

Утверждаю  
Директор МКОУ «Боровская СОШ»

\_\_\_\_\_ Л.А.Карельцева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Единое 10 - дневное меню  
для организации питания детей от 7 до 11 лет  
в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении  
«Боровская средняя общеобразовательная школа»**

Меню школьных завтраков и обедов разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона распределенных в % отношении по приемам пищи обучающимися в ОУ, дифференцированного по возрастным группам (7-11) на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 и методических рекомендаций №0100/8605 07-34, утвержденных руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г.Онищенко

При составлении примерного меню были учтены:

- а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях
- б) рекомендуемая масса порций блюд
- в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ
- г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для обучающихся в образовательных учреждениях прилагаются.

**Примерное меню питания школьников  
на 2 недели (завтрак и обед) для детей от 7-11 лет**

**Понедельник (первая неделя)**

**Сезон: осенне-зимний**

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Каша вязкая молочная Из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным ж-72% таб. №4/ сб.рец.2011г.	200/5	5,6	10,4	23,18	230	0,1	0,9	0,08	0,9	140,82	217,9	24,2	0,794
Напиток кофейный на молоке	200	4,63	3,02	18,39	114,3	0,002	-	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>26,31</b>	<b>25,35</b>	<b>93,78</b>	<b>657,7</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>305,13</b>	<b>492,9</b>	<b>73</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Овощи свежие	100	0,6	7,1	3,0	79	0,089	7,74	0,03	2,95	19,45	46,0	14,3	0,44
Борщ со сметаной	25/250	8,3	7,0	16,3	170	0,05	5,595	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Гуляш из говядины	125	16,65	8,13	7,0	155,0	0,173	3,197	0,096	0,25	140,01	198,62	28,67	1,62
Макаронь отварные	200	4,7	10,5	38,85	268,0	0,098	-	0,13	-	48,7	78,3	16,0	0,456
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный, в/с	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	1,7
<b>Итого:</b>		<b>27,12</b>	<b>26,9</b>	<b>115,39</b>	<b>829,9</b>	<b>0,4204</b>	<b>21,0</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>258,6</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>53,43</b>	<b>52,25</b>	<b>209,17</b>	<b>1487,6</b>	<b>0,72</b>	<b>36,0</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>563,73</b>	<b>1070,4</b>	<b>160,5</b>	<b>7,2</b>

Вторник (первая неделя)

Сезон: осеннее-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Бутерброд с повидлом	80/5	12,73	10,8	12,0	195,8	0,078	3,057	0,02	1,9	71,12	158,6	13,4	1,458
Каша пшенная молочная	150	3,6	7,9	31,4	216,0	0,051	-	0,1	-	36,5	58,7	12,0	0,342
Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>22,17</b>	<b>24,66</b>	<b>90,8</b>	<b>675,16</b>	<b>0,34</b>	<b>5,907</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>305,11</b>	<b>469</b>	<b>102</b>	<b>3,84</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Овощи свежие	100	3,4	10,2	6,8	124,0	0,03	5,062	0,095	2,56	13,974	67,0	13,8	0,578
Рассольник Ленинградский Со сметаной	250/10	6,25	5,9	16,74	185,0	0,08	5,681	0,076	0,54	23,486	155,8	22,4	0,69
Плов	250	8,46	8,9	26,05	257,5	0,125	-	0,069	0,2	324,84	254,7	34,2	0,832
Сок фруктовый	200	0,4	-	24,9	97,0	0,012	8,237	-	-	-	34,0	2,5	0,007
Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>24,03</b>	<b>25,95</b>	<b>110,23</b>	<b>835,4</b>	<b>0,42</b>	<b>32,94</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,2</b>	<b>50,61</b>	<b>201,03</b>	<b>1510,56</b>	<b>0,76</b>	<b>38,85</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>690,11</b>	<b>1046,5</b>	<b>189,5</b>	<b>8</b>

Среда (первая неделя)  
Сезон: осеннее-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Каша ячневая молочная	150	3,15	7,0	21,3	153,0	0,052	-	0,013	-	72,075	89,1	25,9	0,252
Кисель плодово-ягодный	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,761	-	-	-	23,6	2,3	0,004
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>31,93</b>	<b>26,7</b>	<b>95,91</b>	<b>739,4</b>	<b>0,34</b>	<b>9,04</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>363,4</b>	<b>410,8</b>	<b>65,65</b>	<b>2,99</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Овощи свежие	100	1,85	4,1	3,0	79	0,0533	4,74	0,03	2,61	19,45	46,0	14,3	0,044
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,305	140,8	2,4	0,09
Рыба тушеная	80	10,65	6,15	1,35	121,5	0,0385	0,28	0,07	0,05	157,9	99,7	20,0	0,501
Соус овощной	30	1,2	5,1	2,5	61,0	0,01	-	0,006	-	50,0	26,0	9,0	0,08
Картофельное пюре	100/50	3,35	6,8	19,95	156,0	0,0908	2,819	0,064	0,3	63,645	159,6	27,6	0,784
Компот из плодов или ягод сушеных (сухофрукты)	200	-	-	29,62	136,6	0,01	4,39	-	-	-	23,6	2,3	0,137
Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржаной пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>24,37</b>	<b>27,6</b>	<b>113,76</b>	<b>837,5</b>	<b>0,42</b>	<b>26,96</b>	<b>0,25</b>	<b>5,8</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>56,3</b>	<b>54,3</b>	<b>209,67</b>	<b>1576,9</b>	<b>0,76</b>	<b>36,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,0</b>	<b>748,4</b>	<b>988,3</b>	<b>153,15</b>	<b>7,19</b>

Четверг (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Запеканка из творога	150	14,5	16,7	25,8	273	0,0513	-	0,111	2,48	234,7	301,95	31,9	1,28
Сгущенное молоко	30	1,3	2,9	8,1	62	0,0357	-	0,054	-	55,6	79,35	15,8	0,15
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>26,72</b>	<b>26,17</b>	<b>99,6</b>	<b>655,4</b>	<b>0,3</b>	<b>16,3</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>311,43</b>	<b>492,9</b>	<b>63,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Овощи свежие	100	1,4	5,1	9,6	92,0	0,047	7,52	0,006	1,85	40,1	67,0	8,5	1,21
Суп свекольник со сметаной	250	2,8	5,29	27,5	132,9	0,04	0,005	0,087	0,53	97,8	185,9	24,4	0,07
Бефстроганов	100	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	3,177	0,077	0,92	134,8	108,9	24,2	1,29
Гречка отварная	150	3,6	7,5	20,05	167	0,053	-	0,078	0,2	56,8	123,7	24,4	0,423
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23
Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,15	9,87	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>26,74</b>	<b>27,64</b>	<b>115,42</b>	<b>801,8</b>	<b>0,42</b>	<b>19,7</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>352,2</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>53,46</b>	<b>53,81</b>	<b>215,02</b>	<b>1457,2</b>	<b>0,72</b>	<b>36,0</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>663,63</b>	<b>1070,4</b>	<b>151,0</b>	<b>7,2</b>

Пятница (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет				Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Каша манная молочная	80/80	8,6	8,4	10,5	126,8	0,082	-	0,005	0,067	98,5	109,0	20,7	0,58
Йогурт	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>21,09</b>	<b>23,61</b>	<b>93,38</b>	<b>647,86</b>	<b>0,34</b>	<b>8,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,067</b>	<b>343,77</b>	<b>469</b>	<b>105</b>	<b>2,835</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Овощи свежие	100	2,2	7,6	12,4	128	0,007	5,431	0,158	4,51	23,29	72,7	15,0	0,893
Суп картофельны с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,131
Рагу овощное с мясом птицы	150	2,45	9,15	16,05	145,5	0,0908	4,819	0,034	1,3	142,61	195,0	27,6	0,784
Сок фруктовый	200	0,4	-	23,6	94	0,012	9,70	0,005	-	-	34,0	2,6	1,007
Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>27,37</b>	<b>30,18</b>	<b>117,27</b>	<b>859,53</b>	<b>0,42</b>	<b>30,80</b>	<b>0,25</b>	<b>5,933</b>	<b>346,34</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>5,205</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,46</b>	<b>53,79</b>	<b>210,65</b>	<b>1507,39</b>	<b>0,76</b>	<b>38,83</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>690,11</b>	<b>1046,5</b>	<b>192,5</b>	<b>8,04</b>

**Понедельник (вторая неделя)**

**Сезон: осенне-зимний**

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Каша молочная «Дружба»	200/5	4,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Бутерброд с повидлом	30/10	5,58	8,35	23,24	120,7	0,045	-	0,04	0,8	15,6	59,7	7,2	0,5
Кофейный напиток на молоке	200	4,63	3,02	18,39	114,3	0,002	-	0,038	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>22,81</b>	<b>22,91</b>	<b>84,69</b>	<b>572,7</b>	<b>0,3</b>	<b>17,29</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Овощи свежие	100	2,02	9,13	7,18	127	0,0593	6,52	0,193	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Суп из рыбных консервов	25/250	3,56	2,83	15,08	183,3	0,108	0,39	-	0,535	98,45	112,0	22,8	0,971
Котлета	100	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28	0,02	1,115	133,35	178,7	29,0	0,581
Гороховое пюре	150	3,15	6,75	25,9	173	0,0642	2,77	0,037	-	130,4	147,0	26,85	0,278
Компот из плодов или ягод сушеных (сухофрукты)	200	0,4	-	27,4	106,0	0,01	8,75	-	-	-	23,6	2,3	0,137
Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>23,75</b>	<b>24,36</b>	<b>109,55</b>	<b>835,7</b>	<b>0,42</b>	<b>18,71</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,56</b>	<b>47,27</b>	<b>194,24</b>	<b>1408,4</b>	<b>0,72</b>	<b>36,0</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>660,0</b>	<b>990,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,2</b>

Вторник (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Каша пшеничная молочная	200/5	4,1	4,94	17,16	131,7	0,07	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Фрукты св(апельсин)	100	0,8	0,4	8,1	47	0,043	13,96	0,01	0,2	-	8,0	11,2	0,97
<b>Итого:</b>		<b>20,39</b>	<b>20,15</b>	<b>89,33</b>	<b>593,9</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Овощи свежие	100	5,1	9,7	5,2	129,0	0,067	6,431	0,158	2,51	23,29	72,7	15,0	0,89
Суп картофельный с фасолью	25/250	3,0	4,8	10,1	190,0	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,131
Жаркое по-домашнему	50/250	13,00	10,36	26,2	197,5	0,154	4,359	0,052	0,938	259,857	320,9	50,81	0,639
Какао на молоке	200	-	-	42,2	162	0,02	8,76	-	-	-	22,4	2,19	0,34
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,8	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>25,82</b>	<b>25,41</b>	<b>111,34</b>	<b>803,4</b>	<b>0,42</b>	<b>21,0</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,21</b>	<b>45,56</b>	<b>200,67</b>	<b>1397,4</b>	<b>0,72</b>	<b>36,0</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>660,0</b>	<b>990,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,2</b>

Среда (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Каша ячневая молочная	200/5	4,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63								
Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Бутерброд с повидлом	80/20	1,6	0,4	20,6	94,0	0,09	10,45	0,015	0,006	0,13	7,95	10,95	0,1
<b>Итого:</b>		<b>20,54</b>	<b>20,3</b>	<b>82,34</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Свежие овощи	80	3,96	4,76	4,08	103,4	0,0593	6,385	0,069	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	3,9	5,4	15,7	131,0	0,05	5,595	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Рыба тушеная с овощным соусом	80	10,65	6,15	1,35	121,5	0,0385	0,28	0,07	0,05	157,9	99,7	20,0	0,501
Рис отварной,	150	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-	0,002	0,44	87,02	104,7	31,75	0,729
Компот из сухофруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,007
Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>	-	<b>26,3</b>	<b>27,06</b>	<b>118,47</b>	<b>847,05</b>	<b>0,42</b>	<b>21,0</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего за день:</b>	-	<b>46,84</b>	<b>47,36</b>	<b>200,81</b>	<b>1434,55</b>	<b>0,72</b>	<b>36,0</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>660,0</b>	<b>990,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,2</b>

Четверг (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет				Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Суп молочный с вермишелью	200/5	4,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>20,74</b>	<b>20,5</b>	<b>82,98</b>	<b>583,15</b>	<b>0,3</b>	<b>21,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Овощи свежие	70	2,34	0,79	8,19	113,75	0,0593	10,52	0,133	2,44	0,19	58,2	3,15	0,945
Борщ со сметаной	25/250	8,3	7,0	16,3	170	0,05	5,595	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Биточки домашние	100	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28	0,02	1,115	133,35	178,7	29,0	0,581
Соус овощной	25	14,9	11,4	17,0	279,02	0,1107	1,86	0,1	1,055	263,6 6	315,3	55,55	1,081
Каша ячневая вязкая	200	4,2	9,3	30,4	161,25	0,0304	-	0,044	-	87,56	101,08	32,97	0,336
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб/ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>24,96</b>	<b>17,24</b>	<b>97,13</b>	<b>821,44</b>	<b>0,42</b>	<b>15,0</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>37,74</b>	<b>180,11</b>	<b>1404,59</b>	<b>0,72</b>	<b>36,0</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>660,0</b>	<b>990,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,2</b>



Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 12-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии в среднем на 1 ребенка приходится:

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии		
	Завтрак 25% в школе	Обед 35% в школе	Завтрак и обед 60%
	с 7-11 лет	с 7-11 лет	с 7-11 лет
1	2	4	6
<b>Макронутриенты:</b>			
Белки, гр	23,304	25,76	<b>49,0</b>
Жиры, гр	22,95	26,07	<b>49,02</b>
Углеводы, гр	89,43	114,35	<b>203,7</b>
Энергетическая ценность (Ккал)	628,467	833,3	<b>1461,7</b>
<b>Микронутриенты</b>			
<b>Витамины:</b>			
«В1» (мг)	0,3	0,42	<b>0,72</b>
«В2» (мг)	0,35	0,49	<b>0,84</b>
«С» (мг)	13,9	22,5	<b>36,4</b>
«А» (мг)	0,18	0,25	<b>0,43</b>
«Е» (мг)	2,0	3,9	<b>5,9</b>
<b>Минеральные в-ва</b>			
Кальций(мг)	300,384	365,2	<b>665,5</b>
Фосфор(мг)	439,71	577,5	<b>1017,</b>
Магний(мг)	72,1	87,5	<b>159,6</b>
Железо(мг)	<b>3,0</b>	<b>4,2</b>	<b>7,2</b>
Цинк(мг)	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>	<b>6,0</b>
Йод(мг)	<b>0,025</b>	<b>0,035</b>	<b>0,06</b>