

МКОУ Вигская СОШ

Сезон: осень-весна

Возрастная группа: 7-15 лет

День: первый

Неделя: первая

№	Приём пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
344	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200\60	38,5	29,56	64,5	678	0,14	1,54	0,18		508,36	577,02	70,26	1,44
382	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	0,04	1,58	24,4		152	124,5	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	116,5	0,06				11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак	510	46,23	33,6	106,18	913,1	0,24	3,12	24,58		571,86	745,02	108,1	2,47
Обед														
70	Помидор соленый	50	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25			5	17,5	7,5	0,4
118	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02		43,84	109,42	40,30	2,02
204	Макароны отварные с сыром	200/40/10	16,92	19,9	42,64	418	0,1	0,28	144		369	252,6	25,4	1,54
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,9			8,05	9,7	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,8
	Итого за обед	832	26,58	25,4	108,99	770,94	0,41	23,68	144,02	0,54	439,69	452,82	93,44	6,66
	Итого за день	1342	72,81	59	215,17	1684,04	0,65	26,8	168,6	0,54	1011,55	1197,84	201,54	9,13

Сезон: осень-весна

Возрастная группа: 7-15 лет

День: второй

Неделя: первая

№	Приём пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная с маслом и сахаром	200\10\10	6,11	10,72	42,36	291	0,17	1,17	58		134,07	118,1	20,3	0,5
433	Чай с сахаром	200\15	0,02	0,05	15,01	57		0,01			5,25	8,24	4,4	0,86
90	Бутерброд с сыром	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03		156,6	106,5	17,4	0,76
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10			16		9	0,3
	Итого за завтрак	580	12,29	16,42	82,61	525	0,25	11,42	58,03		311,92	232,84	51,1	2,42
Обед														
13	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,96	8		33			13,8	14,4	8,4	0,36
96	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	2,06	5,27	13,01	108		20,46	0,03		42,89	55,5	22,33	1,2
234	Котлета рыбная	100	12,16	4,61	14,95	219,35		0,63			68,89		38,91	1,39
442	Картофель отварной	200	6,76	4,38	14,26	122	0,24	156,07	0,01		98,7	144,84	43,68	3,24
395	Компот из сухофруктов	200			9,98	104					0,2			0,03
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого за обед	870	24,82	14,98	82,8	699,29	0,31	210,16	0,04	0,54	238,28	278,34	128,32	8,08
	Итого за день	1450	37,11	31,4	165,41	1224,29	0,56	221,58	58,07	0,54	550,2	511,18	179,42	10,5

Сезон: осень-весна

Возрастная группа: 7-15 лет

День: третий

Неделя: первая

№	Приём пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200\10\10	7,51	11,72	47,03	325	0,19	1,17	58		138,40	184,37	47,6	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	100		125,78	90	14	0,4
86	Бутерброд с джемом	20\30	2,43	0,9	28,58	132	0,05	8			9	28,7	12,7	0,7
	Итого за завтрак	470	13,11	15,3	91,56	557,6	0,28	10,47	158		273,18	303,07	74,3	2,45
Обед														
12	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5			11,5	7	21	0,3
150	Суп картофельный с рыбой	250	7,85	3,83	23,15	143,5		12,13			99,5		57	1,58
294	Котлета из курицы с маслом	100\10	17,44	16,76	16,28	286	0,18	0,9	53,8		59,78	80	22,22	3,62
445	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	8,82	57,42	360	0,38		0,04		22,98	276,62	185	6,22
433	Чай с сахаром	200\15	0,02	0,05	15,01	57		0,01			5,25	8,24	4,4	0,8
ПР	Хлеб рж.пш	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,8
	Итого за обед	885	40,37	30,17	142,2	991,44	0,64	18,04	53,84	0,54	212,81	435,46	304,62	14,32
	Итого за день	1355	53,84	45,47	234,36	1549,04	0,92	28,51	211,84	0,54	485,99	738,53	378,92	16,77

Сезон: осень-весна

Возрастная группа: 7-15 лет

День: четвертый

Неделя: первая

№	Приём пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая, молочная из овсяных хлопьев с маслом и сахаром	200\10\10	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	54,8		149,92	234,98	70,82	1,76
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	8,24	4,4	0,86
88	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,36	9,15	15,02	153	0,04				7,8	27,4	9,94	0,62
	Итого за завтрак	475	10,87	22,32	27,64	552	0,22	1,06	54,8		162,97	270,62	85,16	3,24
Обед														
14	Помидор натуральный	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5			7	13	10	0,45
117	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	0,14	24	0,02		20,97	77,5	31,15	1,18
439	Капуста тушеная	200	4,74	6,04	20,12	154	0,08	105,76	0,04		124,14	84,42	42,62	1,68
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8		4			14		10	2,8
188	Сосиска отварная	100	16	22	0,12	246	0,1	43			16,3	160,3	21,3	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,8
	Итого за обед	860	28,19	33,38	91,98	769,74	0,42	189,26	0,06	0,54	196,21	398,82	130,07	8,81
	Итого за день	1335	39,06	55,7	169,62	1321,74	0,64	190,32	54,86	0,54	359,18	669,44	215,23	12,05

Сезон: осень-весна

Возрастная группа: 7-15 лет

День: пятый

Неделя: первая

№	Приём пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
265	Макароны с сыром	200\20\10	12,14	14,96	47,96	382	0,18	0,32	0,1		112,11	95,55	61,86	1,12
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33			113,33	111,11	25,56	125,11
338	Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	66,6	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,30
	Итого за завтрак	580	16,52	16,23	87,35	573,71	0,24	16,65	0,1	0,3	269,44	223,16	100,92	129,53
Обед														
13	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,96	8		33			13,8	14,4	8,4	0,36
122	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,04		19,72	67,35	27,02	0,99
234	Биточки рыбные	100	12,16	4,61	14,95	219,35		0,63			68,89		38,91	1,39
443	Картофельное пюре	200	4,32	7,46	29,4	208	0,2	34,6	0,04		92,66	128,94	45,98	1,86
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,8
433	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого за обед	885	23,38	17,4	110,65	769,29	0,39	84,83	0,08	0,54	214,12	282,53	139,71	7,26
	Итого за день	1465	39,9	33,63	198	1343	0,63	101,48	0,18	0,84	483,56	505,69	240,63	136,79

Сезон: осень-весна

Возрастная группа: 7-15 лет

День: первый

Неделя: вторая

№	Приём пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
344	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200\60	38,5	29,56	64,5	678	0,14	1,54	0,18		508,36	577,02	70,26	1,44
422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01		60,4	45	7	0,09
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,5	0,06				11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак	510	43,85	31,66	110,96	899,5	0,22	2,19	0,19		580,26	665,52	93,76	2,08
Обед														
12	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5			11,5	21	7	0,3
118	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02		43,84	109,42	40,3	2,02
290\331	Курица, тушеная в соусе сметанном	50\50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
447	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,64	23,25	282	0,16		0,04		54,6	80,08	32,78	1,32
433	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	8,24	4,4	0,86
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,8
	Итого за обед	875	28,39	23,8	92,45	795,94	0,51	21,03	30,16	0,54	159,31	361,34	115,67	7
	Итого за день	1385	72,24	55,46	203,41	1695,44	0,73	23,22	30,35	0,54		1026,86	209,43	9,08

Сезон: осень-весна

Возрастная группа: 7-15 лет

День: второй

Неделя: вторая

№	Приём пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша рисовая с маслом и сахаром	200\10\10	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58		130,39	138,14	30,12	0,5
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57		0,01			5,25	8,24	4,4	0,86
89	Бутерброд с повидлом	20\30	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,96
	Итого за завтрак	485	7,69	11,67	86,41	477	0,11	1,28	58		145,04	173,68	45,82	2,32
Обед														
13	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,96	8		3			13,8	14,4	8,4	0,36
122	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02		19,72	67,35	27,02	0,99
294	Котлета рубленая	100\10	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,18	80	22,2	3,62
303	Картофель и овощи тушеные в соусе сметанном	200\50	4,54	12,67	33,73	274	0,24	38,02	0,08		38,66	127,48	48,82	1,91
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8		4			14		10	2,8
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,8
	Итого за обед	930	29,68	34,71	121,54	937,74	0,63	62,42	53,9	0,54	159,16	352,83	131,44	11,48
	Итого за день	1415	37,37	46,38	207,95	1414,74	0,74	63,7	111,9	0,54	304,2	526,51	177,26	13,8

Сезон: осень-весна

Возрастная группа: 7-15 лет

День: третий

Неделя: вторая

№	Приём пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая, молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200\10\10	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58		134,07	118,19	20,30	0,5
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	125,11
88	Бутерброд с маслом	30\10	2,36	9,15	15,02	153	0,04		0,05		7,8	27,4	9,94	0,62
368	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,30
	Итого за завтрак	610	12,85	21,14	97,97	635,71	0,19	17,5	58,05	0,3	299,2	273,2	69,3	129,54
Обед														
12	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5			11,5	7	21	0,3
150	Суп картофельный с рыбой	250	7,85	3,83	23,15	143,5		12,13			99,5		57	1,58
445	Каша гречневая	200	11,66	8,82	57,42	325	0,38		0,04		22,98	276,62	185	6,2
188	Сосиска отварная	100	16	22	0,12	246	0,1	43			16,3	160,3	21,3	0,9
433	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	15,01	57		0,01			5,25	8,24	4,4	0,86
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,8
	Итого за обед	875	39,47	35,41	126,64	916,44	0,56	60,14	0,04	0,54	169,33	515,76	303,7	11,64
	Итого за день	1485	52,32	56,55	224,61	1552,14	0,75	77,64	58,09	0,84	468,53	788,96	373	141,18

Сезон: осень-весна

Возрастная группа: 7-15 лет

День: четвертый

Неделя: вторая

№	Приём пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша из хлопьев овсяных с маслом и сахаром	200\10\10	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	54,8		149,92	234,98	30,82	1,76
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57		0,01			5,25	8,24	4,4	0,86
90	Бутерброд с сыром	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03		156,6	106,5	17,4	0,76
	Итого за завтрак	480	14,27	18,42	77,56	532	0,23	1,21	54,83		311,77	349,72	52,62	3,38
Обед														
70	Помидор соленый	50	0,56	0,05	1,75	1,75	0,04	9,63			31,24	43,37	19,53	0,83
117	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	0,14	24	0,02			20,97	77,5	31,15
294	Котлета рубленая	100\10	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07				6,48	49,56	28,16	1,47
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,02	132,80	0,04	0,73			32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,8
	Итого за обед	870	31,92	28,16	134,95	918,09	0,56	35,26	53,82	0,54	164,75	337,47	133,5	9,59
	Итого за день	1350	46,19	46,58	212,51	1450,09	0,79	36,47	108,65	0,54	476,52	687,19	186,12	12,97

Сезон: осень-весна

Возрастная группа: 7-15 лет

День: пятый

Неделя: вторая

№	Приём пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша вязкая из риса и пшена с маслом и сахаром	200\10\10	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	54,8		133,68	156,72	37,22	0,84
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,02	1,3	100		125,78	90	14	0,4
ПР	Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
	Итого за завтрак	460	12,65	18,38	87,29	566,4	0,16	2,26	180,8		275,86	281,52	57,22	1,64
Обед														
70	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	0,05	1,75			11,5	12	7	0,3
96	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	5,27	13,04	108	0,05	20,46	0,03		42,89	55,5	22,33	1,2
222	Биточки рыбные по домашнему	100	14,23	6,4	11,75	162	0,1	1,87	0,01		42,98	197,78	32,90	1,07
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,41	27,25	183	0,18	2,42			61,63	115,46	46,25	1,34
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого за обед	875	24,2	18,81	69,33	655,94	0,45	26,53	0,04	0,54	183,9	447,14	124,88	6,05
	Итого за день	1335	36,76	37,19	156,62	1222,34	0,61	28,79	180,84	0,54	459,76	728,66	82,1	7,69