

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена с 01.03.2021г

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.05 (2021)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	21	100	60	5.5	0.07
17.02	Котлеты из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	10	15	11	226	0.06	1.66	53.2	49.99	133.89	25.98	1.21
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0.09		24	11.14	46.2	8.16	0.83
43	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0.02	0.65	10	60.3	45	7	0.08
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22	99	0.09			14.5	65	21	1.8
Итого за Завтрак			23	26	81	643	0.26	2.38	108.2	235.93	350.09	67.64	3.99
Обед													
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	4	6	70	0.06	7.17	12	11.5	39.62	14.74	0.54
19.28	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	200	12	7	13	162	0.08	2.99	25.76	20.55	134.18	23.56	2.15
48.08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0.08	1.35		14.02	178.97	41.8	1.97
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2		0.32			0.03
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	19	94	0.06			9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Обед			32	28	99	854	0.32	27.71	37.76	62.84	420.07	103.8	6.39
Итого за день			55	54	180	1497	0.58	30.09	145.96	298.77	770.16	171.44	10.38

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена с 01.03.2021г

День: вторник

Сезон: 01.03-31.05 (2021)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
106.01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30	8	35	338	0.08	0.81	30.88	215.1	293.69	38.66	0.75
80	Чай с сахаром	200			15	60				0.45			0.05
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10.9				
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118	0.08			11.5	43.5	16.5	1
Итого за Завтрак			37	12	81	576	0.16	0.81	41.78	227.05	337.19	55.16	1.8
Обед													
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0.03	4.81		17.92	27.98	15.09	0.62
15.08	Рассольник домашний со сметаной	200/5	2	5	12	105	0.09	21.02	7.5	25.38	54.76	22.6	0.84
39.1	Биточки(котлеты) мясные* с соусом томатным	60/30	11	10	12	181	0.06	0.96	18.2	34.36	117.25	23.6	0.08
38	Капуста тушеная	150	4	5	16	122	0.07	79.95	24	87.62	64.69	31.82	1.24
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2		16.33	25.8	8.4	0.63
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	19	94	0.06			9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Обед			23	27	97	728	0.38	122.94	49.7	198.06	357.78	125.21	5.11
Итого за день			60	39	178	1304	0.54	123.75	91.48	425.11	694.97	180.37	6.91

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена с 01.03.2021г

День: среда

Сезон: 01.03-31.05 (2021)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
258.04	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0.02	7.5		4.2	7.8	6	0.27
40.05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	5	11	128	0.06	1.11	3	27.52	124.85	19.04	0.53
37.01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0.17	26.11	28.8	43.14	98.22	33.03	1.2
45.01	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0.03	0.38	15.96	121.78	109.42	29.92	0.96
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118	0.08			11.5	43.5	16.5	1
101.15	Фрукт	120	2	1	25	115	0.05	12		9.6	33.6	50.4	0.72
Итого за Завтрак			22	17	107	657	0.41	47.1	47.76	217.74	417.39	154.89	4.68
Обед													
114.1	Салат картофельный с огурцами	60	1	3	7	61	0.05	8.52		9.01	29.91	13.97	0.47
16.33	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	200/5	2	5	10	98	0.07	17.02	7.5	21.82	44	17.58	0.63
261.02	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	18	19	301	0.2	22.12	51.16	44.56	197.61	49.19	2.12
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4		14	14	8	2.8
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	19	94	0.06			9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Обед			25	27	85	696	0.44	51.66	58.66	105.84	352.82	112.44	7.72
Итого за день			47	44	192	1353	0.85	98.76	106.42	323.58	770.21	267.33	12.4

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена с 01.03.2021г

День: четверг

Сезон: 01.03-31.05 (2021)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	21	100	60	5.5	0.07
169	Каша "Дружба с маслом	180/5	5	7	25	185	0.09	1.19	38.36	115.25	127.44	27.82	0.52
122.02	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0.07	0.15	14.32	17.33	49.28	8.21	0.58
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8		3.25	1.54	0.84	0.09
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118	0.08			11.5	43.5	16.5	1
Итого за Завтрак			17	19	102	638	0.24	4.21	73.68	247.33	281.76	58.87	2.26
Обед													
10.04	Икра морковная	60	1	5	6	74	0.04	6.53		17.86	37.7	23.37	0.58
12.16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	13	191	0.09	22.76	7.63	45.06	170.48	37.56	2.99
49.15	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	269	0.18	26.51		20.57	167.79	41.16	2.52
69	Компот из урюка	200	1		25	108	0.03	1		41.86	38	27.25	0.84
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	31	153	0.1			14.95	56.55	21.45	1.3
Итого за Обед			33	30	96	795	0.44	56.8	7.63	140.3	470.52	150.79	8.23
Итого за день			50	49	198	1433	0.68	61.01	81.31	387.63	752.28	209.66	10.49

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена с 01.03.2021г

День: пятница

Сезон: 01.03-31.05 (2021)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
10.05	Маринад овощной	60	1	6	6	84	0.03	5.94		12.63	26.92	14.82	0.46
48.14	Плов из отварной говядины	30/160	13	16	42	367	0.08	1.44		14.66	184.81	43.88	2.01
43	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0.02	0.65	10	60.3	45	7	0.08
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22	99	0.09			14.5	65	21	1.8
Итого за Завтрак			18	25	82	620	0.22	8.03	10	102.09	321.73	86.7	4.35
Обед													
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0.01	5.8		21.46	25	12.76	0.81
19.29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0.09	1.77	10.15	22.35	175.47	27.27	2.83
19.41	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	14	6	5	129	0.12	3.94	8.7	43	226.16	57.81	0.98
197.02	Картофель отварной	150	3	1	26	121	0.19	31.4		15.7	91.06	36.11	1.41
69.06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0.01	20.2		6.76	4.4	3.6	0.92
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	19	94	0.06			9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Обед			39	21	93	712	0.52	63.11	18.85	125.72	589.39	161.25	8.65
Итого за день			57	46	175	1332	0.74	71.14	28.85	227.81	911.12	247.95	13

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена с 01.03.2021г

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.05 (2021)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	21	100	60	5.5	0.07
39.1	Биточки(котлеты) мясные* с соусом томатным	60/30	11	10	12	181	0.06	0.96	18.2	34.36	117.25	23.6	0.08
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0.09		24	11.14	46.2	8.16	0.83
43	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0.02	0.65	10	60.3	45	7	0.08
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118	0.08			11.5	43.5	16.5	1
Итого за Завтрак			25	21	86	617	0.25	1.68	73.2	217.3	311.95	60.76	2.06
Обед													
7.04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0.01	5.63		17.68	19.47	10.44	0.91
13.02	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	16	121	0.19	9.32		27.69	86.28	31.39	1.58
40.05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	5	11	128	0.06	1.11	3	27.52	124.85	19.04	0.53
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0.29		24	15.28	208.03	138.41	4.65
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2		0.32			0.03
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	31	153	0.1			14.95	56.55	21.45	1.3
Итого за Обед			28	21	115	834	0.65	32.26	27	103.44	495.18	220.73	9
Итого за день			53	42	201	1451	0.9	33.94	100.2	320.74	807.13	281.49	11.06

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена с 01.03.2021г

День: вторник

Сезон: 01.03-31.05 (2021)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
52	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	286	0.17	10.64	45.81	54.27	123.85	25.73	1.34
100	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0.14	1.17	38	123.74	181.86	34.2	1.81
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8		3.25	1.54	0.84	0.09
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22	99	0.09			14.5	65	21	1.8
Итого за Завтрак			18	16	114	670	0.4	14.61	83.81	195.76	372.25	81.77	5.04
Обед													
10.05	Маринад овощной	60	1	6	6	84	0.03	5.94		12.63	26.92	14.82	0.46
12.15	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	15	200	0.1	15.69	7.63	41.33	176.4	39.42	3.19
48.08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0.08	1.35		14.02	178.97	41.8	1.97
69.27	Компот из изюма витаминизированный	200			24	100	0.03	16.2		16.33	25.8	8.4	0.63
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	19	94	0.06			9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Обед			33	32	113	878	0.34	39.18	7.63	100.76	475.39	128.14	7.95
Итого за день			51	48	227	1548	0.74	53.79	91.44	296.52	847.64	209.91	12.99

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена с 01.03.2021г

День: среда

Сезон: 01.03-31.05 (2021)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
258.04	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0.02	7.5		4.2	7.8	6	0.27
17.02	Котлеты из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	10	15	11	226	0.06	1.66	53.2	49.99	133.89	25.98	1.21
37.01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0.17	26.11	28.8	43.14	98.22	33.03	1.2
45.01	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0.03	0.38	15.96	121.78	109.42	29.92	0.96
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118	0.08			11.5	43.5	16.5	1
Итого за Завтрак			21	26	82	640	0.36	35.65	97.96	230.61	392.83	111.43	4.64
Обед													
114.1	Салат картофельный с огурцами	60	1	3	7	61	0.05	8.52		9.01	29.91	13.97	0.47
19.29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0.09	1.77	10.15	22.35	175.47	27.27	2.83
98.06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	25/150	10	14	16	232	0.13	31.11	3	40.92	148.87	42.57	2.22
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4		14	14	8	2.8
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	19	94	0.06			9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Обед			33	28	84	729	0.39	45.4	13.15	102.73	435.55	115.51	10.02
Итого за день			54	54	166	1369	0.75	81.05	111.11	333.34	828.38	226.94	14.66

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена с 01.03.2021г

День: четверг

Сезон: 01.03-31.05 (2021)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	21	100	60	5.5	0.07
55.02	Омлет натуральный с маслом	140/5	13	20	2	246	0.08	0.47	268.74	97.77	219.64	16.66	2.46
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8		3.25	1.54	0.84	0.09
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118	0.08			11.5	43.5	16.5	1
101.15	Фрукт	120	2	1	25	115	0.05	12		9.6	33.6	50.4	0.72
Итого за Завтрак			22	25	68	577	0.21	15.34	289.74	222.12	358.28	89.9	4.34
Обед													
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	4	6	70	0.06	7.17	12	11.5	39.62	14.74	0.54
15.23	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0.12	13.87	7.62	26.23	171.85	33.68	2.58
327	Говядина тушенная с овощами в соусе	30/140	11	14	15	235	0.13	14.88		17.81	146.32	33.18	2.12
69	Компот из урюка	200	1		25	108	0.03	1		41.86	38	27.25	0.84
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	19	94	0.06			9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Обед			32	28	89	749	0.44	36.92	19.62	113.85	463.09	132.55	7.78
Итого за день			54	53	157	1326	0.65	52.26	309.36	335.97	821.37	222.45	12.12

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена с 01.03.2021г

День: пятница

Сезон: 01.03-31.05 (2021)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
9.02	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0.06	1.17	38	111.59	124.35	26.55	0.4
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0.08		3	2.67	42.04	7.3	0.59
80	Чай с сахаром	200			15	60				0.45			0.05
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22	99	0.09			14.5	65	21	1.8
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10.9				
Итого за Завтрак			16	21	110	678	0.23	1.17	51.9	129.21	231.39	54.85	2.84
Обед													
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0.01	5.8		21.46	25	12.76	0.81
16.06	Щи из свежей капусты с со сметаной	200/5	2	5	8	86	0.06	25.56	7.5	31.72	41.72	18.84	0.67
29.07	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	70/50	14	5	4	117	0.11	2.73	13.7	40.3	221.99	54.62	0.92
197.02	Картофель отварной	150	3	1	26	121	0.19	31.4		15.7	91.06	36.11	1.41
69.06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0.01	20.2		6.76	4.4	3.6	0.92
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0.04			7.25	32.5	10.5	0.9
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	19	94	0.06			9.2	34.8	13.2	0.8
Итого за Обед			25	15	88	586	0.48	85.69	21.2	132.39	451.47	149.63	6.43
Итого за день			41	36	198	1264	0.71	86.86	73.1	261.6	682.86	204.48	9.27
Итого за период			522	465	1872	13877	7.14	692.65	1139.23	3211.07	7886.12	2222.02	113.28
Итого за период			52	47	187	1388	0.71	69.27	113.92	321.11	788.61	222.2	11.33