«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ Овечкина З.И.

«__1__» сентября 2021 год

12-ти дневное цикличное меню

(возрастная категория 6-10 лет)

МБОУ Высокогорская СОШ № 7

Возрастная категория 6-10 лет

День 1-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-523; 2004	Гуляш	80	6,03	4,99	1	125,55	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	2,41
Р-19; 2003	Макароны отварные	150	5,35	0,55	0,86	157,47	0,03	0	0	0	6	0	0	5,2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
Р-130; 2004*	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36	0	0	190,62	0	0	0,14
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	25	0	0	50	23	13	0,3
	Итого:		19,93	11,85	52,39	578,58	0,34	33,08	0,00	0,00	256,40	23,00	13,00	8,05
	ОБЕД													
Р-123;2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0	0	0	14,24	0	0	4,55
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0	15	0	0	23	42	14	0,6
Р-282; 2004	Котлета	80	8,2	8,72	9,84	173,6	0,08	0	0	0	34,8	155,4	0	1,2
Р-54; 2004	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	7	14,98	133	0,14	14,42	0	0	48,3	0	0	1,68
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого:		27,99	25,02	108,58	890,83	0,63	37,42	0	0	150,84	294,4	42,5	13,08
	Всего:		47,92	36,87	160,97	1469,41	0,97	70,50	0,00	0,00	407,24	317,40	55,50	21,13

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах Лапшина В.Т 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 год

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 год

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013 год

***** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2001год

Возрастная категория 6-10 лет

День 2-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	50	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	0	0	172,53	0	0	1,5
Р-136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Р-93;	Суп молочный с макаронами	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,92	0	0	164,74	0	0	0,54
Р-483; 2003	Булочка с творогом	50	3	0,3	19,7	94	0	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Итого:		31,34	25,87	94,7	662,9	0,2	16,97	0	0	372,87	26	5,6	5,18
	ОБЕД													
Р-195; 2004	Рис припущенный с томатом	100	3,57	14	39,2	190,68	0	1,33	0,07	0	6,02	68,46	0	0
Р-51;2004	Салат из свеклы отварной	80	0,82	3,08	4,7	49,84	0	0,42	0	0	42	26,6	13,3	0,07
Р-348; 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	120	6,84	7,2	3,96	133,68	0,1	0,2	0	0	36,2	258,4	28,1	0
Р-594; 2004	Рассольник ленинградский	200	2,94	7,42	22,82	169,82	0,14	10,78	0	0	21,7	88,2	0,42	1,26
Р-204; ***	Компот из свежих плодов витамин.(апельсин)	200	0,4	0,1	17,3	70	0	12	0	0	15,36	0	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого:		18,81	28,86	125,09	821,74	0,37	7,44	0,07	0	146,57	546,16	80,91	4,6
	Всего:		50,15	54,73	219,79	1484,64	0,57	24,41	0,07	0	519,44	572,16	86,51	9,78

Возрастная категория 6-10 лет

День 3-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Булочка	50	2,3	0,2	14,8	70,5	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
Р- 436	Жаркое по домашнему	150	9,98	9,33	31,76	210,58	0,155	1,7	0,13	0,28	103,11	148,7	19,17	0,86
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
Р-3	Бутерброрд с сыром	50	5,255	7,645	16,18	154,45	0,055	0,08	0	0	106,78	0	0	0,79
Р-136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
	Итого:		29,935	20,54	86,04	531,83	0,23	12,78	0,13	0,68	246,49	184,2	35,37	3,39
	ОБЕД													
Р-376; 2004	Компот из смеси с/ф витаминиз.	200	1	0,05	29,2	244,8	0,018	0,78	0	1	31,6	0	0	0,68
Р-100; 2003	Птица отварная	80	9,58	10,94	0,39	163,18	0.07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
Р-220; 2003	Картофелное пюре	150	4,88	7,35	19,05	151,5	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6
Р-41; 2003	Салат из моркови	80	0,62	5,66	5,09	73,92	0	1,79	0	0	13,44	27,44	18,48	0,34
Р-779;2003	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	4,2	12,32	88,62	0,98	8,12	0	0	15,12	56,42	23,52	0,84
	Итого:		21,61	28,9	84,9	822,52	0,89	14,68	0	1,85	183,93	422,07	112,05	6,04
	Всего:		51,545	49,44	170,94	1354,35	1,12	27,46	0,13	2,53	430,42	606,27	147,42	9,43

Возрастнгая категория 6-10 лет

День 4-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-275; 2004	Какао с молоком сгущённым	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,16	0	0	107,16	0	0	0,82
	Банан	100	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0,1	0	0	0,6	22,4	33,6	0,5
Р-337; 2003	Яйца отварные шт	1	5,1	4,6	0,24	62	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
Р-87; 1996	Макароны с маслом	150	5,4	5,9	34,95	191,25	0,045	0,075	0	0	14,28	0	0	1,74
	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	0	193								
	Итого:		18,27	15,37	92,52	557,27	0,195	0,335	0,1	0,2	144,04	99,4	38,6	4,06
	ОБЕД													
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
Р-372; 2003	Компот из плодов свежих витамин.(Яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0	1,72	0	0	14,48	0	0	0,94
Р-523; 2004	Гуляш	80	6,03	4,99	1	125,55	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	2,41
Р-774; 2003	Суп картофельный с бобовыми	200	6,86	8,64	28,28	207,62	0,28	8,12	0,059	0,25	58,1	158,2	4,2	2,52
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
Р-132; 2003	Капуста тушёная	150	7,77	7,56	8,19	132,3	0,105	49,47	0	0	128,1	0	0	0
Р- 41; 2003	Салат из моркови	100	0,77	7,07	6,37	92,4	0	2,24	0	0	16,8	34,3	23,1	0,42
	Итого:		28,51	30,19	107,5	863,19	0,675	62,27	0,059	0,25	243,76	289,5	55,8	8,54
	Всего:		46,78	45,56	200,02	1420,46	0,87	62,605	0,159	0,45	387,8	388,9	94,4	12,6

Возрастная категория 6-10 лет

День 5-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-445; 2003	Булочка с повидлом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
Р-155; 2004	Запеканка из творога	120	21,84	15,78	28,8	341,4	0,06	0,468	0	0	227,256	370,16	40,56	0,672
Р-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8
	Итого:		26,44	16,38	89,8	618,9	0,18	20,07	0	0,2	300,656	427,66	58,56	2,172
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0	8	0	0	14	0	0	0,4
Р-317	Тефтели мясные	100	5	21	9	249	0,08	2,43	0	0	34,01	183,6	0	0,44
Р-19; 2003	Макароны отварные	150	5,35	0,55	0,86	157,47	0,03	0	0	0	6	0	0	5,2
Р-55; 2003	Свекольник	200	3,08	6,3	17,08	137,2	0,06	0	0	0	12	0	0	5,4
Р-64; 2003	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	0,78	4,82	4,6	65,07	0	13,33	0	0	21,1	15,34	8,12	0,03
	Итого:		18,28	33,74	52,47	825,96	0,27	23,76	0	0	87,11	198,94	8,12	11,47
	Всего:		44,72	50,12	142,27	1444,86	0,45	43,83	0	0,2	387,766	626,6	66,68	13,642

Возрастная категория 6-10 лет

День 6-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-301; 2003	Птица (тушеная)	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,01	0	0,2	31,08	198	21,6	0,91
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	25	0	0	50	23	13	0,3
Р-136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Р-60; 2003	Рис с овощами	150	3,38	5,49	25,46	188,55	0,03	2,43	0	0	6,45	242,16	46,56	0,63
Р-3	Бутерброрд с сыром	50	5,255	7,645	16,18	154,45	0,055	0,08	0	0	106,78	0	0	0,79
	Итого:		33,305	27,175	65,67	591,13	0,295	33,52	0	0,2	205,91	463,16	81,16	3,17
	ОБЕД													
Р-422; 2013	Пюре гороховое	150	12,6	27,3	40,64	244,44	0,42	0	0	0	117,18	35,7	110,04	0,63
Р-322; 2003	Тефтели мясные	80/50	8,9	8,74	12,1	152,4	0,1	0	0	0	13,5	205,5	25,5	3
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0	0	14	26	20	0,9
Р-127	Компот из свежезамор ягод	200	0	0	12	50	0	3,74	0	0	9,24	2	3	0,12
Р-171; 2003	Суп с крупой	200	2,24	7,14	23,94	168,42	0,14	1,12	0	0	58,1	58	21,42	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого:		28,69	44,08	111,33	739,76	0,86	29,86	0	0	228,52	424,2	208,46	7,46
	Всего:		61,995	71,255	177	1330,89	1,155	63,38	0	0,2	434,43	887,36	289,62	10,63

Возрастная категория 6-10 лет

День 7-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Булочка	50	2,3	0,2	14,8	70,5	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
Р-132; 2004	Каша манная	150	4,41	9,35	25,41	195	0,21	7,25	0	0	36,75	80,64	0,28	0
Р-2; 2004	Бутерброд с маслом и повидлом	50	1,2	4,2	20,4	124	0	1	0	0	6	12	3	0,4
Р-195; 1996	Чай с молоком	200	3,4	3,4	34,8	175,8	0	1,6	1	0	69,9	53,2	0	1,8
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Итого:		11,71	17,55	105,21	609,3	0,24	19,85	1	0	134,65	165,34	7,48	4,7
	ОБЕД													
Р-204; ***	Компот из свежих плодов витамин.(апельсин)	200	0,4	0,1	17,3	70	0	12	0	0	15,36	0	0	0,18
Р-779;2003	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	4,2	12,32	88,62	0,98	8,12	0	0	15,12	56,42	23,52	0,84
Р-279	Рыбные биточки	100	11,3	4,6	14	143	0,23	0	0	0	177,1	0	0	0,5
Р-41; 2003	Салат из моркови	80	0,62	5,66	5,09	73,92	0	1,79	0	0	13,44	27,44	18,48	0,34
Р-123;	Каша гречневая	150	8,55	7,28	41,18	270,51	0,21	0	0	0	14,24	189,14	126,28	4,55
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		25,62	22,91	110,82	753,27	1,52	21,91	0	0	235,26	273	168,28	6,41
	Всего:		37,33	40,46	216,03	1362,57	1,76	41,76	1	0	369,91	438,34	175,76	11,11

Возрастная категория 6-10

День 8-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
Р-130; 2004*	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36	0	0	190,62	0	0	0,14
Р-320; 2003	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,05	5,54	0	0	39,56	0	0	0,95
Р-282; 2004	Котлета мясная	80	8,2	8,72	9,84	173,6	0,08	0	0	0	34,8	0	0	1,2
	Итого:		21,35	20,13	80,17	615,66	0,41	26,9	0	0,2	299,98	17	11	2,39
	ОБЕД													
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
Р-164; 2003	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,08	4,2	20,58	132,02	0,14	22,82	0	0	22,82	0	0,42	1,54
Р-100; 2003	Птица отварная	80	9,58	10,94	0,39	163,18	0.07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
Р-51; 2003	Салат из свеклы отварной	80	0,84	3,08	4,7	49,84	0	0,34	0	0	33,6	21,28	10,64	0,06
Р-282; 2003	Каша перловая рассыпчатая	150	6,41	9,45	44,1	292,95	0,07	0	0	0	18,2	148,82	126,28	0,84
	Итого:		24,76	28,57	88,82	830,49	0,41	35,15	0	0	195,14	400,31	185,64	8,82
	Всего:		46,11	48,7	168,99	1446,15	0,82	62,05	0	0,2	495,12	417,31	196,64	11,21

Возрастная категория 6-10

День 9-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-1; 2004	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170	0,06	0	0	0	11,625	0	0	0,775
Р-348; 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	5,7	6	3,3	111,4	0,1	0,2	0	0	36,2	0	0	0
Р-136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Р-308	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,33	0	0	0	58,5	0	0	3,5
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0,5	0	0	19	16	12	2,3
	Итого:		24,86	24,5	83,675	600,2	0,49	6,7	0	0	136,93	16	12	7,115
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
Р-220; 2003	Картофелное пюре	150	4,88	7,35	19,05	151,5	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0	18,5	0	0	23	42	14	0,6
Р-144; 2003	Щи из капусты	200	2,52	7	10,92	116,2	0,14	5,6	0	0	47,6	0	31,22	0,14
Р-283;2004	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,3	16,5	12,6	234,9	0	0,9	0	0	34,5	0	0	1,1
Р-372; 2003	Компот из плодов свежих витамин.(Яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0	1,72	0	0	14,48	0	0	0,94
	Итого:		24,58	32,88	108,83	821,92	0,46	26,72	0	0,85	153,33	247	95,47	5,63
	Всего:		49,44	57,38	196,73	1422,12	0,95	33,42	0	0,85	290,26	263	107,47	12,745

Возрастная категория 6-10 лет

День 10-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8
Р-155; 2004	Печень тушенная в соусе	90/45	10,3	14,2	2,3	177,3	0,075	0,585	0	0	284,07	0	0	0,84
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
	Булочка	50	2,3	0,2	14,8	70,5	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
	Картофелльное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5								
	Итого:		18,3	19,7	75,4	559,3	0,135	20,19	0	0,2	353,47	44,5	15,2	2,04
	ОБЕД													
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
Р-376; 2004	Компот из смеси с/ф витаминиз.	200	1	0,05	29,2	244,8	0,018	0,78	0	1	31,6	0	0	0,68
Р-297; 2003	Плов с курицей	180	13,68	11,7	27,15	297	0,056	12,71	0	0	75,29	146,2	8,4	0,17
Р-87; 2001*****	Суп с рыбными консервами	200	12,88	10,08	22,54	232,82	0,14	11,06	0	0	89,32	227,5	33,81	0,014
Р-108; 2003	Икра кабачковая	100	1,9	5,7	7,7	90	0	17	0	0	41	37	0,2	0
	Итого:		33,31	28,23	105,44	965,12	#####	#####	#####	####	######	#####	#####	######
	Всего:		51,61	47,93	180,84	1524,42	#####	#####	#####	####	######	#####	#####	######

Возрастная категория 6-10 лет

День 11-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-49; 1996	Салат (яйцо,огурец,зел.гор.)	100	3,69	6,8	11,13	111	0,05	3,1	0	2,67	24,18	49,09	33,82	0,638
Р-417; 2004	Каша пшенная	150	9,17	7,34	26,12	207	0,105	13,55	0	0	19,16	0	0	1,11
Р-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8
Р-3	Бутерброрд с сыром	50	5,255	7,645	16,18	154,45	0,055	0,08	0	0	106,78	0	0	0,79
	Итого:		18,32	21,79	83,83	594,45	0,21	22,33	0,00	2,67	178,52	57,09	33,82	3,34
	ОБЕД													
Р-61; 2003	Салат из свежей капусты	100	1,6	5	3,1	69	0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55	15	0,2
Р-774; 2003	Суп картофельный с бобовыми	200	6,86	8,64	28,28	207,62	0,28	8,12	0,059	0,25	58,1	0	0	2,52
Р-529; 2003	Азу	200	10,3	10,66	17,36	212,3	0,14	20,79	0	0,27	21,63	0	0	2,32
Р-376; 2003	Компот из сухофруктов + витамин С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	21,3	0	1,5	87	80	20	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Банан	100	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0,1	0	0	0,6	22,4	33,6	0,5
	Итого:		26,81	30,35	101,59	778,72	0,605	56,61	0,199	2,42	184,29	254,4	97,1	8,99
	Всего:		45,13	52,14	185,42	1373,17	0,82	78,94	0,20	5,09	362,81	311,49	130,92	12,33

Возрастная категория 6-10 лет

День 12-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-41; 2003	Салат из моркови	60	0,46	4,2	3,8	55,44	0	1,34	0	1,6	10,08	29,45	20,29	0,25
Р-301; 2003	Птица (тушеная)	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,01	0	0,2	31,08	198	21,6	0,91
Р-132; 2003	Гречка отварная	150	4,9	4,79	21,9	121,5	0,105	49,47	6,8	0	128,1	0	0	0
Р-130; 2004*	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3
	Итого:		23,94	23,04	83,06	602,39	0,475	71,22	6,8	2,6	287,26	320,45	54,89	1,46
	ОБЕД													
Р-51;2004	Салат из свеклы отварной	80	0,82	3,08	4,7	49,84	0	0,42	0	0	42	26,6	13,3	0,07
Р-586; 2001	Суп на куринном бульоне с вермишелью	200	5,42	11,54	37,1	224	0,2	0,14	0	1,34	236,24	0	0	0,34
Р-279	Рыбные биточки	80	9,04	3,68	11,2	114,4	0,068	6,65	0	0	19,78	0	25,3	0,869
Р-194; 2001	Рис отварной	150	4,68	6,62	49,38	272,16	0,04	0	0	0,77	55,02	0	0	0,27
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого:		24,41	25,62	160,23	852,9	0,448	19,21	0	3,41	379,54	153,6	75,1	4,199
	Всего:		48,35	48,66	243,29	1455,29	0,923	90,43	6,8	6,01	666,8	474,05	129,99	5,659