

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верхнеуриинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании Совета родителей
МБОУ Верхнеуриинская СОШ
Протокол № 5 от «31» 05. 20 21г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ Верхнеуриинская СОШ
№ 052 от «29» 07. 2021 г.



ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов для двухразового питания обучающихся

6-11 лет

12-18 лет

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
120-131	каша молочная с маслом в ассортименте	200	6,20	8,05	31,09	244,02	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		19,30	25,06	101,38	719,63	0,22	20,00	160,03	184,20	311,24	62,28	7,46
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
65	щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	27,33	0,93	38,38	45,94	19,02	0,87
209	жаркое по-домашнему	200	25,92	19,93	25,45	384,19	0,20	11,64	0,00	40,48	237,82	55,43	3,54
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		34,25	27,18	71,27	689,96	0,38	47,17	0,93	128,26	371,06	103,15	8,85
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		53,55	52,24	172,65	1409,59	0,60	67,17	160,96	312,46	682,30	165,43	16,31

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
		40	2,64	6,42	0,62	71,88	0,08	0,00	0,00	29,80	63,58	5,60	0,50
96	макароны запеченные с яйцом	200	9,19	16,60	29,60	304,00	0,07	0,00	80,00	72,00	122,00	16,00	1,60
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
350	кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого за завтрак		21,52	28,57	79,01	667,23	0,30	7,80	120,00	389,00	439,18	73,00	4,40
	ОБЕД												
299	икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,89	39,00	0,02	4,80	0,00	16,00	15,00	6,50	0,40
45	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,26	16,30	21,45	1,00	1,50	0,00	0,00
278	каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
185	рыба тушеная в томате с овощами	120	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		33,27	21,41	124,97	797,15	0,61	31,31	37,03	172,68	572,05	164,48	8,63
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,79	49,98	203,98	1464,38	0,91	39,11	157,03	561,68	1011,23	237,48	13,03

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
144	запеканка из творога	200	29,22	12,10	29,09	341,37	0,10	0,67	40,00	226,67	366,67	46,67	1,06
ГП	молоко сгущеное	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
ГП	кондитерское изделие	30	1,92	5,00	20,58	135,00	0,03	0,00	36,00	7,00	20,00	3,00	0,24
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
382-386	фрукты	100	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
	<i>итого за завтрак</i>		42,39	27,14	117,64	890,80	0,26	21,47	152,90	739,31	750,97	109,09	6,51
	ОБЕД												
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30
55	суп с крупой и томатом	250	1,85	0,35	17,11	80,91	0,02	2,94	0,00	9,19	45,53	17,68	0,42
217	котлета, биточек, шницель в ассортименте	70	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74
335	соус сметанный	30	0,6	1,56	1,68	23,4	0,01	0	9	8,4	13,8	1,8	0,06
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		20,08	20,82	86,94	636,62	0,39	44,14	39,45	123,63	343,50	103,86	10,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		62,47	47,96	204,58	1527,42	0,65	65,61	192,35	862,94	1094,47	212,95	16,71

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
179	рыба запеченная с картофелем по-русски	200	15,85	6,81	22,03	212,38	0,23	26,44	49,70	78,90	165,00	66,40	1,94
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
350	кисломолочный продукт	180	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		25,67	13,93	79,49	542,11	0,38	142,04	89,70	364,10	412,60	115,80	4,04
	ОБЕД												
61	суп - лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,03	3,44	24,74	26,76	50,24	14,30	0,79
261	птица отварная	30	18,22	18,22	0,97	242,68	0,03	0,98	28,00	23,10	109,20	13,30	1,12
303	капуста тушеная	200	5,23	6,44	26,83	173,88	0,07	19,95	0,32	387,03	65,84	29,93	1,99
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		31,20	30,46	102,56	789,24	0,24	63,97	53,06	480,00	298,77	81,28	6,34
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		56,87	44,39	182,05	1331,35	0,62	206,0	142,76	844,10	711,37	197,08	10,38

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
265	плов из птицы	200	20,21	19,75	38,75	404,60	0,09	3,13	0,57	29,05	203,44	37,57	2,55
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
382-386	фрукты	100	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		25,83	21,29	83,83	652,09	0,24	31,33	0,57	90,25	305,04	80,97	11,05
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
33	борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	10,80	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
237	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
350	кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		35,66	31,35	137,17	973,88	0,41	20,80	57,50	390,09	727,73	177,89	7,98
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,49	52,64	221,00	1625,97	0,65	52,13	58,07	480,34	1032,77	258,86	19,03

ЕНЬ: суббота

ЕДЕЛЯ : первая

ЕЗОН :

возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
132	омлет натуральный	150	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,65	250,00	106,00	202,00	17,00	2,05
295	горошек зел. отварной для подгарнировки	60	1,60	0,10	3,30	20,00	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,00	0,40
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
367	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,25	87,25	0,02	0,60	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80
ГП	кондитерское изделие	30	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		25,77	38,47	61,18	678,87	0,53	6,51	389,30	531,61	550,02	69,17	4,68
	ОБЕД												
11,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
39	рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	19,03	0,93	29,90	85,75	30,70	1,34
235	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	90\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24
89	рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,23	0,07	12	0	57	97,5	40,5	1,2
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
350	кисломолочный продукт	120	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		31,82	41,71	124,31	903,59	0,42	36,63	58,43	378,99	584,98	140,59	6,62
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,59	80,18	185,49	1582,46	0,95	43,14	447,73	910,60	1135,00	209,76	11,30

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
59	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,07	0,60	25,00	118,00	125,00	16,00	0,40
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		23,92	29,76	75,35	649,43	0,17	0,86	234,41	595,20	578,04	68,96	3,32
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
41	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	50,00	25,00	50,00	45,00	18,00	1,00
205	голубцы ленивые с соусом	300,30	14,13	38,13	12,66	450,63	0,28	28,99	24,00	48,72	133,55	21,80	1,98
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		26,29	52,25	100,78	1007,18	0,75	141,09	79,45	211,37	410,01	128,84	13,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,21	82,01	176,13	1656,61	0,92	141,95	313,86	806,57	988,05	197,80	16,68

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
209	жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,17	10,12	0,00	35,20	206,80	48,20	3,08
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
	итого за завтрак		28,52	18,67	96,23	661,76	0,30	38,72	0,00	104,40	312,40	89,60	8,98
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
48	суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,35	13,63	16,45	28,09	97,76	14,75	1,52
173	рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,19	11,53	4,8	175,75	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94
284	рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
350	кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		32,11	25,87	130,44	891,11	0,75	28,86	123,63	408,47	730,86	170,66	6,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,63	44,54	226,67	1552,87	1,05	67,58	123,63	512,87	1043,26	260,26	15,44

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
157	сырники из творога запеченные	200	25,80	9,97	52,72	453,81	0,12	0,50	15,00	198,00	297,00	45,00	0,90
343	соус фруктовый из кураги (абрикосовый)	30	0,17	0,00	3,55	14,89	0,00	1,10	0,00	3,26	2,86	0,88	0,10
ГП	кондитерское изделие	30	1,92	6,05	20,58	135,51	0,03	0,00	35,91	6,92	19,95	6,98	0,24
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13
350	кисломолочный продукт	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		37,27	31,44	116,94	932,66	0,28	3,24	130,93	509,72	576,61	93,40	1,93
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
43	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	27,50	0,00	39,25	74,10	29,16	0,92
261	<i>ПТИЦА ОТВАРНАЯ</i>	90	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00	1,26
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		20,31	28,11	84,66	703,99	0,37	35,70	0,00	125,15	307,20	79,36	7,37
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,58	59,55	201,60	1636,65	0,65	38,94	130,93	634,87	883,81	172,76	9,30

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
303	капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	15	0,24	291	49,5	22,5	1,5
217	котлета, биточек, шницель в ассортименте	90	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74
335	соус сметанный	30	0,6	1,56	1,68	23,4	0,01	0	9	8,4	13,8	1,8	0,06
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		15,74	15,08	72,86	477,74	0,15	15,00	9,24	320,49	174,11	47,04	3,30
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
53	суп с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	1,57	4,32	0,00	9,46	33,68	14,09	2,42
211	картофельная запеканка с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	0,34	44,00	69,16	16,90	291,20	35,00	5,20
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
350	кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		43,27	38,96	106,81	956,87	2,12	93,52	109,16	329,87	596,37	109,24	10,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		59,01	54,04	179,67	1434,61	2,27	108,52	118,40	650,36	770,48	156,28	13,86

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
302	икра свекольная	60	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
235	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	90\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		26,90	23,44	85,31	676,08	0,26	7,30	17,50	78,99	347,53	119,19	11,74
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
37	суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	75,95	0,14	23,81	16,45	33,95	97,76	38,55	1,55
270	рагу из птицы	200	17,57	22,38	20,8	352,65	0,19	30,91	27,13	37,24	234,08	55,93	2,78
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
350	кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		31,84	31,16	109,54	802,78	0,51	170,32	83,58	360,59	587,14	147,18	6,77
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,74	54,60	194,85	1478,86	0,77	177,62	101,08	439,58	934,67	266,37	18,51

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
299	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	4,80	0,00	24,60	15,00	9,00	0,48
185	рыба тушеная в томате с овощами	120	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
382-386	фрукты	300	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
	<i>итого за завтрак</i>		<i>24,21</i>	<i>21,87</i>	<i>91,80</i>	<i>640,31</i>	<i>0,46</i>	<i>68,21</i>	<i>45,33</i>	<i>191,53</i>	<i>539,91</i>	<i>174,22</i>	<i>9,90</i>
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
51	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,03	23,45	25,00	28,91	206,63	47,26	3,02
253	котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0,56	28	40,6	75,6	21	1,26
282	каша перловая	150	4,35	5,25	34,35	202,50	0,04	0,00	0,00	28,50	151,50	21,00	0,90
352	кисель из клюквы	200	0,11	0,00	25,83	103,74	0,00	1,80	0,00	12,00	6,00	2,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		<i>30,48</i>	<i>25,24</i>	<i>121,89</i>	<i>829,37</i>	<i>0,23</i>	<i>30,01</i>	<i>53,00</i>	<i>145,41</i>	<i>513,03</i>	<i>111,96</i>	<i>7,02</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,69	47,11	213,69	1469,68	0,69	98,22	98,33	336,94	1052,94	286,18	16,92
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ		57,30	55,77	196,86	1514,20	0,89	92,17	170,43	612,78	945,03	218,43	14,79