

Неделя: первая

День: Понедельник

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
		с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В
Завтрак								
1.	Каша из риса и пшена с сахаром	150	200	4.26	2.34	30.96	162	0.09
2.	Хлеб пшеничный	40	60	3.28	0.56	14.8	76	0.08
3.	Чай с сахаром	200	200	0.2	0.05	20	81	
ИТОГО				7.74	2.95	65.76	319	0.17
Обед								
1.	Рожки отварные с маслом	150	200	7.79	10.72	24.27	254.8	0.12
2.	Сосиска отварная молочная	80	120	5.6	5.11	0.04	84	
3.	Чай с сахаром	200	200	0.04	0	13.94	56	
4.	Хлеб	50	100	8.8	1.7	29.4	168	0
ИТОГО							501.3	

Неделя: первая

День: Вторник

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
		с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В
Завтрак								
1.	Каша манная молочная жидкая	200	250	5.57	10.95	30.96	262.9	0.07
2.	Хлеб пшеничный	50	60	8.26	16.09	14.8	239.05	0.04
3.	Чай с сахаром	200	200	0.18	0.02	20	86.88	0.01
ИТОГО				14	27.06	70.5	588.83	0.12
Обед								
1.	Гречка отварная	150	200	8.5	6.5	41.9	259.5	
2.	Котлета с соусом	80	120	11.6	17	13.8	236.88	0.15
3.	Компот из сухофруктов	200	200	1.4	0	13.24	46.13	0.01
4.	Хлеб	50	100	8.8	1.7	29.4	168	0
ИТОГО							649.01	

Неделя: первая

День: среда

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В
		с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Б	Ж	У		
Завтрак								
1.	Каша пшенная молочная	200	250	6.47	13.46	34.19	285.13	0.17
2.	Хлеб	40	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04
3.	Чай с сахаром	200	200	0.04		15.05	61.83	
4.	Печенье сахарное	50	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04
ИТОГО				12.5	18.8	106.2	648.26	0.26
Обед								
1.	Борщ из капусты	200	250	1.8	4.13	3.38	67.16	0.04
2.	Хлеб	50	100	8.8	1.7	29.4	168	0
3.	Сок	200	200	2.25	2.24	10.75	72.22	0.13
4.	Булочка	100	100	7.4	7.5	56.88	326.33	0.16
ИТОГО							572.21	

Неделя: первая

День: четверг

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В
		с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Б	Ж	У		
Завтрак								
1.	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	6.33	5.93	28.59	191,4	0.22
2.	Хлеб пшеничный с маслом	40	40	2.34	8.49	14.84	145.3	0.03
3.	Чай с сахаром	200	200	0.65	0.04	21.35	88.85	0.01
ИТОГО				9.31	14.45	64.78	425.55	0.26
Обед								
1.	Картофельное пюре с маслом	150	200	11.1	5.3	34.81	236.58	0.1
2.	Курица отварная в соусе	80	120	7.61	9.37	9.87	158.91	0.09
3.	Чай с сахаром	200	200	0.04		13.94	56	
4.	Яблоко	100	100	0.3		10.47	42.03	0.04
5.	Хлеб	50	100	8.8	1.7	29.4	168	
ИТОГО							600.02	

Неделя: первая

День: пятница

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
		с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В
Завтрак								
1.	Масло(порция и)	10	15	0.05	4.15	0.05	37.5	
2.	Каша молочная овсяная "Геркулес" жидкая	200	250	6.58	9.68	24.38	210.27	0.13
3.	Чай	200	200	4.2	3.4	18.8	123.3	0.1
4	Хлеб пшеничный	60	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.1
ИТОГО				15.33	18.93	74.03	528.27	0.33
Обед								
1.	Рис отварной	150	200	2.38	4.43	19.46	143.17	0.02
2.	Гуляш из отварной курицы	80	120	16.39	8.44	3.51	158.04	0.1
3.	Хлеб	50	100	8.8	1.7	29.4	168	
4.	Кисель	200	200			7.2	36	0.3
ИТОГО							443.71	

ГБОУ СОШ с. Новое Ганькино

Неделя: вторая

День: понедельник

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
		с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В
Завтрак								
1.	Масло(порция и)	10	15	0.05	4.15	0.05	37.5	
2.	Каша рисовая	100	150	9.65	15.93	1.82	189.28	0.05
3.	Чай с сахаром	200	200	5.4	4.5	19.2	138.9	0.1
4	Хлеб пшеничный	60	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.1
ИТОГО				19.6	26.28	51.87	522.88	0.25
Обед								
1.	Суп рыбный (из консервы)	200	250	4.1	1.83	6.74	67.28	0.04
2.	Хлеб	50	100	8.8	1.7	29.4	168	
3.	Бутерброд с сыром с маслом	100	100	13.88	27.39	19.55	325.42	0.16
4.	Чай с сахаром	200	200	0.04		13.94	56	
ИТОГО							555.2	

Неделя: вторая

День: вторник

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
		с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В
Завтрак								
1.	Масло(порция и)	10	15	0.05	10	0.05	37.5	
2.	Каша молочная из пшена и риса "Дружба"	200	250	6.2	3.4	26.8	224	0.1
3.	Чай с сахаром	200	200	4.2	1.7	18.8	123.3	0.1
4	Хлеб пшеничный	60	60	4.5	19.25	30.8	157.2	0.1
ИТОГО				14.95	26.28	76.45	542	0.3
Обед								
1.	Капуста тушеная	150	200	1.58	3.82	4.69	72.57	0.03
2.	с курицей отварной	80	120	7.61	9.37	9.87	158.91	0.09
3.	Хлеб	50	100	8.8	1.7	29.4	168	
4.	Компот из сухофруктов	200	200	1.4		13.94	46.13	0.01
5	Булочка с изюмом	100	100	7.8	5.32	40.5	264.67	0.13
ИТОГО							710.28	

Неделя: вторая

День: среда

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
		с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В
Завтрак								
1.	Масло(порция и)	20	25	0.05	4.15	0.05	37.5	
2.	Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	200	250	6.7	9.3	33.6	243.9	0.2
3.	Чай с сахаром	200	200	0.1		12.8	51.5	
4	Хлеб пшеничный	60	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.1
ИТОГО				14.77	15.47	77.2	507.37	0.31
Обед								
1.	Картофельное пюре с маслом	150	200	11.1	5.3	34.81	236.58	0.1

2.	Курица отварная	80	120	15.59	13.06	17.6	236.88	0.11
3.	Хлеб	50	100	8.8	1.7	29.4	168	
4.	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.25	2.24	10.75	72.22	0.13
ИТОГО							713.46	

ГБОУ СОШ с. Новое Ганькино

Неделя: вторая

День: четверг

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В
		с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Б	Ж	У		
Завтрак								
1.	Масло(порциями)	10	15	0.05	4.15	0.05	37.5	
2.	Каша молочная ячневая вязкая	200	250	6.97	8.13	34.7	242.52	0.12
3.	Чай с сахаром	200	200	0.1		12.8	51.5	
4	Хлеб пшеничный	60	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.1
ИТОГО				14.12	16.18	81.25	530.82	0.22
Обед								
1.	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	5.58	5.61	24.71	172.48	0.14
2.	Сосиска отварная молочная	80	120	5.6	5.11	0.04	84	
3.	Хлеб	50	100	8.8	1.7	29.4	168	
4.	Кисель	200	200			7.2	36	0.3
5.	Яблоко	150	150	0.3		15.8	62.5	0.2
ИТОГО							522.98	

ГБОУ СОШ с. Новое Ганькино

Неделя: вторая

День: пятница

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В
		с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Б	Ж	У		
Завтрак								
1.	Масло(порциями)	20	25	3.45	4.45		54.5	0.01
2.	Каша манная молочная жидкая	200	250	6.07	8.18	27.32	207.24	0.08
3.	Чай	200	200	4.2	3.4	18.8	123.3	0.1

Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
С	А	Е	Са	Р	МG	Fe
0.93	0.01		90.41	110.91	26.26	0.51
			13.2	87.2	24.8	1.68
0.1			5.35	8.24	4.4	0.83
1.03	0.01		108.96	206.35	55.46	3.02
0.38			156.75	118.9	8.15	0.65
			4.41			0.249
			9		2	2.4
0	0	0	0	0	0	0

Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
С	А	Е	Са	Р	МG	Fe
0.4	72	0.59	107.5	106.4	17.3	0.4
0.18	111.5	0.58	252.2	166.4	16.7	0.53
6		0.03	6.6	3.3	1.8	0.11
6.58	183.5	1.2	366.3	276.1	35.8	1.03
			24.6			4.5
2.6	0.03	0.28	39.6	152.29	19.33	1.56
0.28	0	0.02	17.8	14.97	11.17	0.39
0	0	0	0	0	0	0

Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
С	А	Е	Са	Р	МG	Fe
0.4	73	0.3	110.26	162.25	40.95	1.04
	0.36		9.2	42.4	10	1.24
			0.45			
	5	1.75	14.5	45	10	1.05
0.4	78.36	2.05	134.41	249.95	60.95	3.37
4.24	0.01	0.11	19.09	56.93	14.08	2.06
0	0	0	0	0	0	0
7	0	0	1.55	0	0.3	0.02
3	0.02	0.96	12.18	53.15	10.11	0.8

Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
С	А	Е	Са	Р	МG	Fe
	29.5	0.45	10.6	149.95	100	3.36
	59	0.43	7.2	21.4	4.2	0.35
0.5		0.69	20.45	18.25	13.13	0.45
0.5	88.5	1.57	38.25	189.6	117.33	4.16
13.71	0.02	0.5	9.35	51.96	19.14	0.76
5.01	0.03	0.27	23.88	72.46	16.85	0.93
			9		2	2.4
12.04			14	10	8	2

Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	0.04	0.05	0.5		1	
1.29	0.05	0.26	150.93	52.89	188.34	2.58
0.7			147.4	18.7	106.9	0.2
			11.4	7.8	39	0.6
1.99	0.09	0.31	310.23	79.39	335.24	3.38
	0.02	0.05	0.78	39.55	12.43	0.34
1	0.02	0.19	24.38	193.3	29,91	2.79
			0			
15	0.25	1.75	29.5		1	

Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	0.04	0.05	0.5		1	
	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82
0.8			169	30.1	134.9	0.8
			11.4	7.8	39	0.6
0.8	0.22	3.33	257.34	50.64	340.52	3.22
3.56	0.01	0.29	40.86	66.16	21.76	0.53
26.32	0.08	0.18	243.83	118.08	14	1.98
			9		2	2.4

Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
	0.04	0.05	0.5		1	
2	0.08	0.2	182	34	172	
0.7			147.4	18.7	106.9	0.2
			11.4	7.8	39	0.6
2.7	0.12	0.25	341.3	60.5	318.9	0.8
8.15	0.02	0.27	41.03	34.83	17.6	0.73
5.01	0.03	0.27	23.88	72.46	16.85	0.93
0.28		2	17.8	14.97	11.17	0.39
0.61	0.02	0.95	16.57	56.71	11.98	0.92

Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
	0.04	0.05	0.5		1	
0.8		1.4	160.1	53.1	162.9	1.5
			2.6	2	3.7	0.4
			11.4	7.8	39	0.6
0.8	0.05	1.5	306.76	68.43	280.98	2.65
13.71	0.02	0.5	9.35	51.96	19.14	0.76

2.6	0.03	0.28	39.6	152.29	19.39	1.56
7			1.55		0.3	0.02

Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
	0.04	0.05	0.5		1	
1.29	0.05	0.77	152.22	34.83	230.91	1.29
			2.6	2	3.7	0.4
			11.4	7.8	39	0.6
1.79	0.09	0.82	261.62	55.43	339.41	2.39
	0.02	0.05	12.38	132.35	88.86	2.96
			4.41			0.249
15	0.25	1.75	29.5		1	
0.4			16	15	10.2	0.9

Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
	0.05	0.1	132	5.5	75	0.15
1.32	0.05	0.66	139.92	19.8	116.16	1.32
0.7			147.4	18.7	106.9	0.2

			11.4	7.8	39	0.6
2.02	0.1	0.76	430.72	51.8	337.06	2.27
	0.02	0.05	0.78	39.55	12.43	0.34
5.01	0.03	0.27	23.88	72.46	16.85	0.93
	3	1.88	45.72	31.46	17.33	0.61
			9		2	2.4