

"УТВЕРЖДАЮ"  
 директор МБОУ ООШ с. Екатериновка

Саввин А.Ю.

**Неделя: первая**

**Сезон: зимне- весенний**

**Возрастная категория: 7 лет и старше**

**День: понедельник**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
378	Каша молочная пшеничная	200	8,8	7,62	50,5	306	0,22		28		22,18	179,2	63,12	2,06
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
	Батон, обогащенный йодом и микроэлементами	30	1,85	0,15	12,1	59	0,025			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	<b>Всего за завтрак</b>		14,37	12,72	85	<b>517,4</b>	0,265	0,07	54,08	0,27	149,1	289,7	77,05	2,42

**День: вторник**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак														
421	Макаронны, запеченные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53		177,3	164,6	20,3	1,26
8	Бутерброд с в/к колбасой	30/307,	8,4	19,03	39	182,4	0,04				13,5	46,1	19,4	0,88
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	28		1,8			6			0,4
	<b>Всего за завтрак</b>		19,334	30,3	130,21	<b>647,4</b>	0,14	62,1	4,53		196,9	210,7	39,73	2,54

### День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
384	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,37	20	0,17	5,9	67	21,8	0,47
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
	Батон, обогащенный йодом и микроэлементами	30	1,85	0,15	12,1	59	0,025			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
960	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	<b>Всего за завтрак</b>		10,78	10,89	74,57	<b>437,6</b>	0,095	1,74	46,01	0,44	220,8	222,4	42,73	1,39

### День: четверг

№	Прием пищи, наименование	масса	пищевые вещества(г)			энергетическая	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром, маслом	30,10,1	4,64	9,7	18,5	196,6			59		10,4		12,4	0,7
378	Каша молочная «Дружба»	200	6,9	8,3	38,6	264,7		0,49		0,51	228,5		45,9	2,24
952	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	

	<b>Всего за завтрак</b>		12,94	20	79,5	<b>577,3</b>	0,02	0,49	59,08	0,51	272,9	45	65,3	2,94
--	-------------------------	--	-------	----	------	--------------	------	------	-------	------	-------	----	------	------

**День: пятница**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>														
438	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345		114,2	260,5	19,5	2,94
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	28		1,8			6			0,4
	Печенье	30	3,9	10	39	257	0,04				13,5	46,1	19,4	0,88
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,15	12,1	59	0,025			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
	<b>Всего за завтрак</b>		20,22	32,31	67,75	<b>611,93</b>	0,165	2,05	345	0,27	138,6	322	42,33	4,48

**Неделя: вторая**

**День: понедельник**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
392	Каша геркулесовая	200	8,21	9,12	28,32	240,96		3,12			210		18,84	0,05
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
	Батон, обогащенный йодом и микроэлементами	30	1,85	0,15	12,1	59	0,025			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
942	Чай с сахаром	200	0,045		15	59,7					0,29			0,06
	<b>Всего за завтрак</b>		12,425	12,22	55,42	<b>396,06</b>	0,025	3,19	26	0,27	303,2	65,44	25,77	0,47

### День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
392	Каша молочная манная	200	4,5	5,28	37,11	215	0,05		26,7		11,47	39,2	7,87	0,48
41	Масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,1	75			59		1	2		
	Батон, обогащенный йодом и микроэлементами	30	1,85	0,15	12,1	59	0,025			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
952	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	<b>Всего за завтрак</b>		9,15	17,63	94,11	<b>581</b>	0,115		85,86	0,27	85,37	146,6	25,3	0,74

### День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
421	Макароны, запеченные с	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53		177,3	164,6	20,3	1,26
8	Бутерброд с в/к колбасой	30/307,3	8,4	19,03	39	182,4	0,04				13,5	46,1	19,4	0,88
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	28		1,8			6			0,4
	<b>Всего за завтрак</b>		19,5	30,3	112,96	<b>550,28</b>	0,14	3,85	4,53		202,8	210,7	39,7	2,94

### День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
378	Каша молочная пшеничная	200	8,8	7,62	50,5	306	0,22		28		22,18	179,2	63,12	2,06
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
	Батон, обогащенный йодом и	30	1,85	0,15	12,1	59	0,025			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	<b>Всего за завтрак</b>		14,37	12,72	85	<b>517,4</b>	0,265	0,07	54,08	0,27	149,1	289,7	77,05	2,42

**День: пятница**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
469	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	1	226,4	34,49	48,92	0,84
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	28		1,8			6			0,4
	<b>Всего за завтрак</b>		28,04	18	46,4	<b>307,6</b>	0,09	2,54	0,33	1	232,4	34,49	48,92	



