

Утверждаю:

Директор МКОУ «Нижне-Сыповская ООШ»



Р.В.Мухамадьяров

## Примерное 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ МКОУ «Нижне-Сыповская ООШ» Уинского муниципального округа

Перечень блюд согласно сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ, интернатов, детских оздоровительных учреждений.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: дети от 7 до 11 лет

2021г

День: понедельник Неделя: первая

№ 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
с 7 до 11 лет завтрак														
117	Омлет натуральный Яйцо - 2 шт.- 80г Молоко - 59,5 Масло слив - 5,95 Масло слив - 2,5	150	13,85	21,46	3,61	263,08	0,09	0,78	0,30	0,69	126,61	239,90	19,82	2,47
268	Чай с молоком Чай -0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>20,79</b>	<b>24,74</b>	<b>54,23</b>	<b>523,72</b>	<b>0,21</b>	<b>18,34</b>	<b>0,35</b>	<b>1,29</b>	<b>515,68</b>	<b>365,51</b>	<b>55,23</b>	<b>14,26</b>
Обед														
6	Салат морковный Морковь-110 Масло раст-10 Сахар-3	100	1,1	10,01	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
37	Суп картофельный с боб. Горох-21,25 или консерв. горошек-38,75 Картофель-67,5 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив-5 Соль-1	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,50	0,80

201	Рис отварной Крупа рисовая - 54 Масло сливочное - 6,8	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
412	Биточки из курицы Курица мясо – 166,0 Яйцо – 5 Вода или молоко – 13 Масло растительное – 3	90	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	13	66	0,8
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшен и рж.	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	<b>ИТОГО:</b>	850	<b>20,26</b>	<b>23,96</b>	<b>109,38</b>	<b>731,16</b>	<b>0,22</b>	<b>9,4</b>	<b>0,09</b>	<b>6,0</b>	<b>76,92</b>	<b>186,09</b>	<b>135,37</b>	<b>3,68</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	1360	<b>41,05</b>	<b>48,7</b>	<b>163,61</b>	<b>1254,88</b>	<b>0,43</b>	<b>27,74</b>	<b>0,44</b>	<b>7,29</b>	<b>592,60</b>	<b>551,60</b>	<b>190,60</b>	<b>17,94</b>

День: вторник Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак														
95	Каша гречневая на молоке Крупа гречневая-40 Масло слив-5 Сахар-5 Молоко-133	180	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
271	Чай с сахаром Чай-1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Хлеб	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	1,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>13,41</b>	<b>10,01</b>	<b>97,99</b>	<b>539,35</b>	<b>0,33</b>	<b>18,25</b>	<b>0,09</b>	<b>1,09</b>	<b>466,68</b>	<b>290,17</b>	<b>105,4</b>	<b>4,04</b>
Обед														
20	Салат из свеклы с чесноком Свекла - 116 Масло раст - 10 Чеснок - 0,6	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
147	Суп картофельный с маком изделиями Картофель - 100 Морковь-12,5 Лук репчатый -12 Масло раст -2,5 Мак изд.-10 Мясо-16	250	2,7	2,85	18,8	111,25	0,1	8,25	0	1,37	15,25	63,5	24	0,95

216	Пюре картофельное Картофель-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75 Соль-2	150	3,20	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	18,35	0,67
143	Котлеты или биточки рыбные Минтай -104,88 Хлеб пшеничщш-14,82 Молоко или вода-11,4 Яйца-1/10- 4,5 Масло слив-1,6 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	90	10,98	2,04	7,19	91,08	0,08	0,42	0,053	0,8	34,69	156,38	24,38	0,7
261	Напиток из шиповника Шиповник -20 Сахар-15	200	0,68	0	21,01	46,87	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	<b>ИТОГО:</b>	830	<b>21,21</b>	<b>21,94</b>	<b>101,74</b>	<b>631,23</b>	<b>0,32</b>	<b>13,68</b>	<b>1,223</b>	<b>5,53</b>	<b>421,06</b>	<b>447,29</b>	<b>105,93</b>	<b>4,7</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	1390	<b>34,64</b>	<b>33,95</b>	<b>199,73</b>	<b>1170,58</b>	<b>0,65</b>	<b>31,93</b>	<b>1,313</b>	<b>6,62</b>	<b>887,74</b>	<b>737,46</b>	<b>211,33</b>	<b>8,74</b>

День: среда Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Вi	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лег завтрак														
105	Каша рисовая мол. Крупа рисовая-30,8 Молоко-106,7 Масло слив-5 Сахар -5 Соль-1	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
268	Чай с молоком Чай - 0,8 Сахар -13 Молоко - 80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>	<b>12,17</b>	<b>10,34</b>	<b>83,61</b>	<b>475,23</b>	<b>0,18</b>	<b>2,43</b>	<b>0,11</b>	<b>0,97</b>	<b>246,64</b>	<b>274,09</b>	<b>52,0</b>	<b>1,38</b>
Обед														
27	Борщ с капусты и картофелем Свекла -50 Капуста свежая-25 Картофель-28,1 Морковь-13Л Лук-6,27 Масло раст-3 Лимонная к-та-0,25 Сахар-2,5	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	2,55	49,45	74,70	33,48	1,51

	Сметана-10 Соль-1 Петрушка -3,75													
204	Макароны отв. Макаронные изд-51 Масло слив-6,75 Соль-1	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38
181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-56 Хлеб пшеничный-10,7 Масло сл.-2,6 Лук-30,8 Соль-1 Масло слив-5	90	13,70	15,78	9,32	232,35	0,06	1,60	0,04	0,46	16,02	123,25	18,24	1,82
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>	720	<b>26,29</b>	<b>29,29</b>	<b>86,49</b>	<b>796,55</b>	<b>0,29</b>	<b>13,85</b>	<b>0,346</b>	<b>4,79</b>	<b>107,18</b>	<b>307,28</b>	<b>83,54</b>	<b>8,01</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	1165	<b>38,46</b>	<b>39,63</b>	<b>170,1</b>	<b>1271,78</b>	<b>0,47</b>	<b>16,28</b>	<b>0,456</b>	<b>5,76</b>	<b>381,27</b>	<b>581,37</b>	<b>135,54</b>	<b>9,39</b>

День: четверг Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>i</sub>	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лег завтрак														
124	Запеканка из творога Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 Или мука пшеничная-12 Яйцо-1/10 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло слив-5,2 Соус -50 или Варенье-40	200	29,22	25,2	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	2,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>37,43</b>	<b>30,49</b>	<b>85,89</b>	<b>646,12</b>	<b>0,18</b>	<b>1,01</b>	<b>0,13</b>	<b>1,25</b>	<b>373,2</b>	<b>495,2</b>	<b>77,03</b>	<b>2,68</b>
Обед														
1	Винегрет овощной Картофель-17,64 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-22,8	60	0,75	6,08	4,99	77,55	0,02	3,2	0,12	2,72	12,84	23,94	10,82	0,45

	Лук-10,8 Масло раст-6													
33	Рассольник домашний Картофель-80 Капуста свежая-20 Морковь-10,0 Лук-10,0 Огурцы соленые-14,0 Масло слив или раст-4 Сметана-8 Соль-1	200	4,02	9,04	25,82	119,68	0,11	7,85	0,17	1,94	24,08	68,64	26,72	0,93
196	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая - 69 Масло слив - 6,7	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15,0	164,37	98,36	3,3
183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат - 59,28 Хлеб пшеничный -11,97 Масло слив - 2,28 Соль-1 Масло слив - 5	90	11,39	10,62	5,68	163,94	0,06	1,60	0,04	0,47	16,01	123,17	18,22	1,82
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>	730	<b>26,31</b>	<b>23,69</b>	<b>86,71</b>	<b>747,3</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>0,22</b>	<b>4,27</b>	<b>69,85</b>	<b>354,48</b>	<b>134,4</b>	<b>8,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	1190	<b>63,74</b>	<b>54,18</b>	<b>172,6</b>	<b>1393,42</b>	<b>0,58</b>	<b>9,81</b>	<b>0,35</b>	<b>5,52</b>	<b>443,05</b>	<b>849,68</b>	<b>211,43</b>	<b>11,55</b>

День: пятница Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лег завтрак														
93	Каша «Дружба» на молоке Крупа рисовая-15 Пшено -11 Молоке - 102 Сахар - 5 Масло слив - 5	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
271	Чай с сахаром Чай-1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Хлеб пш.	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>11,51</b>	<b>9,69</b>	<b>87,77</b>	<b>484,79</b>	<b>0,16</b>	<b>16,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,74</b>	<b>358,95</b>	<b>148,42</b>	<b>48,13</b>	<b>12,28</b>
Обед														
40	Суп карт, с мясн. фрикад. Картофель -91,0 Морковь-10,0 Лук-5,0 Масло слив-2,0 Фарш для фрикаделек: Голадина-28,4 Лук-3,2 Яйцо-1/16-2,4	200/25	7,8	5,45	15,20	140,08	0,12	8,53	0,17	0,28	16,95	120,11	29,72	1,76

216	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75	150	3,20	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	1835	0,67
146	Рыба жареная Скумбрия-108 Минтай неразделанный -154,4 Мука пшеничная-5,6 Масло слив-5 Масло раст-5,6	90	14,56	7,6	3,68	125,6	0,11	0,64	0,01	3,52	39,2	157,6	29,6	0,64
255	Компот из с/фруктов Смесь сухофруктов-25 Сахар-15	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>	695	<b>30,56</b>	<b>20,47</b>	<b>97,23</b>	<b>564,37</b>	<b>0,3</b>	<b>13,34</b>	<b>0,41</b>	<b>2,69</b>	<b>144,29</b>	<b>423,74</b>	<b>116,7</b>	<b>4,59</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	1260	<b>42,07</b>	<b>30,16</b>	<b>185,0</b>	<b>1049,16</b>	<b>0,46</b>	<b>30,16</b>	<b>0,47</b>	<b>3,43</b>	<b>503,24</b>	<b>572,16</b>	<b>164,83</b>	<b>16,87</b>

День: понедельник Неделя: вторая

№ 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
с 7 до 11 лет завтрак														
98	Каша манная молочная жидкая Крупа манная-31 Молоко-106 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
243	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-130 Сахар-25	200	4,85	5,04	25,0	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
	Хлеб	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>15,89</b>	<b>14,45</b>	<b>96,73</b>	<b>612,77</b>	<b>0,24</b>	<b>19,59</b>	<b>0,11</b>	<b>1,14</b>	<b>588,18</b>	<b>325,01</b>	<b>82,91</b>	<b>13,26</b>
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста - 63,6 Морковь -7,8 Сахар - 3 Лимон к-та - 0,06 Масло раст - 6	60	0,50	3,03	3,19	42,01	0,02	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36
40	Суп карт. с мясн. фрикад. Картофель -91,0 Морковь-10,0 Лук-5,0 Масло слив-2,0 Фарш для фрикаделек: Годядина-28,4 Лук-3,2	200/25	7,8	5,45	15,20	140,08	0,12	8,53	0,17	0,28	16,95	120,11	29,72	1,76

	Яйцо-1/16-2,4													
201	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное – 6,8	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-56 Хлеб пшеничный-10,7 Масло сл.-2,6 Лук-30,8 Соль-1 Масло слив-5	90	13,70	15,78	9,32	232,35	0,06	1,60	0,04	0,46	16,02	123,25	18,24	1,82
255	Компот из с/фруктов Смесь сухофруктов-25 Сахар-15	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб рж.	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>23,09</b>	<b>25,26</b>	<b>111,52</b>	<b>763,33</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>0,28</b>	<b>5,73</b>	<b>109,43</b>	<b>304,91</b>	<b>91,8</b>	<b>4,2</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1320</b>	<b>38,98</b>	<b>39,71</b>	<b>208,25</b>	<b>1376,1</b>	<b>0,44</b>	<b>39,09</b>	<b>0,39</b>	<b>6,87</b>	<b>697,61</b>	<b>629,92</b>	<b>174,71</b>	<b>17,46</b>

День: вторник Неделя: вторая

№ реп.	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	Мg	Fe
с 7 до 11 лег завтрак														
122	Омлет с сыром Яйцо-85,0 Молоко-53,5 Масло слив-5,36 Масло слив-5 Сыр голландский-33,2	150	15,69	22,68	2,46	279,10	0,11	8,56	0,41	0,86	423,61	432,92	32,76	2,48
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,0
	<b>ИТОГО;</b>	<b>410</b>	<b>22,23</b>	<b>25,96</b>	<b>43,28</b>	<b>494,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,6</b>	<b>0,46</b>	<b>1,46</b>	<b>534,4</b>	<b>549,52</b>	<b>52,16</b>	<b>2,76</b>
Обед														
37	Рассольник ленинградский Крупа рисовая, овсяная, пшеничная -5 Огурцы соленые-17,5 Картофель- 100 Морковь-12,5 Лук-6,25 Масло слив или раст-5 Сметана- 10	250	5,03	11,30	32,38	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92

210	Капуста тушеная Капуста свеж-196,95 Масло слив-6,75 или масло раст- 6,75 Морковь-7,5 Лук-10,65 Томат пюре-12 Мука-1,8 Сахар-4,5 Соль-1	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,07	51,16	0,15	0,3	86,20	71,50	29,73	1,36
171	Котлеты, биточки Говядина-68,5 Хлеб пш-14,85 Сухари -8,5 Молоко или вода-18,3 Масло слив -5,7 Соус-30	90	12,17	13,36	6,54	201,5	0,04	2,12	0,04	0,39	10,94	107,63	13,96	1,59
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	25,7	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	<b>ИТОГО:</b>	770	<b>47,83</b>	<b>31,5</b>	<b>100,31</b>	<b>744,99</b>	<b>0,3</b>	<b>64,95</b>	<b>0,23</b>	<b>3,84</b>	<b>142,64</b>	<b>198,89</b>	<b>79,18</b>	<b>7,33</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	1180	<b>70,06</b>	<b>57,46</b>	<b>143,59</b>	<b>1239,69</b>	<b>0,5</b>	<b>74,55</b>	<b>0,69</b>	<b>5,3</b>	<b>677,04</b>	<b>848,41</b>	<b>131,34</b>	<b>10,09</b>

День: среда Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак														
133	Пудинг творожный паровой Творог-114 Крупа манная-11 Яйцо-1/3 Сахар-15 Ванилин-0,01 Масло слив-4 Изюм-15,4 Соус.50	200	20,9	16,3	33,0	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
501	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток -5 Молоко- 100 Сахар-10	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Хлеб рж.	40	2,97	0,91	20,66	100,5	0,04	0	0,02	0,40	8,04	28,81	4,69	0,33
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>27,47</b>	<b>19,91</b>	<b>79,36</b>	<b>586,54</b>	<b>0,2</b>	<b>18,12</b>	<b>0,14</b>	<b>1,0</b>	<b>595,32</b>	<b>411,82</b>	<b>66,7</b>	<b>12,84</b>
Обед														
48	Суп - лапша домашняя Лапша: Мука пшеничная-14 Мука на подпыл-6 Соль-0,5 Яйцо-1/10-4г Лук-5,0 Морковь-12,5 Масло слив-4 Петрушка-2,7	200	1,96	3,91	11,12	87,50	0,048	0,04	0,19	0,42	12,33	34,48	7,96	0,46
369	Жаркое по – домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,004	0,16	7,6	0,8	35,0	56	266	3,4

	Мясо говядина – 111 Картофель – 114 Лук репчатый – 15 Масло сливочное – 7 Масса тушеного мяса– 70 масса готовых овощей - 150													
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33		22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	<b>1,28</b>
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,80	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	<b>ИТОГО:</b>	660	<b>29,78</b>	<b>23,04</b>	<b>96,93</b>	<b>713,06</b>	<b>0,584</b>	<b>5,8</b>	<b>7,83</b>	<b>2,13</b>	<b>72,74</b>	<b>153,4</b>	<b>288,24</b>	<b>5,8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	1200	<b>57,25</b>	<b>42,95</b>	<b>176,29</b>	<b>1299,6</b>	<b>0,784</b>	<b>23,92</b>	<b>7,97</b>	<b>3,13</b>	<b>668,06</b>	<b>565,22</b>	<b>354,94</b>	<b>18,64</b>

День: четверг Неделя: вторая

№ реп.	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
с 7 до 11 лет завтрак														
	Каша овсяная из «Геркулеса» Крупа «Геркулес»-30 Молоко- 106,7 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,21	1,3	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>13,27</b>	<b>12,18</b>	<b>76,11</b>	<b>468,02</b>	<b>0,33</b>	<b>18,86</b>	<b>0,1</b>	<b>0,77</b>	<b>521,22</b>	<b>310,31</b>	<b>82,64</b>	<b>11,51</b>
Обед														
36	Суп из овощей с мясом Картофель-53 Капуста бел-20 Морковь-10 Лук-9,6 Горошек зеленый консерв.-9,2 Масло слив или раст-2 Сметана- 10 Соль-1 Мясо-16	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,93	0,19	0,18	6,23	48,22	18,1	0,65
216	Картофельное пюре Картофель- 169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75 Соль-2	150	3,2	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	18,35	0,67

143	Котлеты или биточки рыбные Минтай-104,88 Хлеб пшеничный-14,82 Молоко или вода-11,4 Яйца-1/10- 4,5 Масло слив-1,6 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	90	10,98	2,04	7,19	91,08	0,08	0,42	0,053	0,8	34,69	156,38	24,38	0,7
255	Компот из с/фруктов Смесь сухофруктов-25 Сахар-15	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>	670	<b>20,72</b>	<b>14,15</b>	<b>99,29</b>	<b>607,56</b>	<b>0,33</b>	<b>17,16</b>	<b>0,433</b>	<b>3,39</b>	<b>129,06</b>	<b>350,63</b>	<b>99,86</b>	<b>3,54</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	1205	<b>33,99</b>	<b>26,33</b>	<b>175,4</b>	<b>1075,58</b>	<b>0,66</b>	<b>36,02</b>	<b>0,583</b>	<b>4,16</b>	<b>650,28</b>	<b>660,94</b>	<b>182,5</b>	<b>15,05</b>

День: пятница Неделя: вторая

№ 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
с 7 до 11 лет завтрак														
103	Каша молочная пшеничная жидкая Молоко-100 Масло слив-5 Сахар-5 Крупа пшеничная-40	205	6,04	9,46	34,29	227,16	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
242	Какао с молоком Какао- порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	1,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>14,65</b>	<b>14,75</b>	<b>100,88</b>	<b>576,12</b>	<b>0,33</b>	<b>18,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,82</b>	<b>548,7</b>	<b>349,93</b>	<b>100,16</b>	<b>3,75</b>
Обед														
55	Щи из св. капусты с карт. Капуста белокач-68,75 Картофель-40 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив или масло рап-5 Сметана-10	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
204	Макаронны отв. Макаронные изд-51 Масло слив-6,75 Соль-1	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38

183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат-59,28 Хлеб пшеничный-11,97 Масло слив-2,28 Соль-1 Масло слив -5	90	11,39	10,62	5,68	157,6	0,06	1,60	0,04	0,47	16,01	123,17	18,22	1,82
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	4,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	2,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>	720	<b>24,44</b>	<b>23,8</b>	<b>82,68</b>	<b>618,52</b>	<b>0,31</b>	<b>23,64</b>	<b>0,346</b>	<b>2,47</b>	<b>81,95</b>	<b>286,13</b>	<b>71,62</b>	<b>7,27</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	1255	<b>39,09</b>	<b>38,55</b>	<b>183,56</b>	<b>1194,64</b>	<b>0,64</b>	<b>41,77</b>	<b>0,436</b>	<b>3,29</b>	<b>630,65</b>	<b>636,06</b>	<b>171,78</b>	<b>11,02</b>