

Рацион: Школа

День: понедельник
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	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	Е Макароны 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
Итого за Завтрак			24,35	21,63	66,88	575,05	0,21	60,6	85,4	212	141	51	4

Рацион: Школа**День: вторник
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	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	
Итого за Завтрак			31,55	27,63	56,67	571,04	0,13	133,4		353	356	67	3

Рацион: Школа

День Среда

Возраст: 7-11 лет Сезон: Осень-
Зима

Неделя:1

№ 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
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
Итого за Завтрак			17,91	11,87	68,59	476,47	0,36	85,3	44,76	232	261	111	4

Рацион: Школа

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
Итого за Завтрак			16,88	19,52	91,58	596,52	0,14	97,6	59,36	320	301	73	4

Рацион: Школа

День: пятница
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	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
Итого за Завтрак			17,93	18,26	72,42	521,55	0,18	36,7	10	120	275	75	4

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
Итого за Завтрак			22,63	21,73	55,02	520,06	0,21	48,5	70,2	192	246	57	4

Рацион: Школа

День: вторник
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
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
Итого за Завтрак			13,72	13,07	93,41	533,01	0,28	79,4	83,81	169	226	52	3

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 рубленные 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
Итого за Завтрак			21,83	23,06	61,82	575,34	0,31	89,5	75,16	226	287	89	4

Рацион: Школа

День:четверг
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
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
Итого за Завтрак			22,55	24,78	38,14	466,77	0,17	359,3	31,25	277	330	52	7

Рацион: Школа**День:пятница
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
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	
Итого за Завтрак			21,01	19,24	93,19	591,39	0,27	77	63,22	337	316	76	4