Утверждено
ТО УФС по надзору по Саратовской обл.
в Энгельсском районе Сарат.обл.
Заместитель начальника Восточ.тер.отд.
_____ Кондрашина Е.Н.
"___" _____ 2018г.

Согласовано
МОУ "Школа нового века"
Директор
_____ О.В.Егорова
"___" _____ 2018 г.

Согласовано
ИП Животова Ю.И.
Директор
_____ О.В. Скуратович
"___" _____ 2018 г.

Примерное меню для организации питания в МОУ "Школа нового века"

для учащихся 7-11 лет на 2018-2019г.

Сезон: осень-зима
День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	4,67	6,96	19,07	157,60	0,13	0,41	0,10	0,70	84,89	14,30	130,76	0,36
003	Бутерброд с сыром	50	6,20	9,70	15,25	173,10	0,04	0,12	0,07	0,64	138,90	9,18	106,00	0,52
382	Какао с молоком	200	5,80	5,80	28,40	189,00	0,04	1,60	0,01	0,40	172,20	14,00	178,40	1,00
	Обед													
052	Салат из свеклы отварной	60	1,10	3,50	6,36	61,34	0,02	7,38	0,05	0,40	27,31	16,24	31,70	0,67
082	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	250	1,81	6,91	15,52	131,51	0,12	12,25	0,00	0,10	56,50	26,25	122,30	1,19
243	Сосиски (сардельки) отварные	80	7,12	6,8	12	137,68	0,1	4,6	0,03	0,80	53,2	14,2	88	1,24
202	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	6,30	34,00	214,30	0,06	0,00	0,03	0,00	24,86	12,10	37,17	0,40
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
342	Компот из свежих ягод (вишня)	200	0,31	0,00	19,09	77,60	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	20,40	23,00	0,40
	Полдник													
426	Булочка с повидлом обсыпная	50	4,50	3,50	23,00	141,50	0,05	0,00	0,01	0,30	20,15	4,45	68,90	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,5	114,20	0,02	19,6	0,001	0,8	12	3,2	1	1,2
	Итого за день:		**43,11**	**51,17**	**230,69**	**1 555,73**	**0,71**	**50,96**	**0,41**	**6,37**	**638,91**	**161,02**	**884,33**	**9,67**

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
219	Сырники из творога	150	19,50	23,40	29,40	367,16	0,22	3,45	0,13	1,50	298,75	28,95	350,70	0,70
428	Булочка Школьная со сливочным маслом	40/5	3,26	3,01	23,28	132,22	0,04	0,05	0,01	1,21	20,57	4,20	33,00	0,39
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	4,20	0,00	0,00	10,80	6,00	8,00	0,80
	Обед													
070	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,69	6,34	17,14	104,75	0,11	8,25	0,05	0,24	24,6	19	66,65	0,4
289	Рагу из птицы	200	13,18	9,13	29,80	324,17	0,20	11,45	0,02	0,38	89,06	41,31	301,39	3,20
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
348	Компот из кураги	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,15	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
	Полдник													
406/47	Пирожки печёные из дрожжевого теста (сдобные с вишней)	60	3,24	4,90	19,20	136,80	0,10	0,89	0,03	0,70	37,60	10,68	91,00	0,89
352	Кисель из яблок	200	0,14	0,04	20,5	110,8	0,01	5,83	0,04	0	34,98	4,16	25	0,24
	Итого за день:		**48,33**	**48,38**	**207,60**	**1 491,80**	**0,81**	**41,20**	**0,45**	**5,52**	**574,26**	**168,80**	**1 026,84**	**9,74**

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	12,30	19,07	6,65	270,80	0,08	0,48	0,00	0,50	204,10	16,03	241,94	1,51
410	Ватрушки	50	5,24	5,45	18,55	143,65	0,10	0,13	0,01	0,05	95,00	5,75	98,00	0,10
378	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,10	125,00	8,50	67,50	0,30
	Обед													
070	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,70	0,06	0,96	7,80	0,02	7,60	0,00	0,00	8,40	12,00	15,60	0,54
102	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне	250	5,49	7,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,05	0,50	98,08	23,30	105,00	0,90
201	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/50	9,20	7,85	6,53	150,00	0,15	13,35	0,01	0,09	52,11	29,00	238,46	1,00
305	Рис припущенный с маслом	150	6,60	4,15	34,35	225,40	0,04	0,15	0,07	1,25	9,00	19,95	137,10	1,10
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,00	22,30	110,00	0,02	5,00	0,08	0,40	50,00	20,40	23,00	0,40
	Полдник													
434	Булочка "Молочная"	40	3,21	3,44	22,20	135,00	0,04	0,00	0,02	1,30	22,40	5,20	35,60	0,52
382	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,84	86,00	0,03	4,00	0,10	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30
	Итого за день:		**48,91**	**48,59**	**196,16**	**1 466,65**	**0,76**	**36,39**	**0,44**	**6,07**	**614,39**	**174,28**	**1 010,90**	**9,25**

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,53	7,89	19,3	198,5	0,07	0,75	0,08	0,5	201	12,25	178,2	0,4
003	Бутерброд с сыром	50	6,20	9,70	15,25	173,10	0,04	0,12	0,07	0,64	138,90	9,18	106,00	0,52
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	4,20	0,00	0,00	10,80	6,00	8,00	0,80
	Обед													
075	Икра морковная	60	1,40	4,10	7,00	71,40	0,02	3,96	0,03	0,68	49,40	7,80	35,40	0,76
096	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,50	8,11	13,93	121,75	0,14	9,04	0,00	0,10	24,95	21,40	75,30	0,34
294	Котлеты рубленые **из птицы**	130	9,70	13,92	7,89	196,00	0,08	3,20	0,07	0,40	56,00	13,40	105,90	0,78
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	6,61	29,84	210,45	0,11	0,08	0,03	0,80	32,98	48,00	208,50	1,65
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,15	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
	Полдник													
421	Сдоба обыкновенная	40	5,97	4,61	12,10	132,22	0,09	0,01	0,01	0,90	28,00	4,20	25,00	0,50
346	Компот из апельсинов	200	0,1	0	22,8	86	0,002	11,4	0,02	0,01	21	1,2	43	0,08
	Итого за день:		**44,31**	**49,05**	**225,92**	**1 505,76**	**0,75**	**43,63**	**0,46**	**6,58**	**509,00**	**176,72**	**959,40**	**8,71**

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,24	6,90	19,70	158,64	0,10	0,17	0,04	1,65	192,17	16,52	178,50	0,30
372	Яблоки печеные	100	0,50	0,40	25,60	81,90	0,03	11,70	0,03	0,10	20,70	7,20	42,60	0,90
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	18,40	116,00	0,02	0,00	0,09	0,01	34,00	7,00	89,00	0,30
	Обед													
047	Салат из квашеной капусты	60	1,00	1,90	7,00	46,70	0,01	11,02	0,01	0,38	22,74	8,58	10,60	0,31
088	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне	250	2,75	7,89	8,49	104,75	0,12	9,07	0,04	0,25	73,33	22,25	97,68	0,80
265	Плов из отварной говядины	200	25,71	20,48	34,17	376,39	0,28	6,40	0,05	0,80	137,12	43,23	366,15	2,49
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,15	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
	Полдник													
406/46	Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофельные с луком)	60	3,9	3,9	18,54	124,8	0,037	0,036	0,019	0,7	21,48	14,6	65,4	0,52
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0	25,2	110,4	0,004	4,4	0,004	0	34,8	1,6	23	0,2
	Итого за день:		**53,01**	**53,26**	**195,21**	**1 442,74**	**0,68**	**40,07**	**0,44**	**4,70**	**684,27**	**163,79**	**991,73**	**8,80**

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углево-ды		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (пшенная)	150	3,60	6,90	24,4,4	183,00	0,12	1,00	0,12	0,10	120,00	26,00	118,00	0,50
422	Булочка Ванильная	40	3,21	3,44	20,10	103,00	0,03	0,00	0,02	0,50	12,40	5,20	35,60	0,52
015	Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,60	0,01	0,40	0,02	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15
382	Какао с молоком	200	5,80	5,80	28,40	145,20	0,04	1,60	0,01	0,40	172,20	14,00	178,40	1,00
	Обед													
075	Икра свекольная	60	1,40	4,10	14,00	121,40	0,02	3,96	0,03	0,68	49,40	7,80	35,40	0,76
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,61	9,40	18,34	137,25	0,14	4,11	0,09	0,80	55,30	35,35	156,53	0,80
289	Рагу из птицы	200	14,12	10,13	31,12	324,17	0,20	7,46	0,07	0,35	79,06	41,31	302,39	2,69
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,50	112,40	0,02	19,60	0,00	0,80	12,00	3,20	1,00	1,20
	Итого за день:		**44,44**	**45,87**	**169,96**	**1 337,92**	**0,69**	**38,13**	**0,37**	**5,11**	**651,26**	**164,81**	**999,42**	**9,78**

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	150	14,04	17,14	26,40	357,00	0,18	3,04	0,06	0,15	258,00	16,34	304,91	0,74
429	Булочка "Веснушка"со слвочным маслом	40/5	3,12	3,45	21,54	120,80	0,05	0,00	0,07	1,30	19,04	5,20	42,00	0,58
378	Чай с молоком или сливками	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0,10	125	8,5	67,5	0,3
	Обед													
070	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,70	0,06	0,96	7,80	0,02	7,60	0,00	0,00	8,40	12,00	15,60	0,54
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	250	2,69	7,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,05	0,44	24,6	19	66,65	0,4
243	Сосиски (сардельки) отварные	80	7,12	6,8	12	179,2	0,1	4,6	0,03	0,80	53,2	14,2	88	1,24
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	6,61	29,84	210,45	0,11	0,08	0,03	0,80	32,98	48,00	208,50	1,65
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
346	Компот из апельсинов и мандаринов.	200	0,1	0	22,8	86	0,002	11,4	0,02	0,01	2,4	1,2	43	0,08
	Полдник													
406/4	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные с вишней)	60	3,24	4,90	19,20	136,80	0,10	0,89	0,03	0,70	37,60	10,68	91,00	0,89
352	Кисель из яблок	200	0,14	0,04	20,50	110,80	0,01	5,83	0,04	0,00	34,98	4,16	25,00	0,24
	Итого за день:		**45,61**	**49,94**	**217,28**	**1 557,50**	**0,82**	**41,69**	**0,41**	**5,73**	**615,10**	**165,98**	**1 049,26**	**8,83**

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	глеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3,75	7,15	18,725	161	0,045	0,18	0,07	0,1	91,65	16,4	220	0,26
003	Бутерброд с сыром	50	6,20	9,70	15,25	173,10	0,04	0,12	0,07	0,64	138,90	9,18	106,00	0,52
017	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	18,40	116,00	0,02	0,00	0,09	0,01	34,00	7,00	89,00	0,30
	Обед													
052	Салат из свеклы отварной	60	1,10	3,50	6,36	61,34	0,02	7,38	0,05	0,40	27,31	16,24	31,70	0,67
088	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне	250	2,75	7,89	8,49	104,75	0,12	9,07	0,04	0,25	73,33	22,25	97,68	0,80
268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	130	7,78	11,78	7,85	114,38	0,12	0,08	0,02	0,80	41,88	16,06	83,19	0,5
306	Бобовые отварные (горох)	150	11,08	4,78	28,58	224	0,14	0,1	0,07	0,375	66,75	29	106,6	1
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,5	112,4	0,02	19,6	0,00	0,80	12	3,2	1	1,2
	Полдник													
426	Булочка с повидлом обсыпная	50	4,50	3,50	23,00	165,00	0,05	0,00	0,01	0,30	20,15	4,45	68,90	0,53
348	Компот из чернослива	200	0,60	0,20	27,50	112,40	0,02	19,60	0,00	0,80	12,00	3,20	1,00	1,20
	Итого за день:		**45,36**	**52,2**	**212,16**	**1502,27**	**0,6975**	**56,13**	**0,43**	**5,905**	**536,87**	**153,68**	**902,2**	**9,14**

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	12,30	19,07	6,65	270,80	0,08	0,48	0,00	0,50	204,10	16,03	241,94	1,51
002	Булочка Ванильная со сливочным маслом	40/5	3,21	3,44	20,1	103	0,03	0	0,02	0,5	12,4	5,2	35,6	0,52
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	4,20	0,00	0,00	10,80	6,00	8,00	0,80
	Обед													
070	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36
118/109	Суп картофельный с клецками на мясо-костном бульоне	250	2,69	8,89	15,14	104,75	0,11	7,25	0,02	0,10	64,60	25,00	68,65	0,81
234	Котлеты или биточки рыбные	130	8,64	9,76	7,67	107,00	0,12	9,40	0,05	0,20	72,70	24,00	176,80	1,02
305	Рис припущенный	150	6,60	6,95	34,35	225,40	0,04	0,15	0,07	1,25	9,00	19,95	137,10	1,10
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
342	Компот из свежих плодов (яблоки, груши)	200	0,20	0,00	22,30	110,00	0,02	5,00	0,08	0,40	50,00	20,40	23,00	0,40
	Полдник													
428	Булочка Школьная	40	3,26	3,01	23,28	132,22	0,04	0,05	0,01	1,21	20,57	4,20	33,00	0,39
382	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,84	86,00	0,03	4,00	0,10	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30
	Итого за день:		**44,18**	**52,88**	**194,85**	**1 360,87**	**0,59**	**33,53**	**0,37**	**5,65**	**490,87**	**163,88**	**849,59**	**9,37**

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
177	Каша пшенная с изюмом	150	6,10	7,30	22,30	270,00	0,10	0,90	0,03	0,80	167,45	25,85	164,00	1,20
372	Яблоки печеные	100	0,50	0,40	25,60	81,90	0,03	11,70	0,03	0,10	20,70	7,20	42,60	0,90
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
382	Какао с молоком	200	5,80	5,80	28,40	189,00	0,04	1,60	0,01	0,40	172,20	14,00	178,40	1,00
	Обед													
075	Икра морковная	60	1,40	4,10	7,00	71,40	0,02	3,96	0,03	0,68	49,40	7,80	35,40	0,76
101	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	2,74	8,58	12,44	90,75	0,09	4,25	0,03	0,9	43,05	19	62,55	0,3
260	Гуляш из отварной говядины	150	16,72	18,89	4,76	168,20	0,17	6,28	0,11	0,75	123,36	26,01	224,00	1,62
202	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	6,30	34,00	214,30	0,06	0,00	0,03	0,00	24,86	12,10	37,17	0,40
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
348	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,15	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
	Полдник													
421	Сдоба обыкновенная	40	5,27	4,61	12,10	132,22	0,07	0,01	0,01	0,90	28,00	4,20	25,00	0,39
346	Компот из апельсинов	200	0,1	0	22,8	86	0,002	11,4	0,02	0,01	2,4	1,2	43	0,08
	Итого за день:		**52,07**	**58,38**	**238,06**	**1 635,17**	**0,73**	**44,18**	**0,46**	**6,48**	**681,22**	**167,36**	**968,32**	**9,77**

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью	150	14,04	17,14	26,40	357,00	0,18	3,04	0,06	0,15	258,00	16,34	304,91	0,74
003	Бутерброд с сыром	50	6,20	9,70	15,25	173,10	0,04	0,12	0,07	0,64	138,90	9,18	106,00	0,52
378	Чай с молоком или сливками	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,10	125,00	8,50	67,50	0,30
	Обед													
070	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,70	0,06	0,96	7,80	0,02	7,60	0,00	0,00	8,40	12,00	15,60	0,54
082	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,81	6,91	15,52	112,50	0,12	12,25	0,00	0,10	56,50	26,25	122,30	1,19
291	Плов из птицы или кролика	200	20,32	16,78	44,81	522,69	0,28	6,40	0,09	1,06	83,92	49,88	351,15	2,34
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,15	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
	Полдник													
406/470	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные с яблоками)	60	3,24	2,70	23,20	116,80	0,06	3,20	0,02	1,05	18,00	10,68	81,00	0,80
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0	25,2	110,4	0	4,4	0	0	34,8	1,6	23	0,2
	Итого за день:		**53,45**	**56,39**	**221,00**	**1 738,39**	**0,84**	**41,09**	**0,48**	**4,53**	**767,62**	**180,53**	**1 208,16**	**9,40**

День:суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (из хлопьев овсяных "Геркулес")	150	6,24	5,9	19,7	178,64	0,08	0,18	0,05	1,10	98,00	16,52	185,00	0,80
410	Ватрушки	50	5,24	5,45	18,55	143,65	0,10	0,13	0,01	0,05	95,00	5,75	98,00	0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	18,40	116,00	0,02	0,00	0,09	0,01	34,00	7,00	89,00	0,30
	Обед													
075	Икра свекольная	60	1,40	4,10	7,00	71,40	0,02	3,96	0,03	0,68	49,40	7,80	35,40	0,76
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	7,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,50	78,08	29,30	107,00	0,90
239	Тефтели рыбные	130	8,78	7,3	12	175	0,09	7,37	0,07	0,92	23,90	13,80	161,30	1,27
145	Картофель, тушенный с луком	150	4,06	5,5	19	139,25	0,09	9,17	0,07	0,05	21,98	14,87	72,6	0,8
405	Батон	30	2,40	0,90	15,40	79,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
954	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,60	15,10	78,60	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	22,80	77,60	1,80
342	Компот из свежих плодов (вишня, сливы, персики, абрикосы)	200	0,31	0	19,09	74,17	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	20,40	23,00	0,40
	Итого за день:		**38,52**	**39,03**	**160,57**	**1190,76**	**0,74**	**31,60**	**0,42**	**5,54**	**449,26**	**142,14**	**868,40**	**7,49**

Согласовано до 01.11.2018г
Зам. начальника Волжского
ТО Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области
Бурнова Е.А.