						
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	59,86	280	1,36	0,25	18,69	-	586,2	648,5	33,71	28,77	86,6	1,08						
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,2	0,04	0,9	-	12	240	14,2	5,14	14	0,95						
	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,76						
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Итого за обед:	716	19,44	18,69	110,2	666,01	4,36	0,55	33,64	15,05	1524,75	1396,95	120,17	76,45	222,54	4,96						
	Итого за день:	1216	35,35	29,29	158,43	1008,41	8,34	0,81	49,57	27,46	2497,85	2119,0	186,35	129,35	350,71	9,39						

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Пестяковская СШ»)

№ реп. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe					

Завтрак :

54-25К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	-	0,2	0,61	26,4	342	170	149	28	134	0,42					
54-21ПН	Какао с молоком	200	4,8	3,54	17,58	118,6	-	0,21	0,68	17,3	50	220	143	34	130	1,09					
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22					
338	Яблоко свежее	105	0,4	0,4	9,8	52	0,3	0,05	1,0	-	26	278	16	9,0	11,0	2,2					
	Кондитерское изделие	20	1,2	4,8	13,2	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Итого завтрак:	558,3	13,28	14,34	78,94	501,86	0,3	0,48	11,29	43,7	418	668	312,6	77,6	292,4	3,93					

Обед :

96/15	Рассольник «Ленинградский» с г.т	250/6	6,36	8,9	11,81	158,34	1,29	0,39	13,72	0,003	761,9	484,9	32,29	24,08	79,63	1,38					
54-24М	Шницель куринный с соусом	60/30	17,28	3,84	12,12	151,68	-	0,13	0,56	5,66	189,6	206,4	26,4	57,6	129,6	1,24					
203	Макаронные изделия .отварные	150	10,15	11,94	25,58	250,8	0,47	0,06	0,17	86,4	407,28	54,22	221,4	15,24	151,6	0,92					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,2	15	60	0,16	0,24	1,59	12,2	61,4	216,3	152,2	21,3	124,6	0,48					
ПП	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	4,6	3,75	15,9	0,47					
ПП	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22					
	Итого за обед:	751	36,28	25,25	74,43	711,98	1,92	0,86	16,04	104,2₆	1420,18	960,04	440,34	128,57	518,73	4,71					
	Итого за день:	1309,3	49,56	39,59	153,37	1213,84	2,22	1,34	27,33	147,96	1838,18	1628,04	752,94	206,17	811,13	8,64					

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Пестяковская СШ»)

№ реп. Сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe						

Завтрак :

223/15	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80/10	15,05	9,92	31,48	275,25	0,34	0,25	0,33	-	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45						
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	-	-	-	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28						
III	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22						
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47	0,1	0,05	5,0	-	14	155	19	12	16	23						
	Итого завтрак:	425	17,1	10,44	66,44	429,01	0,46	0,32	5,33	-	260,43	300,4	171,9	38,6	186,8	3,25						

Обед :

54-14С	Борщ из свежей капусты с г.т.	250/6	1,83	4,9	11,75	98,4	-	0,07	8,5	161, 25	129,75	286,75	34	21,25	43,25	0,94						
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-	-	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,53						
293	Птица отварная(филе)	40	8,2	9,04	0,17	114,8	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,95						
519/06	Компот из ягод б.замороженных	200	0,26	0,2	17,6	114,6	0,02	-	-	-	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28						
III	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	4,65	3,75	15,9	0,47						
III	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Итого за обед:	686	16,35	18,81	76,14	618,96	3,79	0,25	9,68	210, 35	871,9	423,7	83,86	62,14	223,45	3,39						
	Итого за день:	1111	33,45	29,25	142,58	1047,97	4,25	0,57	15,01	210,35	1132,33	724,1	255,76	100,74	410,25	6,64						

День: среда Неделя: вторая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Пестяковская СПШ»)

№ реп. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe					

Завтрак :

183	Каша жидкая молочная гречневая	200	8,26	11,8	41,05	304,5	-	0,33	0,5	23,9	332	237	112	78	175	2,35					
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-	2,83	-	1,2	21,3	14,12	2,4	4,4	0,36					
	Йогурт	95	2,5	1,2	1,5	85	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
338	Фрукт свежий	90	0,7	0,7	17,15	85,3	0,3	0,05	10	-	26	278	16	9	11	2,2					
ПП	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22					
	Итого завтрак:	627	13,17	13,92	84,56	580,56	0,33	0,4	13,33	23,9	359,2	536,3	146,72	76	207,8	5,13					

Обед :

98	Суп крестьянский с крупой	250/6	1,48	2,83	6,09	76,25	0,55	0,08	9,88	-	587,3	261,65	35,88	14,18	35,58	0,58					
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	241	1,3	0,25	17,44	49	168,08	623,84	40,82	26,85	85,29	1,0					
294/331	Котлета рубленая из птицы с соусом	50/30	15,3	29,4	15,46	388	2,78	0,23	0,84	37,1	1226,8	134,17	37,94	13,4	48,8	0,98					
388	Напиток из шиповника	200	0,16	0,16	27,88	114,8	0,24	0,07	100	-	2,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63					
ПП	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22					
	Итого за обед:	706	21,78	42,21	77,98	866,81	4,87	0,65	128,16	86,1	1984,52	103,0	140,58	64,47	188,51	3,41					
	Итого за день:	1333	34,95	56,13	162,54	1447,37	5,2	1,05	141,49	110	2343,72	1566,3	287,3	160,47	396,31	8,54					

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Пестяковская СШ»)

№ ре- сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe					

Завтрак :

288	Пшеница (голень)	100	12,3	14,81	2,0	190	2,72	0,19	1,04	26,9	1179,3	103,2	55,54	20,8	40	1,41					
203	Макаронные отварные изделия	150	3,78	7,78	39,29	242	2,23	0,1	-	-	587	33,35									
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60															
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22					
388	Фрукт свежий	100	0,9	0,2	23,1	103	-	0,08	15	-	-	-	24	13,5	56	3,3					
Итого завтрак:		585	18,63	23,01	89,05	641,76	107,11	0,7	17,63	39,1	1890,4	700,85	353,2	137,02	689,7	6,52					

Обед:

71	Овощи сезонные	15	0,12	0,02	0,26	1,5	0,6	0,12	21	-	576	312	12	18	42	0,96					
524	Суп рыбный из консервов	250/6	9,88	5,13	15,53	147,45	2,22	0,16	7,28	0,06	-	-	36,24	37,88	-	1,02					
54-28н	Жаркое «по- домашнему» с курицей	150	13,89	15,5	14,2	269,76	-	0,2	7,73	24,53	215,25	594	18,75	75,75	162	1,72					
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-	2,83	-	1,2	21,3	14,12	2,4	4,4	0,36					
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22					
ПП	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	4,65	3,75	15,9	0,47					
Итого за обед:		683	26,44	21,04	55,11	571,87	2,85	0,52	38,84	24,59	792,45	927,3	89,16	144,38	241,7	4,75					
Итого за день:		1268	45,07	44,05	144,16	1213,63	109,96	1,22	56,47	63,69	2685,85	1628,15	442,36	284,4	931,4	11,27					

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Пестяковская СШ»)

№ реп. (сб.) 2015г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Са	Mg	Р	Fe				

Завтрак :

ТТК	Блинчики фаршированные со стухшим молоком	2/65	10,8	10,4	56,0	360	-	0,212	1,05	0,09	-	-	134,7	53,3	381	-
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,2	62	0,02	-	0,03	-	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28
338	Фрукт свежий	148	0,6	0,44	15,24	62	-	0,08	15	-	-	-	24	13,5	56	3,3
	Итого завтрак:	500	11,47	10,86	86,44	484	0,02	0,292	16,08	0,09	0,3	8,6	170,1	68,2	439,8	3,58

Обед :

120	Суп молочный с макарон. изделиями	250	4,38	4,75	17,96	176,8	0,51	0,28	0,83	33,0	353,95	213,83	163,0	26,68	136,88	0,65
210	Омлет натуральный запеченный	105	9,76	17,4	1,85	202,8	0,73	0,453	0,162	215,6 ₂	605,71	180,14	73,71	14,73	181,11	2,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,05	27,88	114,6	0,20	0,26	0,73	0,04	100	292	32,48	17,46	182	0,7
ПП	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,47
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
ПП	Кондитерское изделие	20	1,38	4,75	12,75	99,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед:	615	17,85	22,52	70,75	684,61	1,47	3,268	1,742	253,99	1073,59	739,16	290,04	81,09	565,59	4,75
	Итого за день:	1115	29,32	33,38	157,19	1168,61	1,49	13,56	49,09	254,08	1073,89	747,76	460,14	149,29	1005,39	8,33