

МБОУ «Николаевская ООШ»



Возрастная группа 7-14 лет

						День 1								
Завтрак														
235	суп молочный вермишелевый с маслом	200	0,03	10,64	44,62	294,93	0,06	0,47	0,14	0	124,2	163	36,3	
1014	напиток из шиповника с сахаром	200	0,03	0	12,01	49,35	0	0	0,26	0,171	47	0	0	
	Банан	100	1,86	0,92	20,35	98	0,78	19,5	-	-	15,6	35,3	42,2	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3,47	0,28	33,69	127,63	0,108	-	-	-	12	55,9	9	
	Шоколадный ботончик	25	1,73	8,93	13,1	137,5	0,0,15	0	0,00,5	0,02	49,7	0,14	16,75	
945	Полдник: сок	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	0,04	40	0,46	20	
Обед														
55	Овощи порционные	80	1,64	10,8	9,66	134,53	0,03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,93	4,47	20	137,91	7,54	41,11	426	22,02	70,16	44,3	39,9	
1010	Напиток из кураги	200	0,44	-	30,63	127,63	-	-	-	-	18,3	25,2	13,5	
	Хлеб пшеничный, ржаной	90\90	10,41	0,84	100,9	464,22	0,324	0	0	0	36	167,4	27	
504	Рыба запеченная	100	16,3 4	11,67	5,61	190,92	0,17	4,21	0,02	0,19	31,05	2,14	32,1	
299	Картофельное пюре	180	4,23	8,67	34,48	224,65	16,78	1,89	952,6	1,89	52,65	97,3	42,67	

Возрастная группа 7-14 л

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 2													
Завтрак													
Печенюшки со сгущенным молоком	150	11,001	11,85	61,37	400,72	0,19	1,03	0,017	1,04	111,28	147,1	24,3	1,1
Бублик	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,045	19,5	0	0,045	24	0,045	13,5	3,3
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	0	2,3	0,06	2	0,25
Полдник: сок	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	0,04	40	0,46	20	0,4
Обед													
Овощи порционные	80	1,64	10,8	9,66	134,53	0,03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59
Суп гороховый	250	10,93	3,01	33,83	209,76	7,87	0,748	426	1,78	50,4	44,6	51,7	3,6
Котлеты из грудинки курицы	100	25,2	7,4	1,29	170,6	0,04	1,4	0,04	5,96	36	5,96	22	2,2
Каша гречневая	200	8,79	9,7	36,1 2	267,5	0,23	1,73	0,04	0,14	168	239,9	98,6	2,78
Хлеб пшеничный, ржаной	90\90	10,41	0,84	100,9	464,22	0,324	0	0	0	36	167,4	27	2,52
Компот из смеси ягодофруктов	200	0,28	0,08	23,15	91,05	0,01	2,75	0	0,015	11,5	0,11	9	0,78

Возрастная группа 7-14 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 3													
Завтрак													
Каша молочная кукурузная с маслом	200	7.43	7.85	34.97	240.75	0.05	1.3	0.04		121	195.4	14	1.84
Кофейный напиток молоком	200	3.1	3.27	19.81	116.48	0.04	1.3	0.01	0	122	0.15	19.7	0,56
Булочка	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Груша	100	0.30	0	10,3	43,46	0,02	5	0	0	10	53	11,6	1,4
Сыр твердый порциями	30	3,285	3,325	0	43,75	0,003	0,085	0,04	0	125	75	6,875	0,637
Обед													
Суп с мясом (курица)	80\150	25,0	16.18	42,21	426,03	0.0492	3,80	1,18	0,3738	24,66	49,78	22.68	0,652
Сок	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	0,04	40	0,46	20	0,4
Банан	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87
Хлеб пшеничный, жареной	90\90	10.41	0.84	100,9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2,52
Овощи порционные	80	1,64	10,8	9,66	134,53	0.03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59
Суп картофельный	250	3.02	8.68	16.9	159.3	3.05	18.36	170.4	0.02	45	18.12	24.72	0.6

Возрастная группа 7-14 лет

					День 6									
Завтрак														
Макароны с сыром	180	26.06	18.72	39.97	433.18	0.24	0.69	0.13	0.24	249	0.86	43.1	1.59	
масло	5	0.05	8.25	0.08	74.80	0.06	0	0.1	0.06	1.2	0.01	0.04	0.02	
Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-	
Банан	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87	
Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84	
Обед														
Овощи порционные	80	1,64	10,8	9,66	134,53	0,03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59	
Суп с рыбой	250	7.23	8.31	20.16	186.91	7.53	1.78	426	1.78	18.6	44.5	25.9	0.98	
Сок	200	1	-	15.54	76	0,2	0,2	0	-	14	14	8	0,6	
Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-	-	28,5	24	18	3.45	
Хлеб пшеничный, ржаной	90\90	10.41	0.84	100.9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2.52	
Куры отварные (филе)	100	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2	
Капуста тушеная	150	3	4.95	0	112.5	0.03	25.65	0	0	87	1.07	30	1.2	
Поддик: сок	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0	-	14	14	8	0.6	

Возрастная группа 7-14 лет

						День 7									
Завтрак															
320	Каша рисовая молочная с маслом	200	5.2	7.9	27.85	203.29	0.1	1.33	0.04		127	140.9	30.9	0.5	
3	Сыр порциями	30	6.9	8.7	-	108	0.015	0.48	0.15		300	162	15	0.3	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.3	
958	Кофе с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1	
	Апельсин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3	
	сок	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0		14	14	8	0.3	
943	Обед														
55	Овощи порционные	80	1,64	10,8	9,66	134,53	0.03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,3	
590	Жареное по-домашнему	80/180	23.42	23.99	20.83	396.1	11.5	4.37	647.6	4.37	28.28	71.4	52.8	4.3	
	Рыба «семга» малосольная	50	5,35	2,9	0	95,48	0,006	0,967	0,01	0	70,06	116,13	27,74	0,5	
	шоколад	25	1.73	8.93	13.1	137.5	-0.015	0	0.005	0.02	49.7	0.14	16.75	0.8	
868	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	30,63	127,63	0	0	0	0	18,3	25,2	13,5	3,2	
	Хлеб пшеничный, ржаной	90\90	10.41	0.84	100,9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2,5	
Всего															

					День 8								
Завтрак													
Оладьи	150	11.001	11.85	61.37	400.72	0.17	1.03	0.017	0.19	111.8	1.04	24.3	1.1
Джем	20	0.08	0	13.06	50	0.002	0.1	0	0	2.8	0	1.4	0.26
Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5	24	18	3.45
Чай с сахаром	200	0,03	0	12,01	49,35	0	0	0,26	0,171	47	0	0	0
Полдник: сок	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0		14	14	8	0.6
Обед													
Овощи порционные	80	1,64	10,8	9,66	134,53	0,03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59
Суп из фасоли со сметаной	250	5.88	2.6	19.96	128.6	5.19	1.95	284	1.17	31.3	29.6	34.3	2.01
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	30,63	127,63	0	0	0	0	18,3	25,2	13,5	3,21
Хлеб пшеничный, ржаной	90\90	10.41	0.84	100.9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2.52
Гуляш из грудинки курицы	100	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	5.96	36	5.96	22	2.2
Картофельное пюре	180	4.23	8.67	34.48	224.65	16.78	1.89	952.6	1.89	52.65	97.3	42.67	1.54

					День 10								
Завтрак													
Омлет натуральный, запеченный, сосиски	150	14.86	18.03	2.73	233.09	0.09	0.53	0.31	0	110	0.25	18.9	2.77
Напиток кисломолочный снежок,	200	5,4	5	21.6	158	0.08	1,8	0.04	0	242	188	30	0.2
Бблоко	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2
Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Полдник: сок	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0		14	14	8	0.6
Обед													
Овощи порционные	80	1,64	10,8	9,66	134,53	0,03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59
Суп рисовый с картофелем	250	5.88	2.6	19.96	128.6	5.19	1.95	284	1.17	31.3	29.6	34.3	2.01
Рагу из овощей	150	3.5	8.0	20.1	156.0	0.1	13.6	523.3	2.1	61.5	87.1	35.0	1.5
Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
Апельсин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
Хлеб пшеничный, ржаной	90\90	10.41	0.84	100.9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2.52
Поколадный батончик	25	1.73	8.93	13.1	137.5	-0.015	0	0.005	0.02	49.7	0.14	16.75	0.8
Бедро запеченное	100	25,2	7,4	1,29	170,6	0,04	1,4	0,04	5,96	36	5,96	22	2,2