

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Р. Камешкир  
/А.А. Мясников/



с 10.01.2023г

# **МЕНЮ**

**и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**МБОУ СОШ с. Р. Камешкир**

**возрастная категория с 7 до 11 лет**

**на 2023г**

Субъект: понедельник  
 Вид: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
173	Завтрак Каша вязкая молочная овсяная из овсяных хлопьев "Геркулес"	220	8,31	13,12	47,6	342	0,18	0,96	54,80	0,52	149,92	234,98	70,82	1,76				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00	-	0,03	-	-	13,6	22,13	1,4	0,28				
15	Сыр порциями	15	6,96	5,85	0	108	0,01	0,21	78		264	150	10,5	0,3				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	5,25	0,13	66		-	40		2,4	3	0	0,02				
119	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>18,19</b>	<b>19,8</b>	<b>83,7</b>	<b>693,14</b>	<b>0,25</b>	<b>11,20</b>	<b>172,80</b>	<b>0,91</b>	<b>452,82</b>	<b>447,21</b>	<b>101,62</b>	<b>4,89</b>				
	<b>Обед</b>																	
29	Салат из сырых овощей	100	1,26	0,20	22,30	95,30	0,10	4,10	0,00	-	31,70	56,10	33,40	1,00				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,06	8,65	22,78	176,60	0,05	7,20	5,00	0,33	34,57	239,00	26,88	1,47				
291	Плов из курицы	200	17,30	10,40	35,80	305,00	0,05	6,00	19,40	-	46,40	147,40	54,00	2,53				
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,88	114,60	0,01	0,90	-	-	14,18	4,40	5,14	0,95				
119	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
119	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>30,18</b>	<b>20,09</b>	<b>138,40</b>	<b>829,44</b>	<b>0,28</b>	<b>18,20</b>	<b>24,40</b>	<b>0,87</b>	<b>140,65</b>	<b>510,50</b>	<b>134,42</b>	<b>7,81</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>48,37</b>	<b>39,89</b>	<b>222,10</b>	<b>1522,58</b>	<b>0,53</b>	<b>29,40</b>	<b>197,20</b>	<b>1,78</b>	<b>593,47</b>	<b>957,71</b>	<b>236,04</b>	<b>12,70</b>				

вторник  
для: первая  
он: осенне-зимний  
растная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак	200,00	8,98	7,83	15,70	165,13	0,16	0,95	14,30	1,80	34,50	144,00	15,75	0,55				
114 Суп с вермишелью и яйцом	200,00	3,60	2,67	29,20	105,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	14,33	0,13				
379 Кофейный напиток с молоком	30,00	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
119 Хлеб пшеничный	20,00	0,13	0,00	16,00	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24				
119 Зефир	100,00	0,75	0,30	10,10	98,00	0,03	38,00		0,17	32,00	11,00	11,00	0,15				
341 Апельсин																	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>15,83</b>	<b>11,10</b>	<b>82,32</b>	<b>502,98</b>	<b>0,25</b>	<b>40,42</b>	<b>14,30</b>	<b>2,36</b>	<b>237,43</b>	<b>315,74</b>	<b>52,34</b>	<b>1,40</b>				
Обед	100,00	1,62	10,10	8,90	125,10	0,05	9,60		2,36	40,40	43,30	23,40	1,02				
67 Винегрет овощной	200,00	7,46	8,65	9,85	160,45	0,07	7,20		-	35,40	44,77	23,28	1,27				
101 Суп картофельный с крупой	150,00	8,50	6,15	38,70	243,75	0,06	17,49	14,75	-	14,85	112,50	135,90	5,01				
302 Гречка отварная рассыпчатая	100,00	14,55	16,79	2,89	221,00	0,01	0,92			31,81	117,80	22,03	3,06				
260 Гуляш куриный	200,00	0,89	0,06	32,75	154,60	0,01	0,49		-			18,38	0,550				
354 Кисель из яблок сушеных	30,00	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-		0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
119 Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-		0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
119 Хлеб ржано-пшеничный	810,00	36,38	42,39	122,73	1042,84	0,27	35,70	14,75	2,90	157,50	400,47	237,99	12,77				
<b>Итого за обед</b>	<b>810,00</b>	<b>52,21</b>	<b>53,49</b>	<b>205,05</b>	<b>1545,82</b>	<b>0,52</b>	<b>76,12</b>	<b>29,05</b>	<b>5,26</b>	<b>394,93</b>	<b>716,21</b>	<b>290,33</b>	<b>14,17</b>				
<b>Всего за день</b>																	

нь: среда  
 ели: первая  
 оди: осенне-зимний  
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
<b>Завтрак</b>																		
181	Каша молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	41,37	291,00	0,07	1,17	52,70	0,10	131,67	107,44	20,30	0,45				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	-	21,34	0,60	3,44	0,63				
15	Сыр порциями	15	6,96	5,85		108	0,01	0,21	78		264	150	10,5	0,3				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	5,25	0,13	66		-	40		2,4	3	0	0,02				
19	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00			19,00	16,00	12,00	2,30				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,60</b>	<b>19,80</b>	<b>83,80</b>	<b>670,34</b>	<b>0,14</b>	<b>106,38</b>	<b>170,70</b>	<b>0,49</b>	<b>445,31</b>	<b>303,14</b>	<b>56,14</b>	<b>4,03</b>				
<b>Обед</b>																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,33	5,10	11,17	90,10	0,20	16,87	-	2,31	33,48	29,35	16,01	0,99				
102	Суп картофельный с горохом	200	10,20	10,65	13,45	200,60	0,13	5,20	5,00	1,96	48,20	145,97	33,48	2,07				
304	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,75	209,70	0,02		32,40	0,72	1,35	73,80	16,50	0,60				
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,04	3,73	4,66	1,84	39,07	117,64	48,53	0,85				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	105,20	0,04	1,47	20,00	0,20	158,67	46,00	14,33	0,13				
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
<b>Итого за обед</b>			<b>31,84</b>	<b>29,41</b>	<b>124,01</b>	<b>848,54</b>	<b>0,51</b>	<b>27,27</b>	<b>62,06</b>	<b>7,57</b>	<b>294,57</b>	<b>476,36</b>	<b>143,85</b>	<b>6,50</b>				
<b>Всего за день</b>			<b>48,44</b>	<b>49,21</b>	<b>207,81</b>	<b>1518,88</b>	<b>0,66</b>	<b>133,65</b>	<b>232,76</b>	<b>8,06</b>	<b>739,88</b>	<b>779,50</b>	<b>199,99</b>	<b>10,53</b>				

06/ четверг  
 07/ первая  
 08/ осенне-зимний  
 09/ возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
222	Пудинг из творога (запечённый)	150	18,80	17,07	36,07	413,50	0,15	0,65	89,40	1,20	281,11	0,75	43,67	1,45					
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,20	62,00	0,02	2,83			15,33	4,40	2,40	0,36					
311	Печенье затяжное	40	3,40	4,50	11,88	165,80	0,04	-	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40					
341	Мандарин	110	0,75	0,30	22,50	98,00	0,03	38,00		0,17	32,00	11,00	11,50	0,15					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,48</b>	<b>21,89</b>	<b>85,65</b>	<b>739,30</b>	<b>0,24</b>	<b>41,48</b>	<b>115,40</b>	<b>1,89</b>	<b>344,84</b>	<b>50,95</b>	<b>63,57</b>	<b>2,36</b>					
	<b>Обед</b>																		
49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90	-	3,04	31,90	33,86	16,64	0,57					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,77	5,71	13,80	143,63	0,12	8,95	-	-	30,25	72,22	33,46	1,48					
295	Наггетсы хрустящие	90	10,80	12,60	18,00	225,00	0,11	7,60	45,30	0,95	27,02	136,40	41,18	0,62					
309	Макароны отварные	150	5,55	4,56	28,50	201,90	0,06			1,95	4,80	34,50	21,15	1,05					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	-	21,34	0,60	3,44	0,63					
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>29,73</b>	<b>29,81</b>	<b>119,49</b>	<b>892,37</b>	<b>0,43</b>	<b>149,45</b>	<b>45,30</b>	<b>6,48</b>	<b>129,11</b>	<b>341,18</b>	<b>130,87</b>	<b>6,21</b>					
	<b>Итого за день</b>		<b>53,21</b>	<b>51,70</b>	<b>205,14</b>	<b>1631,67</b>	<b>0,67</b>	<b>190,93</b>	<b>160,70</b>	<b>8,37</b>	<b>473,95</b>	<b>392,13</b>	<b>194,44</b>	<b>8,57</b>					

06) женщина  
 07) первая  
 08) осенне-зимний  
 09) возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
<b>Завтрак</b>																			
10) Омлет натуральный	150	14,17	15,7	8,3	289,65	0,1	0,3	322,82	0,92	112,91	253,28	19,22	2,9						
11) Какао с молоком	200	3,78	3,6	26	125,15	0,001	1,6	24,4	-	152,2	124,6	21,4	0,4						
12) Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,32	70,14	0,03	-		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
13) Яблоко свежее	120	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2						
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,72</b>	<b>20</b>	<b>55,42</b>	<b>531,94</b>	<b>0,161</b>	<b>11,9</b>	<b>347,22</b>	<b>1,31</b>	<b>288,01</b>	<b>414,98</b>	<b>59,52</b>	<b>5,83</b>						
<b>Обед</b>																			
14) Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,03	103,70	0,06	3,57		3,04	37,92	52,22	39,09	1,06						
15) Шниц из свежей капусты с картофелем	200	8,90	9,60	10,90	146,34	0,08	13,27	-	2,38	49,15	105,68	25,20	1,18						
16) Поре картофельное	150	3,08	4,80	20,40	137,25	1,16	18,15		0,15	37,05	86,60	27,75	1,05						
17) Голень куриная запеченная	100	29,93	21,87	1,32	284,40	0,016	2,560			46,530	38,810	22,410	1,530						
18) Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	32,00	132,80	0,01	0,80	-	-	32,40	4,40	17,40	0,60						
19) Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-		0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
20) Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-		0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>47,93</b>	<b>42,28</b>	<b>107,29</b>	<b>942,43</b>	<b>1,40</b>	<b>38,35</b>	<b>0,00</b>	<b>6,11</b>	<b>216,85</b>	<b>351,31</b>	<b>146,85</b>	<b>7,28</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>68,65</b>	<b>62,28</b>	<b>162,71</b>	<b>1474,37</b>	<b>1,56</b>	<b>50,25</b>	<b>347,22</b>	<b>7,42</b>	<b>504,86</b>	<b>766,29</b>	<b>206,37</b>	<b>13,11</b>						

День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, асса порция	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
204	Макаронны отварные с сыром	200,00	12,70	15,92	34,11	334,40	0,08	0,224	115,20				295,20	202,08	20,32				1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,60	2,67	29,20	105,20	0,03	1,47					158,67	132,00	14,33				0,13
ИПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03						6,90	26,10	9,90				0,33
341	Мандарин	100,00	0,75	0,30	22,50	98,00	0,03	38,00	0,00				36,00	11,00	11,50				0,15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530,00</b>	<b>19,42</b>	<b>19,19</b>	<b>97,13</b>	<b>607,74</b>	<b>0,17</b>	<b>39,69</b>	<b>115,20</b>				<b>496,77</b>	<b>371,18</b>	<b>56,05</b>				<b>1,85</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>19,42</b>	<b>19,19</b>	<b>97,13</b>	<b>607,74</b>	<b>0,17</b>	<b>39,69</b>	<b>115,20</b>				<b>496,77</b>	<b>371,18</b>	<b>56,05</b>				<b>1,85</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			Б				С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У													
	<b>Завтрак</b>																	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	9,09	12,99	45,16	335,00	1,64	65,20	0,10	183,88	245,75	99,00	2,90					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	-	-	21,340	0,600	3,440	0,634					
ПР	Печенье затяжное	40,00	3,40	4,50	11,88	165,80		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14		-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
341	Апельсин	100	0,75	0,30	10,10	98,00	38,00		0,17	32,00	11,00	11,00	0,15					
	<b>Итого за завтрак</b>	550	16,29	18,37	99,22	757,14	139,64	91,20	1,18	260,52	318,25	129,34	4,41					
	<b>Обед</b>																	
29	Салат из сырых овощей	100	1,26	0,20	22,30	95,30	4,10			31,70	56,10	33,40	1,00					
108	Суп картофельный с клецками	200	6,19	4,80	19,70	150,55	4,60	5,00	0,33	31,64	239,00	24,13	1,94					
289	Рагу из птицы	200	18,30	15,21	21,71	248,00	11,10	30,00	-	40,84	197,28	51,43	1,92					
382	Какао с молоком	200	3,78	3,60	26,00	125,15	1,60	24,40	-	152,20	124,60	21,40	0,40					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97		-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97		-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	<b>Итого за обед</b>	760	32,89	24,45	119,35	756,94	21,40	59,40	0,87	270,18	680,58	145,36	7,12					
	<b>Итого за день</b>		49,18	42,82	218,57	1514,08	161,04	150,60	2,05	530,70	998,83	274,70	11,53					



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
204	Макароны отварные с сыром	200	12,70	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	1,80				295,20	202,08	20,32	1,23	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	105,20	0,03	1,47	20,00	-				158,67	132,00	14,33	0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39				6,90	26,10	9,90	0,33	
338	Груши свежие	110	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00					19,00	16,00	12,00		2,30	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>19,07</b>	<b>19,19</b>	<b>84,93</b>	<b>556,74</b>	<b>0,16</b>	<b>6,69</b>	<b>135,20</b>	<b>2,19</b>			<b>479,77</b>	<b>376,18</b>	<b>56,55</b>		<b>3,99</b>	
	<b>Обед</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,09	-	2,95			24,97	28,31	15,09		0,47	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,77	5,71	13,80	143,63	0,12	8,95	-				30,25	72,22	33,46		1,48	
295	Наггетсы хрустящие	90	10,80	12,60	18,00	225,00	0,11	7,60	45,30	-			27,02	136,40	41,18		0,62	
304	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,75	209,70	0,02		32,40	0,72			1,35	73,80	16,50		0,60	
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,88	114,60	0,01	0,90	-	-			14,18	4,40	5,14		0,95	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27			6,90	31,80	7,50		0,93	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27			6,90	31,80	7,50		0,93	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800,00</b>	<b>27,04</b>	<b>27,80</b>	<b>132,54</b>	<b>891,27</b>	<b>0,36</b>	<b>34,54</b>	<b>77,70</b>	<b>4,21</b>			<b>111,57</b>	<b>378,73</b>	<b>126,37</b>		<b>5,98</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>46,11</b>	<b>46,99</b>	<b>217,47</b>	<b>1448,01</b>	<b>0,52</b>	<b>41,23</b>	<b>212,90</b>	<b>6,40</b>			<b>591,34</b>	<b>754,91</b>	<b>182,92</b>		<b>9,97</b>	

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
															В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	Завтрак																				
222	Пудинг из творога (запеченный)	150	18,80	17,07	36,07	413,50	0,15	0,65	89,40	1,20	281,11	0,75	43,67		1,45						
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,20	62,00	0,02	2,83	-	-	15,33	4,40	2,40		0,36						
ПР	Печенье затяжное	40	3,40	4,50	11,88	165,80	0,04	-	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00		0,40						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90		0,33						
341	Мандарин	100	0,75	0,30	22,50	98,00		38,00		0,17	36,00	11,00	11,50		0,15						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>25,85</b>	<b>22,19</b>	<b>96,97</b>	<b>809,44</b>	<b>0,24</b>	<b>41,48</b>	<b>115,40</b>	<b>2,28</b>	<b>355,74</b>	<b>77,05</b>	<b>73,47</b>		<b>2,69</b>						
	Обед																				
67	Винегрет овощной	100	1,62	10,10	8,90	125,10	0,05	9,60		2,36	40,40	43,30	23,40		1,02						
74	Щи рыбные	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00		36,24	141,22	37,88		1,01						
294	Котлеты из птцы	90	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70		1,20						
199	Гороховое пюре с маслом	150	13,64	6,90	35,03	255,10	0,50		28,57		94,71	203,55	61,65		4,65						
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,89	0,06	32,75	154,60	0,01	0,49	-	-	31,24	18,50	18,38		0,55						
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50		0,93						
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50		0,93						
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>38,84</b>	<b>33,66</b>	<b>130,35</b>	<b>989,54</b>	<b>0,80</b>	<b>17,50</b>	<b>63,57</b>	<b>2,90</b>	<b>251,39</b>	<b>603,27</b>	<b>182,01</b>		<b>10,29</b>						
	<b>Всего за день</b>		<b>64,69</b>	<b>55,85</b>	<b>227,32</b>	<b>1798,98</b>	<b>1,04</b>	<b>58,98</b>	<b>178,97</b>	<b>5,18</b>	<b>607,13</b>	<b>680,32</b>	<b>255,48</b>		<b>12,98</b>						

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
211	Омлет с сыром	150	15,00	19,45	2,55	347,49	0,15	0,30	363,00	1,80	261,45	312,30	21,90				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,010	100,000	-	-	21,340	0,600	3,440				0,634
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90				0,33
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00				2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,45</b>	<b>20,43</b>	<b>44,43</b>	<b>552,83</b>	<b>0,22</b>	<b>110,30</b>	<b>363,00</b>	<b>2,19</b>	<b>305,69</b>	<b>350,00</b>	<b>44,24</b>				<b>5,86</b>
	<b>Обед</b>																
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,03	103,70	0,06	3,57		3,04	37,92	52,22	39,09				1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	200	8,900	9,600	13,300	157,54	16,90	9,270		2,400	49,550	53,030	28,400				1,580
309	Макароны отварные	150	5,55	4,56	28,50	201,90	0,06	-		1,95	4,80	34,50	21,15				1,05
293	Голень куриная запеченная	100	29,93	21,87	1,32	284,40	0,02	2,56	2,56	-	46,53	38,81	22,41				1,53
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,20	62,00	0,02	2,83	-	2,40	15,33	4,40	2,40				0,36
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50				0,93
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50				0,93
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>49,77</b>	<b>41,76</b>	<b>100,99</b>	<b>947,48</b>	<b>17,13</b>	<b>18,23</b>	<b>2,56</b>	<b>7,93</b>	<b>167,93</b>	<b>246,56</b>	<b>128,45</b>				<b>7,44</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>68,22</b>	<b>62,19</b>	<b>145,42</b>	<b>1500,31</b>	<b>17,35</b>	<b>128,53</b>	<b>365,56</b>	<b>10,12</b>	<b>473,62</b>	<b>596,56</b>	<b>172,69</b>				<b>13,30</b>

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
167	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,670		0,10	46,93	107,44	20,30						0,45
382	Какао с молоком	200	3,78	3,6	26	125,15	0,001	1,6	24,4		152,2	124,6	21,4						0,4
ИПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,32	70,14	0,03	-		0,39	6,9	26,1	9,9						0,33
ИПР	Печенье затяжное	40	3,40	4,52	11,88	165,80	0,04		26,00	0,52	9,20	34,80	13,20						0,44
338	Яблоки свежин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10			16	11	9						2,2
ИПР	Зефир	20,00	0,13	0,00	16,00	64,51					5,36	2,64	1,36						0,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,51</b>	<b>21,39</b>	<b>132,59</b>	<b>845,92</b>	<b>0,29</b>	<b>13,27</b>	<b>50,40</b>	<b>1,01</b>	<b>231,23</b>	<b>303,94</b>	<b>73,80</b>						<b>3,82</b>

Прошито 13

Пронумеровано 13

Скреплено печатью 13

Директор

А.А.Мясников

