


**УТВЕРЖДАЮ:**


ИП Кулакова Е.П.

 Е.П. Кулакова



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ "НОШ № 1"

 Г.И. Милованова



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПИЩЕБЛОКЕ  
МАОУ "НОШ № 1"  
от 7 до 10 лет**

День: 1  
 Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,20	0,44
105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
111/2013	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112/2013	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			13,54	21,24	90,80	591,05	0,22	17,84	0,13	1,37	305,30	295,95	66,10	4,50

День:

1

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	17,58	26,89	27,10	25,15

День: 2  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
379/2013	Кнели из говядины	90	14,76	11,70	5,04	190,80	0,06	0,18	0,02	0,45	52,20	169,20	21,60	2,16
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78
106/2013	Помидоры свежие	30	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
106/2013	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			22,69	12,62	63,47	466,85	0,18	13,50	0,02	1,77	88,20	245,55	38,11	4,07

День:

2

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	29,47	15,97	18,95	19,87

День: 3  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
412/2013	Биточек куриный	90	13,500	9,643	8,357	169,713	0,090	0,770	0,038	0,386	33,429	84,857	16,714	1,028
415/2013	Рис припущенный	150	3,540	6,045	32,400	198,150	0,03	0,000	0,040	0,270	4,800	68,550	21,75	0,510
106/2013	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	1,200	0,540
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			19,700	16,008	70,337	501,013	0,186	15,770	0,078	1,351	62,629	188,257	44,164	2,653

День:

3

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	25,58	20,26	21,00	21,32

День: 4  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
407/2013	Рагу из птицы	220	17,35	18,10	19,99	311,77	0,15	13,07	0,03	3,90	31,43	174,74	49,03	2,26
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			20,43	18,66	56,59	475,92	0,21	89,07	0,03	4,24	62,23	219,19	63,93	4,40



День:

4

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	26,53	23,62	16,89	20,25

День: 5  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
106/2013	Помидоры свежие	30	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
106/2013	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
349/2013	Тефтели рыбные	90	7,830	4,770	8,640	108,90	0,063	0,630	0,009	2,34	26,10	112,50	22,50	0,63
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			13,25	11,61	54,38	378,05	0,26	19,03	0,06	3,01	95,40	238,65	66,70	2,81

День:

5

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	17,21	14,69	16,23	16,09

День: 6  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
301/2013	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	17,23	26,78	4,61	326,15	0,125	0,61	0,40	0,92	163,08	307,69	24,61	3,08
106/2013	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	1,200	0,540
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
100/2013	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,10	0,03	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			26,53	33,02	40,09	563,75	0,22	16,11	0,44	1,70	440,48	515,04	49,81	4,84

День:

6

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	34,45	41,80	11,97	23,99

День: 7  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
106/2013	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
106/2013	Помидоры свежие	30	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
372/2013	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,60	112,50	0,036	11,16	0,018	0,27	30,60	92,70	18,90	1,35
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			16,18	8,69	69,63	424,55	0,16	91,68	0,02	1,59	64,40	168,05	36,41	4,36

День:

7

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	21,02	10,99	20,79	18,07

День: 8  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
260/2013	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
589/2013	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,040	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			14,21	17,61	99,96	657,95	0,20	4,62	0,10	1,68	268,10	291,65	65,60	3,44



День:

8

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	18,45	22,29	29,84	28,00

День: 9  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
106/2013	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	1,200	0,540
410/2013	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,80	0,05	0,72	0,06	0,48	37,20	90,00	14,40	1,08
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			24,05	19,33	73,70	566,00	0,32	18,52	0,10	1,79	79,05	328,50	156,40	6,85

День:

9

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	31,23	24,47	22,00	24,09

День: 10  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
411/20113	Кнели из кур с рисом	90	15,56	15,81	6,69	230,14	0,08	0,90	0,06	0,26	20,57	97,71	18,00	1,29
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			23,70	16,75	64,53	502,19	0,19	6,92	0,06	1,40	56,07	177,86	31,71	3,01

День:

10

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	30,78	21,20	19,26	21,37

День: 11  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
267/2013	Каша пшенная молочная жидкая	220	6,09	9,48	35,64	252,34	0,07	1,69	0,06	0,20	157,74	166,98	34,32	0,48
105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
100/2013	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,10	0,03	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
111/2013	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			15,63	24,02	79,34	596,94	0,18	3,09	0,16	1,17	431,64	386,13	64,22	1,68

День:

11

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	20,30	30,41	23,68	25,40

День: 12  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
405/2013	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	3,08	144,00	0,02	1,73	0,02	0,38	25,50	67,50	12,00	0,75
415/2013	Рис припущенный	150	3,540	6,045	32,400	198,150	0,03	0,000	0,040	0,270	4,800	68,550	21,75	0,510
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			16,22	16,44	64,48	470,30	0,10	10,53	0,06	0,98	63,30	181,50	47,65	2,30



День: 12

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	21,06	20,80	19,25	20,01

День: 13  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90	9,90	10,53	7,02	162,00	0,045	0,09	0,009	0,54	9,00	90,90	11,70	1,44
423/2013	Капуста тушеная	75	2,78	2,70	2,93	47,25	0,03	12,75	0,02	0,53	45,75	41,25	18,00	0,75
429/2013	Картофельное пюре	75	1,58	3,30	8,18	69,00	0,07	2,55	0,02	0,08	19,50	42,75	14,25	0,53
106/2013	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
106/2013	Помидоры свежие	30	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			16,52	16,77	47,31	408,40	0,20	25,89	0,05	1,66	101,35	214,55	58,65	3,74

День:

13

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

<b>СанПин Таблица № 3</b>	<b>Белки %</b>	<b>Жиры %</b>	<b>Углеводы %</b>	<b>Калории %</b>
Завтрак (20 - 25 %)	21,46	21,22	14,12	17,38

День: 14  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
390/2013	Тефтели из говядины "Ёжики"	90	8,55	13,77	10,26	198,90	0,05	0,72	0,099	0,45	18,90	97,20	14,40	1,35
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78
25/2013	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,00	0,02	8,10	0,00	1,74	15,60	20,40	11,40	0,36
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			18,27	19,61	69,72	522,55	0,20	10,14	0,11	3,27	172,20	262,55	45,11	3,17

День:

14

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	23,73	24,82	20,81	22,24

День: 15  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
345/2013	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,06	0,36	0,02	0,90	31,50	144,00	20,70	0,54
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
107/2013	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			18,14	8,75	53,51	367,25	0,25	11,26	0,07	1,39	103,50	264,15	63,10	2,63

День:

15

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

<b>СанПин Таблица № 3</b>	<b>Белки %</b>	<b>Жиры %</b>	<b>Углеводы %</b>	<b>Калории %</b>
Завтрак (20 - 25 %)	23,56	11,08	15,97	15,63

День: 16  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
319/2013	Пудинг творожный запеченый	150	20,70	19,70	31,70	387,00	0,10	0,30	0,10	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
100/2013	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,10	0,03	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
111/2013	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
<b>Итого</b>			30,19	26,59	68,12	676,05	0,17	2,80	0,14	1,29	505,70	476,00	57,40	4,10



День:

16

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	39,21	33,66	20,33	28,77

День: 17  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
381/2013	Котлета мясная	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78
106/2013	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	1,200	0,540
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			24,34	16,75	71,49	535,45	0,20	15,02	0,04	1,95	65,20	237,05	29,91	4,42

День:

17

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	31,61	21,20	21,34	22,79

День: 18  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
412/2013	Шницель куриный	90	13,500	9,643	8,357	169,713	0,090	0,770	0,038	0,386	33,429	84,857	16,714	1,028
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			25,93	19,05	75,14	570,91	0,39	8,07	0,09	1,34	193,48	421,96	178,91	6,61

День:

18

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	33,68	24,12	22,43	24,29

День: 19  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
345/2013	Биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,06	0,36	0,02	0,90	31,50	144,00	20,70	0,54
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
106/2013	Помидоры свежие	30	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
106/2013	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			17,93	8,73	54,38	370,85	0,26	18,76	0,07	1,57	100,80	270,15	64,90	2,72

День:

19

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	23,29	11,05	16,23	15,78

**День:** 20  
**Сезон:** весенне-летний  
**Возрастная категория:** 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
406/2013	Плов из отварной птицы	215	16,38	16,27	38,80	367,50	0,03	1,33	0,01	5,53	33,78	136,10	31,70	1,33
106/2013	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	1,200	0,540
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого</b>			19,04	16,59	68,38	500,65	0,10	16,33	0,01	6,23	58,18	170,95	37,40	2,45



День:

20

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	24,73	21,00	20,41	21,30