



Примерное десятидневное цикличное меню для учащихся 7-10 лет (обед)

День: понедельник
 неделя: первая
 Сезон: осеннее - весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Обед																		
52/ТМ-2011	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,88	6,63	74,76	0,02	3,10	0,00	2,13				25,84	30,13	15,36			0,98
102/ТМ-2011	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	7,53	6,15	15,13	146,14	0,16	3,72	0,22	1,76				33,21	88,07	29,65			1,91
304/ТМ-2011	Рис отварной	150	3,71	6,13	38,82	225,22	0,03	0,00	0,03	0,39				24,34	75,31	27,36			0,55
228/ТМ-2011	Рыба, припущенная в молоке	100	13,75	9,54	3,11	153,91	0,09	1,13	0,02	3,61				73,26	211,15	46,78			0,83

411/ТМ-2011	Кисель из ягод	200	0.10	0,00	26,19	104,73	0,00	0,00	0,00	0,00	11,13	6,24	1,75	0,00
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	52	3,9	1,51	26,73	136,24	0,06	0,00	0,00	0,00	9,88	33,80	6,76	0,52
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,05	0,00	0,62	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12
	Йогурт обогащен. вит. А, Д3	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,00	0,03	119,00	96,00	14,00	0,10
	Итого:	910	36,97	31,66	136,9	985,11	0,44	7,95	0,30	8,51	301,17	565,06	144,28	6,01

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (МГ)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Обед																		
67/ТМ-2011	Винегрет овощной	100	1,37	10,18	7,32	127,17	0,04	9,29	0,20	4,33	26,84	39,24	17,48	0,81					
101/ТМ-2011	Суп картофельный с крупной с рыбными консервами в/м	200	5,82	2,06	16,09	106,49	0,08	5,42	0,17	1,15	21,75	56,91	23,50	1,93					
266/СМР-2008	Плов по-узбекски	200	20,03	27,16	38,47	478,90	0,08	0,99	0,72	7,93	27,76	242,93	56,52	2,97					
349/МТ-2011	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00					
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог.	52	3,9	1,51	26,73	136,24	0,06	0,00	0,00	0,00	9,88	33,80	6,76	0,52					

микронутриентами		28		11,87		57,11		0,05		0,00		0,62		5,04		24,36		5,32		1,12	
15/MT-2011	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,05	0,00	0,62	5,04	24,36	5,32	1,12								
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,05	0,05	132,0	75,0	5,25	0,15								
	Фрукты свежие	175	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	0,01	1,10	28,00	19,25	14,00	3,85								
	Итого:	970	37,15	46,29	136,9	1120,17	0,37	1,05	15,18	259,73	491,49	130,63	11,35								

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
	Обед																				
СМР-2008	Огурец соленный	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48					
82/ТМ-2011	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	4,49	5,85	10,25	112,20	0,05	7,0	0,20	0,38	39,81	62,52	22,85	1,34							
312/ТМ-2011	Пюре картофельное	150	3,19	5,43	21,39	147,67	0,12	10,38	0,04	0,25	44,87	85,83	30,32	1,22							
293/СМР-2008	Птица, тушенная со сметаной	100	18,27	21,20	0,19	264,92	0,07	0,8	0,07	0,43	16,13	146,83	17,36	1,19							
376/MT-2011	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,00							
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	52	3,9	1,51	26,73	136,24	0,06	0,00	0,00	0,00	9,88	33,80	6,76	0,52							
	Хлеб ржано-	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,05	0,00	0,00	0,62	5,04	24,36	5,32	1,12							

	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,05	0,00	0,62	5,04	24,36	5,32	1,12
389/MT-2011	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52
	Итого:	970	29,89	31,2	125,6	904,99	0,44	0,21	5,86	122,44	371,78	111,45	8,89

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
88/ТМ-2011	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,32	5,88	6,81	97,97	0,04	9,60	0,18	0,29	36,12	57,35	18,93	1,10			
323/СМР-2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,30	11,0	78,0	26,0	0,60			
284 348/СМР-2008	Тефтели с соусом томатным(2 вариант)	80/80	13,64	17,92	14,6	275,12	0,09	4,83	0,05	4,22	21,18	120,79	22,80	1,66			
389/MT-2011	Сок натуральный	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52			
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	52	3,9	1,51	26,73	136,24	0,06	0,00	0,00	0,00	9,88	33,80	6,76	0,52			
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,05	0,00	0,00	0,62	5,04	24,36	5,32	1,12			
	Фрукты свежие	175	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,01	1,10	28,00	19,25	14,00	3,85			

Итого:	965	28,98	31,05	134,45	938,11	0,34	33,53	0,27	6,53	123,82	346,15	101,01	11,37
---------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (Мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Обед																		
СМР/2008	Огурец соленый	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48			
82/ТМ-2011	Борщ со свежей капустой и картофелем на м/к бульоне	200	4,49	5,85	10,25	112,20	0,05	7,0	0,20	0,38	0,00	0,00	39,81	62,52	22,85	1,34			
304/ТМ-2011	Рис отварной	150	3,71	6,13	38,82	225,22	0,03	0,00	0,03	0,39	0,00	0,00	24,34	75,31	27,36	0,55			
259/СМР- 2008	Гуляш	125	15,70	15,90	3,10	218,0	0,04	1,00	0,01	2,20	1,00	0,00	14,00	150,0	20,00	2,00			
349/МТ-2011	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00			
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	52	3,9	1,51	26,73	136,24	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	33,80	6,76	0,52			
	Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,05	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12			
	Итого:	835	30,29	29,72	111,4	813,73	0,25	12,0	0,24	3,59	119,93	365,19	95,29	6,01					

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - весенний

Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (Мг)				
	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	127,17	0,04	9,29	0,20	4,33	26,84	39,24	17,48	0,81	
146,14	0,16	3,72	0,22	1,76	33,21	88,07	29,65	1,91		
279,60	0,05	0,00	0,10	0,80	92,54	82,58	8,96	0,80		
104,73	0,00	0,00	0,00	0,00	11,13	6,24	1,75	0,00		
136,24	0,06	0,00	0,00	0,00	9,88	33,80	6,76	0,52		
57,11	0,05	0,00	0,00	0,62	5,04	24,36	5,32	1,12		
87,00	0,03	0,60	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10		
937,99	0,41	30,51	0,53	8,61	206,64	293,54	83,92	9,01		

Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (Мг)				
	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	17,85	0,02	9,60	0,00	0,00	34,56	22,32	11,52	0,43	