

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся от 6,6 до 14 лет

№ рец.	Применение 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	Мg	Fe				
	Гуляш из птицы (курица)	200	20,6	24,5	54,4													
	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	5,1	1,7	3,6	47	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1				
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахарозаменителем	200	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	6,3	8,4	37,8	212	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1				
Днев. Деят. 4																		

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся от 6,6 до 14 лет

№ рец.	Примес пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая а ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Пюре картофельное	120	4,	2,6	18,1	125,	0,1	4,	0,03	0,2	37,6	68,	23,2	0,8				
	Салат из свежкы и яблок	60	4,1	0,9	9,8	79,	0,1	51,9	0,	0,	253,3	285,4	198,2	9,6				
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
	Чай с лимоном без сахара	200	0,	0,	0,2	2,	0,	2,9	0,	0,	7,8	9,7	5,2	0,9				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	420	9,3	10,1	62,3	371,	0,2	58,8	0,03	0,2	298,7	363,1	226,6	11,3				
Допол. пункт 5																		

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся от 6,6 до 14 лет

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая и ценность, ккал/г	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Котлеты мясные паровые	90	13,8	13,8	7,8	211,	0,1	0,5	0,02	0,	16,	29,	172,6	1,7				
	Салат из свежих с растительным маслом	60	5,1	0,86	5,	69,	0,11	57,	0,	0,	216,9	245,8	125,4	8,				
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,	15,4	60,	0,	0,3	0,2	0,	18,9	29,7	14,6	0,5				
	Яблоки (семеринка)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	465	20,4	21,56	69,75	540,25	0,232	65,3	0,22	0,	253,45	304,5	312,6	22,2				

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся от 6,6 до 14 лет

№ рел.	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	Мg	Fe	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	5,4	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3		129,8	201,9	90,3	2,7	
	Салат из свежих огурцов	60	8,05	0,36	1	75	0,17	57	0	0		131,1	240,12	79,8	3,42	
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227	0	0	0	0		0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0		18,9	29,7	14,6	0,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	450	12,65	13,26	87,3	510	0,37	58,6	0,2	0,3		279,8	471,72	184,7		

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся от 6,6 до 14 лет

№ рел.	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	Мg	Fe	
	Суп чечевичный	200	9,7	4,6	33	113,2	0,1	5,2	0	1,9		89,8	108,5	27,9	1,3	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0	0,15		11,21	20,77	9,76	0,35	
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165	0	0	0	0		0	0	0	0	
	Чай с сахарозаменителем	200	0	0,1	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	
	Макаронны	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0	0		13,537	0	0	1,639	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	14,81	12,17	78,24	356,21	0,144	18,822	0	2,05		114,547	129,27	37,66	3,289	

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся от 6,6 до 14 лет

№ рел.	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	Мg	Fe	
	Макаронные изделия отварные	126	3,5	4,8	30,6	176	0,1	0	0	0		52,7	63,6	14	0,6	
	Помидор свежий	60	0,2	0,6	0,2	14,4	0	15,15	0,2	0,2		8,4	15,75	12	0,6	
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227	0	0	0	0		0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0		18,9	29,7	14,6	0,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	426	5	12,9	91,4	477,4	0,1	15,45	0,4	0,2		80	109,05	40,6	1,7	

День: День 9

Возрастная категория: Ученики от 6,6 до 14 лет

№ рел.	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	Мг	Fe		
	Суп картофельный с фасолью	260	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,1,9	89,8	108,5	27,9	1,3	1,7		
	Салат из белокочанной капусты	65	8,4	1,5	4,1	97,	0,2	210,9	0,	0,	242,9	179,5	98,5	3,3		
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,		
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,	0,02	3,6	0,01	0,	67,8	54,7	12,2	0,9		
	Апельсины	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	640	21,12	14,58	82,5	434,69	0,334	12,362	0,01	89,8	432,737	262,1	112,	7,539		

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся от 6,6 до 14 лет

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Суп картофельный с горохом	250	3,9	6,1	24,1	156,	0,3	13,5	0,02	0,1	40,5	91,1	38,2	2,1	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0,	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35	
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	8,79	13,39	61,54	365,52	0,33	23,56	0,02	0,25	51,71	111,87	47,96	2,45	