

Суп куриный	250	5,6	11,7	20	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5
Икра кабачковая	100	1,2	4,8	16,5	66	0,05	0	0,07	0	15	15,5	8	0,75
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Итого за обед	590	10,47	16,82	67,98	447	0,13	16	0,51	0,24	139	188,5	73,6	6,39
8 день													
Жаркое по – домашнему с мясом	200	8,24	18,61	22,14	335,06	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
Итого за обед	525	14,04	25,17	76,64	597,06	0,55	58,67	0,024	5,7	81,17	391,82	94,55	25,62
9 день													
Рагу из мяса птицы(курица)	250	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0
Горошек зеленый консервированный	60	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124	0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
Итого за обед	565	8,87	14,821	67,3	580	0,26	27,8	0	1,54	307,5	135,5	53,5	2,75
10 день													
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,08	0	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091
Итого за обед	450	28,72	26,27	58,56	595,52	0,164	4,381	0	0	310,048	0	0	1,731

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	137,96	199,601	732,62	5201,1	2,8	399.303	0,583	18.99	1830,919	2220,84	1326,1	124.772

День 11
Учащиеся 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0	0	187,	0	0	1,52 6
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,2	0	0	0,06
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45	0	0	0,225	0	0	25,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,98	12,84	66,68	505,65	0,24	47,02	0,022	0	205,445	0	0	27,4 46

День 12
Учащиеся 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Энерге тически я ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Оладьи с яблоками	100	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	1,81	0	0	75,7	0	0	1,453
Кефир 3,2%	125	4	3,63	5	73,75	0,037	0,875	0	0	150	0	0	0,125
Чай с лимоном	200	0	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091
Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9,25	11,26	56,44	353,27	0.203	13,786	0	0,	239,198	0	0	13,6 69