

## Меню питания школьников с 7 до 11 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b><i>1-й день</i></b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
278	Тефтели мясные	80	6,7	16,6	25,56	284,8	0,2	12,3	0,075	2,5	58,43	182,4	17,7	1,4
341	Изделия макаронные отварные	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,15	0	0	0,9	23	52	9,7	1
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	168,64	114,8	30	1,7
16	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	135,8	0,04	0,1	0,1	0,1	188	195,9	3,5	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	20	3	0,6	10,3	106,5	0	0	0	0,3	47	168	13,2	0,2
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	30	0,1	0,3	113,6	120	15	0,1
	<b>Всего</b>	<b>620</b>	<b>23,35</b>	<b>28,9</b>	<b>127,06</b>	<b>1129,4</b>	<b>0,69</b>	<b>43</b>	<b>0,275</b>	<b>4,1</b>	<b>598,67</b>	<b>833,1</b>	<b>89,1</b>	<b>4,5</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Нарезка из помидор	60	0,72	3,66	2,82	86,8	0,02	2,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	0,3
102	Суп гороховый	250	8	5,35	43,85	263,85	0,15	3,1	0	1	82,5	135,9	47,5	1,75
268	Биточки (мясо, птица) п/ф	80	10,88	20,32	34,56	284,8	0,28	0,4	0,22	1,6	97,13	150,13	26,3	1,38
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	35,75	182,4	0,08	6,2	0	2,59	58,35	181,89	9,86	1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	58	129,8	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	29,32	213	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	218	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>820</b>	<b>55,02</b>	<b>45,39</b>	<b>228,46</b>	<b>1377,75</b>	<b>0,62</b>	<b>30,91</b>	<b>0,56</b>	<b>8,65</b>	<b>537,89</b>	<b>928,41</b>	<b>168,86</b>	<b>7,85</b>
	<b>Итого</b>	<b>1440</b>	<b>78,37</b>	<b>74,29</b>	<b>355,52</b>	<b>2507,15</b>	<b>1,31</b>	<b>73,91</b>	<b>0,835</b>	<b>12,75</b>	<b>1136,56</b>	<b>1761,51</b>	<b>257,96</b>	<b>12,35</b>

## Меню питания школьников с 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b><i>1-й день</i></b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
278	Тефтели мясные	100	6,7	16,6	25,56	284,8	0,2	12,5	0,025	2,5	58,43	182,4	17,7	1,4
341	Изделия макаронные отварные	200	6,2	4,7	39,5	225,1	0,15	0	0	0,9	23	82	15,7	1,95
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	168,64	114,8	30	1,96
16	Сыр (порциями)	20	2,3	3	0	195	0,04	0,1	0,1	0,1	238	195,9	3,5	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	0,6	29,32	213	0	0	0	0,3	94	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	20	0,1	0,3	65	120	15	0,1
	<b>сего</b>	<b>710</b>	<b>26,35</b>	<b>28,9</b>	<b>146,08</b>	<b>1295,1</b>	<b>0,69</b>	<b>33,2</b>	<b>0,225</b>	<b>4,1</b>	<b>647,07</b>	<b>863,1</b>	<b>95,1</b>	<b>5,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Нарезка из помидор	100	0,92	4,96	2,82	97,8	0,2	22,21	0,28	2,64	99,91	59,59	34,8	0,8
102	Суп гороховый	300	10	11,35	39,85	343,5	0,15	3,1	0	1,25	102,5	165,9	57,5	2,45
268	Биточки (мясо, птица) п/ф	100	12,88	22,32	40,56	316,8	0,28	0,4	0,36	3,1	110,13	199,13	46,3	2,18
309	Овощное рагу	200	5,1	15,61	41,75	256,5	0,1	6,2	0	3,09	70,35	202,89	13,98	2
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	78,34	129,8	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,88
Пр	Хлеб пшеничный	40	6	0,4	29,32	213	0,04	0	0	0,52	94	168	13,2	0,44
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	218	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>980</b>	<b>65,06</b>	<b>58</b>	<b>256,8</b>	<b>1574</b>	<b>0,82</b>	<b>50,31</b>	<b>0,7</b>	<b>10,9</b>	<b>594,89</b>	<b>1041,41</b>	<b>212,98</b>	<b>11,55</b>
	<b>Итого</b>	<b>1690</b>	<b>91,41</b>	<b>86,9</b>	<b>402,88</b>	<b>2713</b>	<b>1,51</b>	<b>83,51</b>	<b>0,925</b>	<b>15</b>	<b>1241,96</b>	<b>1904,51</b>	<b>308,08</b>	<b>17,5</b>