

**Рацион: Школа****День: понедельник  
Неделя: 1****Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1,13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,61		33,9		0,07	21	100		5	
123	Котлеты рубленые из птицы	60	12,42	11,32	10,59	199,72	0,05		30,4	31	30	17	1
212,09	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,53	29,63	204,02	0,09		24	7	38	8	1
284,02	Чай с сахаром и молоком	200	1,43	1,57	12,26	66,61	0,02	8,8	10	67	47	11	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	30	2,4	0,6	14,4	70,8	0,05			7	26	10	1
<b>Итого за Завтрак</b>			24,35	21,63	66,88	575,05	0,21	60,6	85,4	212	141	51	4
6,01	Салат из белокочанной капусты	60	1	2,05	6,12	47,23	0,02	22,2		25	21	10	
124	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	9,79	10,17	12,24	180	0,12	27,9	7,61	36	133	33	2
13 040	Плов из отварной говядины	30/150	13,1	14,04	39,64	336,91	0,08	5,3		21	181	44	2
300,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200			18	72		0,2		71		2	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	10,5	54	0,04			8	48	14	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	12	59	0,04			6	22	8	1
<b>Итого за Обед</b>			27,89	27,26	98,5	749,14	0,3	56,5	7,61	167	405	111	6
<b>Итого за день</b>			52,24	48,89	165,3 8	1324,19	0,51	117,1	93,01	379	546	162	10

Рацион: Школа

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
224,02	Запеканка из творога	130	23,5	12,73	24,04	312,94		80,9	27,55	194	280	29	1
1,14	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	7,25	0,09	66,1		45	40	2	3		
237,01	Соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,68		6,5		13	10	2	
283,02	Чай с сахаром	200	0,11		10,02	40,52		0,3		12	5	4	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	30	2,4	0,6	12,6	64,8	0,5	0,7	10,9	10	58	17	1
70	Йогурт детский с витаминами 3,2%	100	5	6	8,5	70			78,45	122		15	
<b>Итого за Завтрак</b>			31,55	27,63	56,67	571,04	0,13	133,4		353	356	67	3
42,01	Винегрет овощной	60	1,06	3,1	5,41	55,89	0,03	12,8		20	30	14	1
128	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне	200	9,73	8,48	10,54	155,03	0,08	27,7	25,76	21	108	19	2
129	Гуляш из отварного мяса	30/30	9,58	9,04	2,31	128,4	0,04	3,2		9	101	15	1
194,1	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180/5	8,14	5,94	46,73	273,13	0,3	22,7	20	25	165	59	2
295,07	Компот из свежих плодов витаминизированный (витамин С)	200	0,12	0,12	15,05	61,1	0,01	3,1		13	3	4	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	10,5	54	0,04	0,6		8	48	14	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	12	59	0,04	0,3		6	22	8	1
<b>Итого за Обед</b>			32,63	27,68	102,54	786,55	0,54	70,4	45,76	102	477	133	9
<b>Итого за день</b>			64,18	55,31	159,21	1357,59	1418	203,8	124,21	455	833	200	12

Рацион: Школа

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
16,01	Морковь с сахаром	60	0,75	0,06	7,05	31,11	0,01	2,9		16	32	22	
83,04	Котлеты и биточки рыбные	60	8,22	2,74	8,64	89,53	0,05	2,8		31	21	28	
138,02	Картофельное пюре	150	3,2	4,87	12,6	136,13	0,17	52,2	28,8	39	85	28	1
289,02	Какао с молоком	200	2,94	3,2	16,1	101,9	0,03	17	15,96	123	86	14	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	30	2,4	0,6	14,4	70,8	0,05	0,4		7	26	10	1
95	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10		16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>			17,91	11,87	68,59	476,47	0,36	85,3	44,76	232	261	111	4
8,04	Е Салат Витаминный	60	0,51	6,06	5,63	78,91	0,02	11,2		13	14	9	
53,4	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	3,47	8,01	6,67	67,49	0,1	48,1	7,62	34	40	24	4
128	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/150	15,01	11,91	18,78	250,34	0,2	26,7	51,16	40	82	47	2
295,03	Напиток из черной смородины	200	0,07	0,07	16,76	66,58	0,01	1,8		12	2	4	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	10,5	54	0,04	0,6		8	48	14	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	12	59	0,04	0,3		6	22	8	1
<b>Итого за Обед</b>			23,06	27,05	70,34	576,32	0,41	88,7	58,78	113	208	106	8
<b>Итого за день</b>			40,97	38,92	138,93	1052,79	0,77	174	103,54	345	469	217	12

**Рацион: Школа****День: четверг  
Неделя: 1****Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
1,13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,61		33,9			21	100		5	
196,06	Каша молочная "Дружба"	180/5	7,28	9,34	30,13	230,28	0,09	50,1	38,36	185	194	39	1
132	Булочка Домашняя	60	4,53	6,96	38,64	226,45		43,7		11	43	7	1
285,02	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	10,21	41,09		3,1		14	6	5	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	30	2,4	0,6	12,6	64,8	0,05	0,7		10	58	17	1
<b>Итого за Завтрак</b>			16,88	19,52	91,58	596,52	0,14	97,6	59,36	320	301	73	4
17,01	Салат из моркови	60	0,68	3,05	6,63	56,1	0,03	3,9		14	29	20	
56,11	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	11,07	10,55	9,18	190,84	0,1	31,4	7,63	49	144	39	2
97,15	Е Жаркое по-домашнему	120/30	10,65	10,01	11,04	197,59	0,15	4		16	135	33	2
294,02	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2		22,3	87,12	0,03	0,8		81		48	2
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	12	59	0,04	0,3		6	22	8	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	10,5	54	0,04	0,6		8	48	14	1
<b>Итого за Обед</b>			26,6	24,61	71,65	644,65	0,39	41	7,63	174	378	162	8
<b>Итого за день</b>			43,48	44,13	163,23	1241,17	0,53	138,6	66,99	494	679	235	12

Рацион: Школа

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
6,01	Салат из белокочанной капусты	60	1	2,05	6,12	47,23	0,03	22,2		25	21	10	
13 040	Плов из отварной говядины	30/150	13,1	14,04	39,64	336,91	0,08	5,3		21	181	44	2
284,02	Чай с сахаром и молоком	200	1,43	1,57	12,26	66,61	0,02	8,8	10	67	47	11	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	30	2,4	0,6	14,4	70,8	0,05	0,4		7	26	10	1
<b>Итого за Завтрак</b>			17,93	18,26	72,42	521,55	0,18	36,7	10	120	275	75	4
25,01	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,09	4,06	5,87	65,57	0,01	9,3		26	30	15	1
60,22	Е Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	12,89	11,5	12,8	202,97	0,09	11,7	10,15	24	136	22	2
80,37	Е Рыба (Минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,95	4,17	4,83	98,95	0,09	5,7	6,2	32	19	43	
139,05	Картофель тушеный	180	3,73	6,38	22,56	177,72	0,23	51,9		28	103	43	2
295,07	Компот из свежих плодов витаминизированный (витамин С)	200	0,12	0,12	15,05	61,1	0,01	3,1		13	3	4	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	12	59	0,04	0,3		6	22	8	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	10,5	54	0,04	0,6		8	48	14	1
<b>Итого за Обед</b>			31,78	27,23	83,61	719,31	0,51	82,6	16,35	137	361	149	8
<b>Итого за день</b>			49,71	45,49	156,03	1240,86	0,69	119,3	26,35	257	636	224	12

Рацион: Школа

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1,13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,61		33,9			21	100		5	
113,01	Котлеты говяжьи ПФ	60	10,7	11,42	0,53	150,73	0,05	0,9	15,2	8	103	16	1
212,09	Е Макароны изделия отварные	150	5,5	5,53	29,63	204,02	0,09	38,1	24	7	38	8	1
284,02	Чай с сахаром и молоком	200	1,43	1,57	12,26	66,61	0,02	8,8	10	67	47	11	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	30	2,4	0,6	12,6	64,8	0,05	0,7		10	58	17	1
<b>Итого за Завтрак</b>			22,63	21,73	55,02	520,06	0,21	48,5	70,2	192	246	57	4
33,1	Салат из свеклы с яблоками	60	0,82	3,09	7,23	60,82	0,01	7,7		20	22	12	1
130	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	12,19	9,64	16,54	198,93	0,22	11,3	0,11	34	148	39	3
92,03	Бефстроганов	30/30	9,28	6,7	2,61	107,17	0,04	8,2	11,25	15	99	15	1
173,02	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	4,26	4,75	18,29	135,68	0,29	22,8	24	13	101	68	2
300,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200			18	72		0,2		71		2	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	12	59	0,04	0,3		6	22	8	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	10,5	54	0,04	0,6		8	48	14	1
<b>Итого за Обед</b>			30,55	25,18	85,17	687,6	0,64	51,1	35,36	167	440	158	9
<b>Итого за день</b>			53,18	46,91	140,19	1207,66	0,85	99,6	105,56	359	686	215	13

**Рацион: Школа****День: вторник  
Неделя: 2****Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
268,03	Шанежка наливная	75	6,75	5,47	43,74	240,97	0,17	36,3	45,81	31	73	12	1
193,05	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	6,99	25,06	180,15	0,06	39,6	38	117	121	25	
285,02	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	10,21	41,09		3,1		14	6	5	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	30	2,4	0,6	14,4	70,8	0,05	0,4		7	26	10	1
<b>Итого за Завтрак</b>			13,72	13,07	93,41	533,01	0,28	79,4	83,81	169	226	52	3
17,01	Салат из моркови	60	0,68	3,05	6,63	56,1	0,03	3,9		14	29	20	
68,27	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5	5,18	6,88	10,5	138,01	0,07	17	7,5	38	55	31	2
131,08	Плов из птицы	40/140	12,36	14,28	36,79	341,05	0,11	7,1	21,6	19	90	41	1
295,07	Компот из свежих плодов витаминизированный (витамин С)	200	0,12	0,12	15,05	61,1	0,01	3,1		13	3	4	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	12	59	0,04	0,3		6	22	8	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	10,5	54	0,04	0,6		8	48	14	1
<b>Итого за Обед</b>			22,34	25,33	91,47	709,26	0,3	32	29,1	98	247	118	6
<b>Итого за день</b>			36,06	38,4	184,88	1242,27	0,58	111,4	112,91	267	473	170	9

Рацион: Школа

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
26,01	Салат из свеклы с изюмом	60	0,87	3,07	9,93	72,79	0,01	6,3		23	28	13	1
123	Котлеты рубленые из птицы	60	12,42	11,32	10,59	199,72	0,05	13,3	30,4	31	30	17	1
138,02	Картофельное пюре	150	3,2	4,87	12,6	136,13	0,17	52,2	28,8	39	85	28	1
289,02	Какао с молоком	200	2,94	3,2	16,1	101,9	0,03	17	15,96	123	86	14	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	30	2,4	0,6	12,6	64,8	0,05	0,7		10	58	17	1
<b>Итого за Завтрак</b>			21,83	23,06	61,82	575,34	0,31	89,5	75,16	226	287	89	4
8,1	Салат Витаминный	60	0,51	3,68	4,68	54,08	0,02	11,6		14	13	8	
60,22	Е Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	12,89	11,5	12,8	202,97	0,09	11,7	10,15	24	136	22	2
118,16	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	25/150	15,28	15,69	15,83	265,21	0,13	41,7	3	45	199	49	3
295,03	Напиток из черной смородины	200	0,07	0,07	16,76	66,58	0,01	1,8		12	2	4	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	10,5	54	0,04	0,6		8	48	14	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	12	59	0,04	0,3		6	22	8	1
<b>Итого за Обед</b>			32,75	31,94	72,57	701,84	0,33	67,7	13,15	109	420	105	7
<b>Итого за день</b>			54,58	55	134,39	1277,18	0,64	157,2	88,31	335	707	194	11



Рацион: Школа

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1,13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,61		33,9		0,07	21	100		5	
13 041	Яичная кашка	150/7	17,08	21,16	3,73	273,98	0,09	345,8	29,25	140	287	23	3
285,02	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	10,21	41,09		3,1		14	6	5	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	30	2,4	0,6	14,4	70,8	0,05	0,4		7	26	10	1
95	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>			22,55	24,78	38,14	466,77	0,17	359,3	31,25	277	330	52	7
6,01	Салат из белокочанной капусты 60Г	60	1	2,05	6,12	47,23	0,02	22,2		25	21	10	
124,01	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	10,37	10,57	13,78	191,94	0,12	20,4	7,62	29	144	32	2
133	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/120	10,22	8,72	15,61	181,58	0,12	29,5		21	145	38	2
294,03	Компот из кураги	200	3,9	0,23	53,24	232,05	0,02	3		129	110	81	2
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	12	59	0,04	0,3		6	22	8	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	10,5	54	0,04	0,6		8	48	14	1
<b>Итого за Обед</b>			29,49	22,57	111,25	765,8	0,36	76	7,62	218	490	183	8
<b>Итого за день</b>			52,04	47,35	149,39	1232,57	0,53	435,3	32,87	495	820	235	15

Рацион: Школа

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
195,1	Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	8,73	8,69	29,84	224,49	0,14	50,1	38	177	200	33	1
270,02	Плюшка новомосковская	60	4,77	3,95	32,23	191,58	0,08	25,9	14,32	16	53	7	1
283,02	Чай с сахаром	200	0,11		10,02	40,52		0,3		12	5	4	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	30	2,4	0,6	12,6	64,8	0,05	0,7		10	58	17	1
70	Йогурт детский с витаминами 3,2%	100	5	6	8,5	70			10,9	122		15	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,01	19,24	93,19	591,39	0,27	77	63,22	337	316	76	4
25,01	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,09	4,06	5,87	65,57	0,01	9,3		26	30	15	1
53,4	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	3,47	8,01	6,67	67,49	0,06	48,1	7,5	34	40	24	4
80,4	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,8	3,96	4,56	95,16	0,08	4,6	11,08	32	16	42	
177,07	Рис отварной	150	3,87	5,47	40,02	224,77	0,04	30,8	28	12	83	28	1
295,07	Компот из свежих плодов витаминизированный (витамин С)	200	0,12	0,12	15,05	61,1	0,01	3,1		13	3	4	1
	Хлеб пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	12	59	0,04	0,3		6	22	8	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодаказеином	25	2	0,5	10,5	54	0,04	0,6		8	48	14	1
<b>Итого за Обед</b>			22,35	22,62	94,67	627,09	0,28	96,8	46,58	131	242	135	9
<b>Итого за день</b>			43,36	41,86	187,86	1218,48	0,55	173,8	109,8	468	558	211	13

	489,8	462,2	1579,4	12394,76	6,32	1730,	1151,5	3854	6407	2063	119
<b>Итого за период</b>		6	9			1					
<b>Среднее значение за период</b>	24,5	23,1	79	619,7	0,63	86,5	115,16	192,7	320,4	103,2	6