



Утверждено:

Директор

И.А. Драгалева



Согласовано:

Директор

Л.Ю. Давыдова



Согласовано:

Директор

С.В. Давыдова



Согласовано:

Директор

Н.С. Савилов



Согласовано:

Директор

М.Ю. Козлова



Согласовано:

Директор

Е.В. Ульрих



Согласовано:

Директор

М.В. Маргаритова



Согласовано:

Директор

Е.В. Ульрих



Согласовано:

Директор

О.О. Сафронова



Согласовано:

Директор

М.В. Маргаритова



Согласовано:

Директор

С.Б. Ульрих



Согласовано:

Директор

В.В. Матвеева



Согласовано:

Директор

Е.В. Ульрих



Согласовано:

Директор

Е.В. Ульрих



Согласовано:

Директор

И.Л. Тихонов

ВРМО (Федеральное территориальное управление Роспотребнадзора по Тверской области) в г. Вышний Волочек  
с 1.01.2011. *И.Л. Тихонов*  
И.Л. Тихонов

### ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ПАРАДИЗ»

## 10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

\* Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.

10-дневное примерное меню на горячее питание учащихся общеобразовательных школ г. Вышний Волочек

Таблица 1

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	Мг			Мг			
									В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 1 (Понедельник)															
Завтрак															
417	Каша молочная «Дружба»	250	250	10,5	11,7	30,1	276,5	0,26	1,3	81	0	158	257	86,7	257
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	4,0	0,1	2,4	3	0	0
3	Хлеб пшеничный	30	30	3,0	0,3	18	85	0,1	0	0	1,4	73	65	68	2,1
3	Сыр твердый	15	15	1,8	2,1	2,0	70	0,3	0	23	0	35	0	1,3	0,02
105	Какао с молоком	180	200	7,6	7,8	28,4	120	2,2	0,9	2,2	1,3	8,6	0	3,1	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>505</b>	<b>22,9</b>	<b>30,1</b>	<b>78,7</b>	<b>626,5</b>	<b>2,86</b>	<b>2,2</b>	<b>110,2</b>	<b>2,8</b>	<b>277</b>	<b>325</b>	<b>159,1</b>	<b>259,1</b>
Обед															
176	Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне	200	250	6,4	6,5	14,1	141,1	0,05	8,7	5	2,7	62,5	227	32,5	1,5
658	Шницель из мяса птицы	90	100	12,4	10,3	10,5	187	0,08	0,001	43,7	0,57	279	150	27,8	1,4
317	Картофель тушеный	150	200	10,4	8,5	74,3	184	0,18	17,3	0	0	17	75	18	1,1
533	Компот из сухофруктов	180	200	1,3	0,3	47,3	126	0,02	25,8	0	0,2	5,8	46	33	0,96
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3
203	Винегрет с растительным маслом	60	100	1,5	10,7	9,7	129,2	0,01	4,3	0	1,1	32	36	35,3	3
	<b>Итого за обед</b>	<b>34,3</b>	<b>36,7</b>	<b>166,9</b>	<b>840,3</b>	<b>0,44</b>	<b>56,1</b>	<b>48,7</b>	<b>5,67</b>	<b>403,4</b>	<b>601</b>	<b>213,6</b>	<b>10,26</b>	<b>1466,8</b>	<b>3,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>57,2</b>	<b>66,8</b>	<b>245,6</b>	<b>1466,8</b>	<b>3,3</b>	<b>58,3</b>	<b>158,9</b>	<b>8,47</b>	<b>680,4</b>	<b>926</b>	<b>372,7</b>	<b>269,4</b>		

\* Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины*				Минеральные вещества					
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	В граммах				Ккал	Мг				Мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
638	Котлета куриная	90	100	12,4	10,3	10,5	147	0,08	0,001	43,7	0,57	279	150	27,8	1,4		
405	Рис отварной с соусом	150/30	200	6,3	1,3	35,2	198	0,5	0,4	35	2,3	377	95	15	1,3		
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0		
406	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	11,0	85	0,1	0	0	1,1	71	67	67	2,3		
407	Чай с сахаром	180	200	0,53	0	9,8	47	0	0	0	0	0,4	0	0	0		
95	Салат из моркови	60	100	1,6	1,3	6,5	51	0,01	3,7	0	1,0	30	29	31	41		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>		<b>23,13</b>	<b>21,4</b>	<b>73,2</b>	<b>603</b>	<b>0,69</b>	<b>4,101</b>	<b>118,7</b>	<b>5,07</b>	<b>759,8</b>	<b>344</b>	<b>140,8</b>	<b>46</b>		
Обед																	
90	Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	1,4	0	8,8	134,6	0,01	4,3	0	1,1	32	36	35,3	4,4		
203	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	250	13,1	15,2	57,5	180,2	1,5	12,5	0,7	2,3	16,7	58,6	20,4	0,6		
202	Рагу овощное с мясом из птицы	150	200	20,9	16,1	7,4	200	1,1	8,5	25,2	13,3	38,8	88,5	27,9	18,0		
204	Компот из изюма и свежих яблок	180	200	1,1	0,3	10,3	130	0,02	23,1	0	0,3	5,1	38	31	0,7		
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3		
<b>Итого за обед</b>				<b>38,8</b>	<b>31,9</b>	<b>95</b>	<b>717,8</b>	<b>2,73</b>	<b>48,4</b>	<b>25,9</b>	<b>18,1</b>	<b>99,7</b>	<b>288,1</b>	<b>181,6</b>	<b>26</b>		
<b>Итого за день</b>				<b>61,93</b>	<b>53,3</b>	<b>168,2</b>	<b>1320,8 *</b>	<b>3,42</b>	<b>52,501</b>	<b>144,6</b>	<b>23,17</b>	<b>859,5</b>	<b>632,1</b>	<b>322,4</b>	<b>72</b>		

\* Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		Мг				Ca	P	Mg	Fe	
		В1	С					А	Е								
День 3 (Среда)																	
Завтрак																	
572	Сосиска отварная	90	100	4,8	2,5	11,1	175	1,1	3,7	3,1	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2		
326	Картофельное пюре	150	200	3,8	2,3	19,1	134	2,3	4,0	33,1	0,15	38,2	76,9	26	0,86		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	11	85	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3		
	Чай с сахаром и лимоном	7/180	7/200	3,17	2,68	15,95	90	0,04	1,30	20,0	0	125,8	90,0	14,0	0,13		
	Салат из свеклы	60	100	2,3	0,3	11,0	63	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	0,04		
	Итого за завтрак	500	500	16,37	8,08	68,15	547	3,64	9	56,2	2,95	197,4	399,5	184,6	4,53		
Обед																	
221	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	250	6	5,3	24,4	163,8	0,25	13,5	0	3,3	33,1	90,3	41,3	2,1		
446	Макаронны с овощами и мясом	150	200	17,9	11,7	33,3	271	0,14	0,39	38	2,4	27,5	185,7	41,5	0,1		
81	Салат из свежей капусты с морковью на растительном масле	60	100	1,6	4,9	5,5	71,3	0,1	23,9	0	2,3	43,7	31,7	40,7	0,9		
924	Компот из свежих яблок	180	200	0,1	0	32,0	110,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,7		
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3		
	Итого за обед			27,9	22,2	106,2	689,9	0,59	37,79	38	9,1	175,9	374,7	190,5	6,1		
	Итого за день			44,27	30,28	174,35	1236,9	4,23	46,79	94,2	12,05	373,3	774,2	375,1	10,63		

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	Мг			Мг			
									В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 4 (Четверг)															
Завтрак															
499	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	200/20	34	22	35	310	9,6	0,82	0,27	0	251	380	54	0,9
500	Какао на молоке	180	200	7,6	7,6	27,8	120	2,2	0,9	2,2	1,3	8,6	0	3,1	0
	Печенье	60	60	3,8	16,3	103	138	0,02	0,1	0,9	-	12	1,5	1,5	0,04
	Хлеб пшеничный	30	30	3,0	0,3	18	85	0	0	0	1,4	75	65	6,8	2,1
	Итого за завтрак	500		48,4	46,2	184,8	653	11,82	1,82	3,37	1,4	946,6	446,5	65,4	3,04
Обед															
506	Рассольник Ленинградский	200	250	3,4	5,2	27,5	184	1,5	12,5	0,7	2,3	16,7	58,6	20,4	0,6
608	Тефтели в соусе	90	110	5,8	4,1	8,3	194	0,05	0,28	2,2	1,7	29,4	7,9	12,8	0,4
55	Салат из огурцов с луком и растительным маслом	60	100	4,3	8,9	6,5	65	0,02	8,2	34	31	158	101	21	11
744	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	1,9	0,9	27,6	175	1	70	0	0,15	6,4	4,8	0,8	0,2
697	Напиток из цитрусовых	180	200	0,2	0	39,5	115	0	0	0	0	13	41	14	0,8
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,01	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3
	Итого за обед			17,9	19,4	120,4	806	2,58	90,98	56,7	36,25	230,6	280,3	136	15,3
	Итого за день			66,3	65,6	305,2	1459	14,4	92,8	60,07	37,65	577,2	726,8	201,4	18,34

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах			Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		С 7 до 11 лет		С 12 до 17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		Мг				Мг			
		11 лет	17 лет							B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 5 (Пятница)																	
Завтрак																	
444	Макаронные отварные с сыром	150/20	200/20	16,7	7,5	88,8	347	0,09	0	0	5,6	43,4	260	34,3	5,5		
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	4,0	0,1	2,4	3,0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	11,0	85	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3		
305	Чай с сахаром	180	200	1,3	0,3	47,3	126	0,02	25,8	0	0,2	5,8	46	39	0,9		
81	Салат из свеклы с сол. огурцом	60	100	1,5	3,5	3,7	63,0	0,1	24	0	2,3	43,7	31,7	40,7	0,9		
188																	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>		<b>21,8</b>	<b>19,8</b>	<b>151</b>	<b>696</b>	<b>0,31</b>	<b>49,8</b>	<b>4</b>	<b>9,3</b>	<b>166,3</b>	<b>407,7</b>	<b>181</b>	<b>9,6</b>		
Обед																	
56	Салат из огурца, лука, зеленого горошка с растительным маслом	60	100	4,6	9,5	7,1	64	0,02	8,2	39	33	151	109	23	1,2		
197	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	11,2	12,2	8,2	107,3	0,06	26,8	0,8	1,1	26,8	36,2	17,3	0,79		
431	Жаркое по-домашнему	150	200	6,3	6,4	14,5	193	0,6	10	0	0	49,2	222	26,5	0,72		
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	79	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3		
248	Кисель	180	200	0,1	0	25,4	90	0,3	2,2	0	0,1	2,5	1,6	1,2	0,1		
	<b>Итого за обед</b>			<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>66,2</b>	<b>533,3</b>	<b>1,08</b>	<b>47,2</b>	<b>39,8</b>	<b>35,3</b>	<b>310,5</b>	<b>435,8</b>	<b>135</b>	<b>5,11</b>		
	<b>Итого за день</b>			<b>46,3</b>	<b>48,2</b>	<b>217,2</b>	<b>1229,3</b>	<b>1,39</b>	<b>97</b>	<b>43,8</b>	<b>44,6</b>	<b>476,8</b>	<b>843,5</b>	<b>316</b>	<b>14,71</b>		

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	Мг			Мг			
									В:	С	А	Е	Са	Р	Мg
День 6 (Понедельник)															
Завтрак															
417	Каша пшеничная молочная	250	250	6,0	3,5	39	286	0,04	0	20	15	8,2	27,6	5,5	0,1
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	0	0,1	2,4	3	0	0
100	Чай с лимоном	17/180	7/200	2,3	0,3	11,0	47	0	0	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	3,0	0,3	18	85	0,1	0	0	1,4	73	65	68	2,1
3	Сыр твердый	15	15	1,8	2,1	2,0	70	0,3	0	2,3	0	35	0	1,3	0,02
Итого за завтрак		512	512	13,1	14,4	70,2	563	0,44	0	22,3	16,5	119	95,6	74,8	2,22
Обед															
221	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	250	6,0	5,3	24,4	163,8	0,25	13,5	0	3,3	33,1	90,3	41,3	2,1
611	Котлета Домашняя	90	100	4,8	7,4	3,8	186	0,08	0,1	0	0	7,0	45	9,0	0,5
347	Картофель тушеный	150	200	10,4	8,6	74,2	184	0,18	17,3	0	0	17	75	18	1,1
925	Компот из сухофруктов	180	200	1,3	0,3	47,3	126	0,02	25,8	0	0,2	5,8	46	39	0,96
81	Салат из свежей капусты с яблоком и растительным маслом	60	100	1,7	5,0	5,7	75,3	0,1	24	0	2,3	43,7	31,7	40,7	0,9
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	71	67	67	2,9
Итого за обед				26,5	26,9	166,4	808,1	0,73	80,7	0	6,9	177,6	355	215	8,46
Итого за день				39,6	41,3	236,6	1371,1	1,17	80,7	22,3	23,4	296,6	450,6	289,8	10,68

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		С 7 до 11 лет		С 12 до 17 лет		Белки		Жиры	Углеводы	Мг				Мг		
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	В	С		А			Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 7 (Вторник)																
Завтрак																
702	Рагу из мяса птицы	150	200	8,9	10,8	14,1	169	2,1	11,6	3,1	1,0	7,8	21	34	1,8	
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	11,0	85	0,1	0	0	1,1	71	67	67	2,3	
328	Какао на молоке	180	200	7,6	7,8	28,4	420	2,2	0,9	2,2	1,3	8,6	0	3,1	0	
81	Салат из свежей капусты	60	100	1,4	4,2	4,9	51	0,1	22,0	0	1,9	42,5	29	37	0,7	
<b>Итого за завтрак</b>		500		20,2	31,3	58,6	500	4,5	34,5	45,3	5,4	132,3	120	141,1	4,8	
Обед																
208	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	250	3,4	5,2	27,5	184	1,5	12,5	0,7	2,3	16,7	58,6	20,4	0,6	
705	Плов из мяса птицы	150	200	26,7	33,2	48,8	267	0,09	0	0	5,6	43,4	260	34,3	5,5	
95	Салат из моркови с растительным маслом	60	100	1,4	0	8,8	73	0,01	3,7	0	1,0	30	29	31	41	
924	Компот из свежих яблок	180	200	0,1	0	32	110,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,7	
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	7,1	67	67	2,3	
<b>Итого за обед</b>		500		33,9	38,7	128,1	707,8	1,7	16,2	0,7	10	97,8	414,6	152,7	50,1	
<b>Итого за день</b>		1000		54,1	70	186,7	1207,8	6,2	50,7	46	15,4	230,1	534,6	293,8	54,9	



№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	Белки	В граммах			В <sub>1</sub>	Мг			Са	Мг			
					Жиры	Углеводы			С	А	Е		Р	Мg	Fe	
День 8 (Среда)																
Завтрак																
444	Макароны отварные с сыром	150/20	200/20	16,7	7,5	88,8	347	0,09	0	0	5,6	43,4	260	34,3	5,5	
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	40	0,1	24	3	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	85	0,1	0	1,1	71	67	67	67	2,3	
103	Чай с сахаром и лимоном	7/180	8/200	0,8	0	12	126	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
	Печенье	50	50	7,8	9,1	55,0	138	0,2	0	1,4	65	67	65	65	2,3	
Итого за завтрак		500		27,6	25,1	167	771	0,39	0	40	8,2	203,8	397	166,3	10,1	
176	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	6,4	6,5	14,1	141,1	0,05	8,7	5	2,7	62,5	227	32,5	1,5	
619	Печень по-строгановски	1/100	1/100	14,4	5,8	3,5	125	1,2	0,5	0,3	0,1	211	130	30	1,0	
405	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	200	1,9	0,9	27,6	175	1	70	0	0,15	6,4	4,8	0,8	0,2	
90	Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	1,4	0	0,8	134	0,01	4,3	0	1,1	32	36	35	4,4	
	Кисель фруктовый	180	200	0,1	0	25,4	90	0,3	2,2	0	0,1	2,5	1,6	1,2	0,1	
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	71	67	67	2,3	
	Итого за обед		26,5	13,5	82,4	738,1	2,66	85,7	5,3	5,25	385,4	466,4	166,5	9,5		
Итого за день		54,1	38,6	249,4	1509,1	3,05	85,7	45,3	13,45	589,2	863,4	332,8	19,6			

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	В граммах				Ккал	Мг				Мг		
				Белки	Жиры	Углеводы	В <sub>1</sub>		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 9 (Четверг)															
Завтрак															
372	Сосиска отварная	90	100	4,8	2,5	10,1	175	1,1	3,7	3,1	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
379	Картофельное пюре	150	200	6,3	1,3	35,2	134	0,5	0,4	35	2,3	377	95	15	1,3
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
41	Хлеб пшеничный	40	40	2,3	0,3	11	85	0,1	0	0	1,1	7,1	6,7	6,7	2,3
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0	25,4	90	0,3	2,2	0	0,1	71	67	67	2,3
	Салат из моркови с чесноком	60	100	1,6	1,3	6,5	51	0,01	3,7	0	1,0	30	29	31	41
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>		<b>15,1</b>	<b>13,6</b>	<b>88,4</b>	<b>610</b>	<b>2,01</b>	<b>10</b>	<b>78,1</b>	<b>5,2</b>	<b>506,7</b>	<b>299,3</b>	<b>130,3</b>	<b>48,1</b>
Обед															
237	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	250	2,0	2,3	12	150	0,06	19,1	0	0	28	0	0	0,7
341	Котлета рыбная	90	100	14,3	6	12,9	130	0,07	0,3	0,1	0	48	129	29	0,9
713	Капуста тушеная	150	200	3,8	2,3	19,1	109,7	2,3	4,0	33,1	0,15	382	76,9	26	0,86
833	Компот из изюма	180	200	0,8	0	12	123	0	0	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11	73	0,1	0	0	1,1	7,1	6,7	67	2,3
103	Винегрет овощной	60	100	1,5	10,7	9,7	129,2	0,01	4,3	0	1,1	32	36	35	3
	<b>Итого за обед</b>			<b>24,7</b>	<b>21,6</b>	<b>76,7</b>	<b>714,9</b>	<b>2,54</b>	<b>27,7</b>	<b>33,2</b>	<b>2,35</b>	<b>497,5</b>	<b>248,6</b>	<b>157</b>	<b>7,76</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>39,8</b>	<b>35,2</b>	<b>165,1</b>	<b>1324,9</b>	<b>4,55</b>	<b>37,7</b>	<b>111,3</b>	<b>7,55</b>	<b>1004,2</b>	<b>547,9</b>	<b>287,3</b>	<b>55,86</b>

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		С 7 до 11 лет		В граммах				Мг				Мг			
		С 12 до 17 лет	200/20	Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 8 (Среда)															
Завтрак															
444	Макароны отварные с сыром	150/20	200/20	16,7	7,5	88,8	347	0,09	0	0	5,6	43,4	260	34,3	5,5
1	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	40	0,1	24	3	0	0
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	85	0,1	0	0	1,1	71	67	67	2,3
90	Чай с сахаром и лимоном	7/180	8/200	0,8	0	12	126	0	0	0	0	0,4	0	0	0
	Печенье	50	50	7,8	9,1	55,0	138	0,2	0	0	1,4	65	67	65	2,3
	Итого за завтрак	500		27,6	25,1	167	771	0,39	0	40	8,2	203,8	397	166,3	10,1
176	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	6,4	6,5	14,1	141,1	0,05	8,7	5	2,7	62,5	227	32,5	1,5
619	Печень по-строгановски	1/100	1/100	14,4	5,8	3,5	125	1,2	0,5	0,3	0,1	211	130	30	1,0
405	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	200	1,9	0,9	27,6	175	1	70	0	0,15	6,4	4,8	0,8	0,2
90	Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	1,4	0	0,8	134	0,01	4,3	0	1,1	32	36	35	4,4
948	Кисель фруктовый	180	200	0,1	0	25,4	90	0,3	2,2	0	0,1	2,5	1,6	1,2	0,1
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11,0	73	0,1	0	0	1,1	71	67	67	2,3
	Итого за обед			26,5	13,5	82,4	738,1	2,66	85,7	5,3	5,25	385,4	466,4	166,5	9,5
	Итого за день			54,1	38,6	249,4	1509,1	3,05	85,7	45,3	13,45	589,2	863,4	332,8	19,6

№	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	Мг			Мг			Ca	P	Mg	Fe	
		С 7 до 11 лет	С 12 до 17 лет				B <sub>1</sub>		C	A	E								
День 10 (Пятница)																			
Завтрак																			
456	Биточки куриные	90	100	12,4	10,3	10,5	187	0,08	0,001	43,7	0,57	279	150	27,8	1,4				
405	Рис отварной с соусом	150/30	200	4,0	0,5	45,3	220	0,8	0	1,8	0	1,5	80	24,8	0,7				
	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,2	75	0	0	4,0	0,1	2,4	3	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	11,0	85	0,1	0	0	1,1	71	67	67	2,3				
	Чай с сахаром	180	200	0,53	0	9,8	47	0	0	0	0	0,4	0	0	0				
	Салат из свеклы	60	100	1,2	1,0	0,8	62	0,1	4,3	0	1,1	32	36	35	4,4				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>		<b>20,43</b>	<b>20,3</b>	<b>77,6</b>	<b>676</b>	<b>1,08</b>	<b>4,301</b>	<b>49,5</b>	<b>2,87</b>	<b>386,3</b>	<b>336</b>	<b>154,6</b>	<b>8,8</b>				
Обед																			
55	Салат из огурцов с луком и растительным маслом	60	100	4,3	8,9	6,5	65	0,02	8,2	34	31	158	101	21	11				
167	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне	200	250	11,2	12,2	8,2	107	0,06	26,8	0,8	1,1	26,8	36,2	17,3	0,73				
446	Макаронны с овощами и мясом	150	200	17,9	11,7	33,3	271	0,14	0,39	38	2,4	27,5	185,7	41,5	0,1				
925	Компот из сухофруктов	180	200	1,3	1,3	47,3	120	0,02	25,8	0	0,2	58,8	46	33	0,9				
	Хлеб ржаной	30	30	2,3	0,3	11	73	0,1	0	0	1,1	7,1	6,7	67	2,3				
	<b>Итого за обед</b>			<b>37</b>	<b>34,4</b>	<b>106,3</b>	<b>636</b>	<b>0,34</b>	<b>61,19</b>	<b>72,8</b>	<b>35,8</b>	<b>278,2</b>	<b>375,6</b>	<b>179,8</b>	<b>15,03</b>				
	<b>Итого за день</b>			<b>57,43</b>	<b>54,7</b>	<b>183,9</b>	<b>1312</b>	<b>1,42</b>	<b>65,491</b>	<b>122,3</b>	<b>38,57</b>	<b>664,5</b>	<b>711,6</b>	<b>334,4</b>	<b>23,83</b>				