

**"УТВЕРЖДАЮ"**

**Директор  
Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №8»**



**"СОГЛАСОВАНО"**

**Главный государственный санитарный  
врач по г. Ханты-Мансийску  
и Ханты-Мансийскому району**

The image shows a circular official stamp of the sanitary doctor. The text around the perimeter of the stamp reads: "Ханты-Мансийский автономный округ - Югра". In the center of the stamp is a logo featuring a stylized tree. Below the stamp, there is a handwritten signature in blue ink that appears to be "С.В. Тарада".

**С.В. Тарада**  
2020 года

**ПРИМЕРНОЕ**

**меню горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 11 лет  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 8»**

**2020 г.  
г. Ханты-Мансийск**

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся с 7 до 11 лет Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8" разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в процентном отношении по приемам пищи для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8" по возрастной группе с 7 до 11 лет на основании СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г. N 45 (с изменениями от 25 марта 2019 года) и методических рекомендаций № 0100/8605-07-34, утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко 24.08.2007.

При составлении примерного меню были учтены:

Нормы потребности в пищевых веществах и энергии в общеобразовательных учреждениях;

Рекомендуемая масса порции блюд;

Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся в общеобразовательных учреждениях;

Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Примерное меню для организации питания обучающихся по возрастной группе с 7 до 11 лет Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8" разработано специалистами МБОУ "СОШ № 8" с использованием программы "Школа: Питание". Наиболее полная информация по данной программе размещена на сайте <http://ПрограммныйЦентр.РФ> (<https://pbprog.ru>). Программа соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.4.4.3155-13 (ред. от 22.03.2017 №38).

При составлении Примерного меню был использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий - Пермь, 2013 г.

**Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности детей с 7 до 11 лет  
в основных пищевых веществах и энергии**

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	Завтрак 28 % в школе		Обед 35 % в школе		Завтрак и обед 60 % школе	
	с 7-11 лет	12 лет и старше	с 7-11 лет	12 лет и старше	с 7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7
<b>Макронутриенты:</b>						
Белки, г	19,25	22,50	26,95	31,50	46,20	54,0
Жиры, г	19,75	23,00	27,65	32,20	47,40	55,20
Углеводы, г	83,75	95,75	117,25	134,05	201,00	229,80
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	678,25	822,50	949,55	1410,00	1627,80
<b>Микронутриенты:</b>						
<b>Витамины:</b>						
«В1» мг	0,30	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84
«С» мг	15,00	17,5	21,00	24,50	36,00	42,00
«А» мг рет. экв	0,18	0,23	0,24	0,32	0,41	0,54
«Е» мг ток. экв	2,50	3,00	3,50	4,20	6,00	7,20
<b>Минеральные вещества</b>						
Кальций (мг)	275,00	300,00	385,00	420,00	660,00	720,00
Фосфор(мг)	412,50	450,00	577,50	630,00	990,00	1080,00
Магний (мг)	62,50	75,00	87,50	105,00	150,00	180,00
Железо (мг)	3,00	4,25	4,20	5,95	7,20	10,20

~~Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8" прилагаются.~~

День: Понедельник  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Обед (30-35):														
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
22/2013	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	15,48	0,48	14,40
131/2013	Борщ из свежей капусты	200	1,28	3,88	5,60	62,60	0,02	10,86	0,00	1,94	34,20	19,60	0,90	36,40
902/2013	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,06	17,60	1,80	0,04	12,20
904/2013	Зелень свежая	15	0,06	0,00	0,13	0,82	0,00	2,10	0,01	0,03	4,26	1,16	0,03	1,41
368/2013	Гуляш из говядины	80	11,74	13,04	2,94	174,94	0,04	0,86	0,03	0,42	12,26	19,74	1,76	126,94
195/2013	Рагу из овощей	150	3,00	8,03	12,75	135,00	0,09	11,48	0,02	2,93	51,00	29,25	1,05	78,75
511/2013	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>28,147</b>	<b>35,13</b>	<b>103,84</b>	<b>854,76</b>	<b>0,396</b>	<b>59,28</b>	<b>0,0814</b>	<b>9,21</b>	<b>179,37</b>	<b>141,78</b>	<b>8,41</b>	<b>447,35</b>

День: Вторник  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Обед (30-35):														
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
18/2013	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	5,28	18,00	7,80	0,36	18,60
147/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,09	6,60	0,00	1,10	12,20	19,20	0,76	50,80
381/2013	Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	14,00	11,44	228,80	0,07	0,02	0,00	0,71	5,07	10,69	0,69	31,73
237/2013	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,05	0,62	14,25	13,80	4,55	202,50
503/2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>37,48</b>	<b>31,15</b>	<b>156,24</b>	<b>1066,05</b>	<b>0,59</b>	<b>10,82</b>	<b>0,05</b>	<b>8,54</b>	<b>91,77</b>	<b>97,24</b>	<b>10,21</b>	<b>470,88</b>

День: Среда  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

<b>Обед (30-35 %):</b>														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
114/2013	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,02	4,68	0,00	1,44	15,60	9,00	0,42	17,40
144/2013	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,24	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	20,40	0,74	51,00
372/2013	Голубцы ленивые	200	14,50	16,30	8,90	240,00	0,08	18,90	0,05	0,60	77,00	33,00	2,30	174,00
507/2013	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого</b>			<b>28,27</b>	<b>23,80</b>	<b>109,64</b>	<b>775,80</b>	<b>0,49</b>	<b>34,82</b>	<b>0,08</b>	<b>3,25</b>	<b>171,05</b>	<b>122,15</b>	<b>8,31</b>	<b>425,65</b>

День: Четверг  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Обед (30-35):														
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
76/2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	10,80	0,48	40,00
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,26	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	39,56	0,64	38,00
902/2013	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,06	17,60	1,80	0,04	12,20
372/2013	Бефстроганов из отварной говядины	80	11,48	10,35	1,80	145,50	0,04	0,50	0,01	0,35	20,00	14,50	1,65	118,50
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
518/2013	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,15	0,15	114,50	0,04	7,00	0,00	0,00	27,50	0,00	1,10	0,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>28,98</b>	<b>31,52</b>	<b>91,76</b>	<b>886,80</b>	<b>0,51</b>	<b>32,50</b>	<b>0,08</b>	<b>6,05</b>	<b>186,35</b>	<b>140,91</b>	<b>8,71</b>	<b>461,45</b>

День: Пятница  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Обед (30-35):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
32/2013	Салат "Летний"	60	1,38	4,38	3,60	59,44	0,04	7,26	0,02	1,80	13,80	10,80	1,80	33,00
146/2013	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	4,60	0,00	0,96	8,60	13,40	0,48	32,20
369/2013	Жаркое по-домашнему	150	17,73	15,83	11,28	206,72	0,08	4,14	0,02	0,43	19,09	30,54	1,86	145,09
513/2013	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,00	2,10	0,00	0,10	11,00	7,00	0,70	8,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>30,92</b>	<b>23,35</b>	<b>108,40</b>	<b>726,76</b>	<b>0,38</b>	<b>18,10</b>	<b>0,04</b>	<b>4,12</b>	<b>93,74</b>	<b>107,49</b>	<b>8,59</b>	<b>385,54</b>



День: Суббота  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Обед (30-35):														
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
55/2013	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	0,01	3,30	0,06	2,70	53,40	11,40	0,72	49,20
146/2013	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,05	7,96	0,00	1,94	21,00	15,60	0,58	53,60
904/2013	Зелень свежая	15	0,06	0,00	0,13	0,82	0,00	2,10	0,01	0,03	4,26	1,16	0,03	1,41
406/2013	Плов из отварной курицы	150	11,42	11,33	24,36	255,79	0,02	0,93	0,01	3,85	23,51	22,09	0,93	94,76
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>26,01</b>	<b>23,63</b>	<b>129,79</b>	<b>857,41</b>	<b>0,30</b>	<b>14,79</b>	<b>0,08</b>	<b>9,35</b>	<b>171,42</b>	<b>103,00</b>	<b>7,51</b>	<b>385,22</b>

День: Понедельник  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

<b>Обед (30-35):</b>														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	9,60	0,42	19,20
153/2013	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,08	6,32	0,02	0,60	51,00	38,60	1,00	132,58
904/2013	Зелень свежая	15	0,06	0,00	0,13	0,82	0,00	2,10	0,01	0,03	4,26	1,16	0,03	1,41
388/2013	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	8,80	9,36	6,24	144,00	0,04	0,08	0,08	0,48	8,00	10,40	1,28	80,80
237/2013	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,05	0,62	14,25	13,80	4,55	202,50
511/2013	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>36,28</b>	<b>27,11</b>	<b>138,05</b>	<b>952,27</b>	<b>0,57</b>	<b>40,96</b>	<b>0,16</b>	<b>4,12</b>	<b>139,96</b>	<b>128,31</b>	<b>11,43</b>	<b>613,74</b>

День: Вторник  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Обед (30-35):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ска я ценност (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
69/2013	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	0,05	7,02	0,01	1,8	11,4	13,8	0,54	38,4
134/2013	Рассольник ленинградский	200	1,12	3,18	5,00	53,12	0,04	11,82	0,00	1,52	21,76	14,24	0,51	30,40
902/2013	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,06	17,60	1,80	0,04	12,20
405/2013	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,02	0,42	28,33	13,33	0,83	158,33
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
507/2013	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>28,95</b>	<b>29,45</b>	<b>116,45</b>	<b>858,12</b>	<b>0,48</b>	<b>30,24</b>	<b>0,10</b>	<b>4,98</b>	<b>181,34</b>	<b>131,42</b>	<b>7,82</b>	<b>508,08</b>

День: Среда  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Обед (30-35):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
75/2013	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	10,80	0,42	27,60
131/2013	Борщ из свежей капусты	200	1,28	3,88	5,60	62,60	0,02	10,86	0,00	1,94	34,20	19,60	0,90	36,40
902/2013	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,06	17,60	1,80	0,04	12,20
364/2013	Азу	150	15,29	16,39	19,50	286,73	0,15	8,31	0,04	0,29	27,66	47,30	3,17	174,23
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	1,50	3,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>29,52</b>	<b>28,25</b>	<b>116,36</b>	<b>850,13</b>	<b>0,44</b>	<b>95,31</b>	<b>0,06</b>	<b>4,80</b>	<b>142,31</b>	<b>128,25</b>	<b>9,78</b>	<b>420,68</b>

День: Четверг  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Обед (30-35):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
18/2013	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,29	4,76	0,95	45,93	0,01	3,15	0,00	2,07	13,50	5,85	0,27	13,95
143/2013	Суп из овощей с фасолью	200	7,00	6,62	12,22	137,68	0,10	12,56	0,04	0,31	41,88	31,12	1,72	114,44
902/2013	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,06	17,60	1,80	0,04	12,20
370/2013	Плов из отварной говядины	150	11,47	11,16	29,52	264,00	0,24	0,93	0,01	3,86	23,57	22,14	0,93	94,95
513/2013	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,00	2,10	0,00	0,10	11,00	7,00	0,70	8,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>30,13</b>	<b>26,60</b>	<b>129,91</b>	<b>890,01</b>	<b>0,57</b>	<b>18,82</b>	<b>0,07</b>	<b>7,23</b>	<b>148,80</b>	<b>113,66</b>	<b>7,41</b>	<b>410,79</b>

День: Пятница  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Обед (30-35):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
58/2013	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	9,54	4,68	1,92	88,20	0,05	0,30	0,04	2,46	24,00	15,00	0,60	121,80
144/2013	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,24	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	20,40	0,74	51,00
381/2013	Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	14,00	11,44	228,80	0,07	0,02	0,00	0,71	5,07	10,69	0,69	31,73
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>39,52</b>	<b>29,64</b>	<b>125,05</b>	<b>936,40</b>	<b>0,63</b>	<b>13,56</b>	<b>0,12</b>	<b>4,33</b>	<b>127,52</b>	<b>123,34</b>	<b>7,03</b>	<b>459,28</b>

День: Суббота  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Обед (30-35):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
76/2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	10,80	0,48	40,00
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,12	3,18	5,00	53,12	0,04	11,82	0,00	1,52	21,76	14,24	0,51	30,40
902/2013	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,06	17,60	1,80	0,04	12,20
904/2013	Зелень свежая	15	0,06	0,00	0,13	0,82	0,00	2,10	0,01	0,03	4,26	1,16	0,03	1,41
390/2013	Тефтели с рисом	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,50	0,50	21,00	16,00	1,50	108,00
195/2013	Рагу из овощей	150	3,00	8,03	12,75	135,00	0,09	11,48	0,02	2,93	51,00	29,25	1,05	78,75
503/2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>27,03</b>	<b>36,95</b>	<b>125,48</b>	<b>954,34</b>	<b>0,42</b>	<b>31,32</b>	<b>0,55</b>	<b>8,63</b>	<b>171,67</b>	<b>119,00</b>	<b>7,46</b>	<b>438,01</b>