

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_

(должность)

\_\_\_\_\_

(ФИО)

\_\_\_\_\_

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

И.о.начальника Управления образования  
администрации Киренского муниципального района

\_\_\_\_\_

(должность)

  
М.Г.Поляченко

\_\_\_\_\_

(ФИО)

2021г.

\_\_\_\_\_

(дата)

**Перспективное десятидневное меню**  
для организации питания детей от 7-ми до 11-ти лет  
на осенне-зимний период.

При составлении десятидневного меню использована:

**литература:**

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации» 691 блюдо (Школа), Перевалов А.Я., Пермь 2013г.
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

**программный продукт:**

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 1</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	6,60	27,15	199,55	262	0	0,09	0	0	113,59	0	4,08	0	30,13	19,63	0	0	0,12
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,03	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
	Бутерброды с повидлом с маслом	33/22/5	2,62	4,22	32,36	170,18	2	0	0,005	0	0,01	1,58	0	0	0	9,32	0	0	0	0
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>11,27</b>	<b>14,52</b>	<b>94,31</b>	<b>560,73</b>		<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>10,00</b>	<b>2,61</b>	<b>270,55</b>	<b>0,00</b>	<b>26,94</b>	<b>0,00</b>	<b>205,31</b>	<b>50,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	150	3,15	6,90	18,35	154	429	0,16	0,07	0	0	41,55	0	28,98	0	215,68	73,08	0	0	0,08
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	64,5/25,5	8,73	4,68	3,61	85,3	342/ соусе 442	0,07	0,033	0	0,37	72,27	0,009	17,59	0	50,88	119,57	0,1	0	1,06
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	1,84	3,40	14,10	89,4	144	0,2	0,04	0	0,89	30,34	0	13,06	0	56,84	35,1	0	0	0,04
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107	0,02	0,009	6	0,11	8,4	0,3	12	0	0	15,6	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	пром.изг.	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0	0,04
	Печенье	30	2,25	2,94	26,32	131,1	пром.изг.	0	0,007	0	0	7,8	0	9	0	0	25,2	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>828</b>	<b>24,60</b>	<b>19,16</b>	<b>108,71</b>	<b>771,82</b>		<b>0,61</b>	<b>0,23</b>	<b>10,00</b>	<b>5,53</b>	<b>221,16</b>	<b>0,31</b>	<b>118,19</b>	<b>0,00</b>	<b>537,50</b>	<b>360,89</b>	<b>0,10</b>	<b>0,005</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1338</b>	<b>35,87</b>	<b>33,68</b>	<b>203,02</b>	<b>1332,55</b>		<b>0,67</b>	<b>0,416</b>	<b>20</b>	<b>8,14</b>	<b>491,709</b>	<b>0,309</b>	<b>145,13</b>	<b>0</b>	<b>742,81</b>	<b>411,18</b>	<b>0,1</b>	<b>0,005</b>	<b>1,648</b>



Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 2</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,35	7,10	31,85	212,7	267	0,06	0,7	0	0	121,99	0	0,42	0	0,12	0	0	0	0,09
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Бутерброд с сыром	46/14	6,37	3,23	22,31	138,46	1	0,09	0,01	0	0,47	105,61	0	0	0	15,98	0	0	0	0
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0,072
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>23,92</b>	<b>17,53</b>	<b>76,36</b>	<b>527,36</b>		<b>0,23</b>	<b>1,00</b>	<b>1,08</b>	<b>0,65</b>	<b>577,50</b>	<b>0,04</b>	<b>26,82</b>	<b>0,00</b>	<b>219,40</b>	<b>163,80</b>	<b>0,019</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	135/15	7,58	8,58	27,50	191,25	295	0,07	0,04	0	0,04	186,31	0,06	8,17	0	15	81,01	0	0	0,54
	Печень говяжья по-строгановски	90	9,72	11,30	5,52	169,28	398	0,26	0,9	0	3,84	42,55	0,94	15,17	0	33,44	264,63	0,012	0,036	0,48
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107	0,01	0,012	3	0	13,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	33,76	154,6	355	0,02	0,04	0	0,3	46,1	0,12	23,2	0	145,36	36,14	0	0	0,44
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,18	8,02	55,4	146/ кл.172	0,04	0,03	0	0,03	10,24	0	10,62	0	43,66	31,22	0	0	0,04
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	пром.изг.	0,04	0,03	50	0,3	40	0,01	13	0	151	23	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>898</b>	<b>27,51</b>	<b>23,36</b>	<b>127,95</b>	<b>829,35</b>		<b>0,58</b>	<b>1,104</b>	<b>53</b>	<b>5,87</b>	<b>385,795</b>	<b>1,13</b>	<b>99,72</b>	<b>0</b>	<b>492,56</b>	<b>514,34</b>	<b>0,012</b>	<b>0,041</b>	<b>1,598</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1488</b>	<b>51,43</b>	<b>40,89</b>	<b>204,31</b>	<b>1356,71</b>		<b>0,812</b>	<b>2,104</b>	<b>54,08</b>	<b>6,52</b>	<b>963,295</b>	<b>1,166</b>	<b>126,54</b>	<b>0</b>	<b>711,96</b>	<b>678,14</b>	<b>0,031</b>	<b>0,041</b>	<b>2</b>

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 3</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,08	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4
	Бутерброды с джемом с маслом	33/22/5	2,64	4,22	35,80	175,64	2	0	0,006	0	0,14	4,8	0,02	0,85	0	10,39	0	0	0	0
	Пудинг творожный запеченный	150	12,70	20,70	37,69	387	319	0,1	0,2	0	1,03	221,99	0,105	34,96	0,002	91,93	300,81	0	0	0
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>17,64</b>	<b>26,42</b>	<b>96,89</b>	<b>681,64</b>		<b>0,18</b>	<b>0,316</b>	<b>38</b>	<b>1,27</b>	<b>344,11</b>	<b>0,135</b>	<b>48,35</b>	<b>0,002</b>	<b>227,76</b>	<b>317,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,41</b>
<b>ОБЕД</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7,85	39,08	213,05	237	0,3	0,07	0	3,6	20,21	0	1,02	0	0	0	0	0	0,31
	Котлеты мясные (говядина)	90	10,02	13,75	12,87	267,4	381	0,11	0,1	0	2,8	73,09	0	4,95	0	29,7	24,75	0,007	0	0,32
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	128	0,04	0,02	0	0,12	53,56	0	16	0	75,1	32,64	0	0	0,36
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10	0,06	0,01	2,3	0,2	12,87	0,036	12,48	0	46,23	35,97	0	0	0
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	2,20	0,20	25,20	112	пром.изг.	0	0	0,2	0	7	0	4	0	0	0	0,018	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>898</b>	<b>30,39</b>	<b>30,19</b>	<b>143,75</b>	<b>973,63</b>		<b>0,67</b>	<b>0,282</b>	<b>6,5</b>	<b>9,05</b>	<b>232,525</b>	<b>0,036</b>	<b>80,01</b>	<b>0</b>	<b>354,13</b>	<b>187,7</b>	<b>0,025</b>	<b>0,005</b>	<b>1,108</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1408</b>	<b>48,03</b>	<b>56,61</b>	<b>240,64</b>	<b>1655,27</b>		<b>0,85</b>	<b>0,598</b>	<b>44,5</b>	<b>10,32</b>	<b>576,635</b>	<b>0,171</b>	<b>128,36</b>	<b>0,002</b>	<b>581,89</b>	<b>505,51</b>	<b>0,025</b>	<b>0,005</b>	<b>1,518</b>



Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 4</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	29,30	182,05	268	0,06	0,07	0	0	121,21	0	6,98	0	13,22	34,65	0	0	0,12
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,03	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
	Бутерброд с маслом	45/15	3,54	11,84	23,33	214	1	0,05	0,005	0	0,04	13,35	0	6,3	0	11,85	29,25	0	0	0,012
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0,072
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>20,29</b>	<b>26,1</b>	<b>83,93</b>	<b>637,25</b>		<b>0,182</b>	<b>0,355</b>	<b>1,08</b>	<b>0,62</b>	<b>488,14</b>	<b>0,036</b>	<b>52,34</b>	<b>0</b>	<b>273,93</b>	<b>247,36</b>	<b>0,019</b>	<b>0</b>	<b>0,444</b>
<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173	0,18	0,06	0	0	16,8	0	24,15	0	213,48	86,13	0	0	0,09
	Птица отварная	90	11,21	10,66	4,51	195,57	404	0,09	0,08	0	2,15	50,73	0,126	26,44	0	30,32	215,81	0,01	0	0,64
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	180/20	1,76	3,36	12,76	85,4	149/ фрик 169	0,12	0,06	0	1,06	16,52	0	20,02	0	64,14	55,28	0	0	0,04
	Винегрет овощной	60	0,78	7,48	4,08	78	76	0,03	0,01	5,54	0,06	23,2	0	8,79	0	28,02	21,06	0	0	0,012
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>898</b>	<b>24,47</b>	<b>29,03</b>	<b>121,23</b>	<b>866,49</b>		<b>0,59</b>	<b>0,282</b>	<b>15,54</b>	<b>6,87</b>	<b>179,046</b>	<b>0,126</b>	<b>119,86</b>	<b>0</b>	<b>560,5</b>	<b>467,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,005</b>	<b>1,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1488</b>	<b>44,76</b>	<b>55,13</b>	<b>205,16</b>	<b>1503,74</b>		<b>0,772</b>	<b>0,637</b>	<b>16,62</b>	<b>7,49</b>	<b>667,186</b>	<b>0,162</b>	<b>172,2</b>	<b>0</b>	<b>834,43</b>	<b>714,98</b>	<b>0,029</b>	<b>0,005</b>	<b>1,654</b>

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 5</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	11,93	20,07	4,46	254,62	301	0,09	0,2	0	1,4	133,345	0,24	11,07	0,018	59,24	167,24	0,015	0,025	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Батон нарезной	41	3,08	1,19	26,07	107,42	111	0,04	0,012	0	0,49	7,79	0	5,33	0	27,72	26,65	0	0	0
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
	Сыр (порциями)	17	3,94	5,01	0,00	61,2	15	0	0,021	0,10	0,07	149,6	0,049	5,95	0,001	14,96	85	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>805</b>	<b>22,55</b>	<b>29,27</b>	<b>56,73</b>	<b>549,24</b>		<b>0,19</b>	<b>0,343</b>	<b>4,1</b>	<b>2,93</b>	<b>445,435</b>	<b>0,289</b>	<b>35,55</b>	<b>0,019</b>	<b>201,22</b>	<b>294,89</b>	<b>0,015</b>	<b>0,025</b>	<b>0,46</b>
<b>ОБЕД</b>	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	7,53	34,47	195,25	242	0,06	0,025	0	0,03	26,55	0	21,18	0	35,92	151,34	0	0	0,3
	Гуляш из говядины	90	10,20	12,82	3,30	196,8	368	0,06	0,061	0	2,16	44,69	0	17,57	0	26,86	142,94	0,014	0	0,36
	Салат "Мозайка"	60	0,80	5,00	4,90	67	35	0,03	0,01	2,5	0	23,88	0	6,82	0	12,12	19,06	0	0	0,012
	Уха с крупой	175/25	5,20	1,98	11,50	89,6	152	0,12	0,04	0	0,02	43,44	0,04	25,86	0,021	42,68	105,58	0,02	0,01	0,7
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,70	81,40	520	0	0	3	0,18	12,46	0	5,02	0	24,4	2,2	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>798</b>	<b>27,86</b>	<b>28,35</b>	<b>118,90</b>	<b>838,07</b>		<b>0,41</b>	<b>0,188</b>	<b>5,5</b>	<b>3,75</b>	<b>197,816</b>	<b>0,04</b>	<b>106,01</b>	<b>0,021</b>	<b>246,08</b>	<b>499,46</b>	<b>0,034</b>	<b>0,015</b>	<b>1,83</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1603</b>	<b>50,41</b>	<b>57,62</b>	<b>175,63</b>	<b>1387,31</b>		<b>0,6</b>	<b>0,531</b>	<b>9,6</b>	<b>6,68</b>	<b>643,251</b>	<b>0,329</b>	<b>141,56</b>	<b>0,04</b>	<b>447,3</b>	<b>794,35</b>	<b>0,049</b>	<b>0,04</b>	<b>2,29</b>



Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 6</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150	14,00	19,20	48,90	424,99	313	0,09	0,31	0	0,38	322,945	0,105	36,05	0	64,31	310,13	0	0	0,03
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,04	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4
	Бутерброды с повидлом с маслом	33/22/5	2,62	4,22	32,36	170,18	2	0	0,005	0	0,01	1,58	0	0	0	9,32	0	0	0	0
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0,072
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>27,12</b>	<b>29,22</b>	<b>103,46</b>	<b>773,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,57</b>	<b>1,08</b>	<b>0,57</b>	<b>621,05</b>	<b>0,14</b>	<b>62,79</b>	<b>0,00</b>	<b>277,07</b>	<b>473,93</b>	<b>0,019</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>
<b>ОБЕД</b>	Азу	154/46	16,30	15,48	21,80	355,34	364	0,22	0,16	0	2,18	70,06	0	28,58	0	64,04	218	0,013	0	0,36
	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90	154	0,06	0,02	0	0,32	25,16	0	14,44	0	37,78	46,28	0	0	0,04
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106	0,01	0,024	6	0,16	13,8	0,006	8,4	0	74,6	25,2	0	0	0,024
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	пром.изг.	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01
	Печенье	30	2,25	2,94	26,32	125,1	пром.изг.	0	0,007	0	0	7,8	0	9	0	0	25,2	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>888</b>	<b>29,1</b>	<b>24,14</b>	<b>115,29</b>	<b>925,86</b>		<b>0,48</b>	<b>0,303</b>	<b>20</b>	<b>9,02</b>	<b>193,62</b>	<b>0,006</b>	<b>106,98</b>	<b>0</b>	<b>510,52</b>	<b>418,02</b>	<b>0,013</b>	<b>0,005</b>	<b>0,532</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1478</b>	<b>56,22</b>	<b>53,36</b>	<b>218,75</b>	<b>1699,23</b>		<b>0,632</b>	<b>0,868</b>	<b>21,08</b>	<b>9,59</b>	<b>814,669</b>	<b>0,147</b>	<b>169,77</b>	<b>0</b>	<b>787,59</b>	<b>891,95</b>	<b>0,032</b>	<b>0,005</b>	<b>1,034</b>



Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 7</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	8,05	29,60	171,3	266	0,13	0,085	0	0,44	131,365	0	30,24	0	76,35	75,76	0,01	0	0,12
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,03	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
	Бутерброд с маслом	45/15	3,54	11,84	23,33	214	1	0,05	0,005	0	0,04	13,35	0	6,3	0	11,85	29,25	0	0	0,012
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>12,91</b>	<b>23,49</b>	<b>88,23</b>	<b>576,3</b>		<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>4</b>	<b>1,85</b>	<b>303,095</b>	<b>0</b>	<b>62,4</b>	<b>0</b>	<b>233,06</b>	<b>140,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,392</b>
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	30,04	129,9	291	0,1	0,025	0	0	27,98	0	3,06	0	0	0,015	0	0	0,16
	Печень говяжья по-строгановски	90	9,72	11,30	5,52	169,28	398	0,26	0,9	0	3,84	42,55	0,94	15,17	0	33,44	264,63	0,012	0,036	0,48
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	77	128	0,04	0,02	0	0,42	53,56	0	16	0	45,1	32,64	0	0	0,36
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355	0,02	0,04	0	0,7	46,1	0,12	23,2	0	145,36	36,14	0	0	0,44
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106	0,09	0,102	27	0,11	12	0,12	12	0	95	15,6	0	0	0,024
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>798</b>	<b>25,36</b>	<b>17,13</b>	<b>123,15</b>	<b>753,2</b>		<b>0,65</b>	<b>1,139</b>	<b>27</b>	<b>6,43</b>	<b>228,98</b>	<b>1,18</b>	<b>98,99</b>	<b>0</b>	<b>423</b>	<b>427,36</b>	<b>0,012</b>	<b>0,041</b>	<b>1,522</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1308</b>	<b>38,27</b>	<b>40,62</b>	<b>211,38</b>	<b>1329,5</b>		<b>0,88</b>	<b>1,329</b>	<b>31</b>	<b>8,28</b>	<b>532,075</b>	<b>1,18</b>	<b>161,39</b>	<b>0</b>	<b>656,06</b>	<b>568,03</b>	<b>0,022</b>	<b>0,041</b>	<b>1,914</b>

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 8</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	150	4,88	5,60	28,40	154,5	15/4	0,09	0,14	0	0	160,93	0,015	14,06	0	27,69	129	0	0	0,14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Бутерброды с джемом с маслом	33/22/5	2,64	4,22	35,80	175,64	2	0	0,006	0	0,14	4,8	0,02	0,85	0	10,39	0	0	0	0
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0,072
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,72</b>	<b>17,02</b>	<b>86,4</b>	<b>506,34</b>		<b>0,172</b>	<b>0,436</b>	<b>1,08</b>	<b>0,32</b>	<b>515,63</b>	<b>0,071</b>	<b>41,31</b>	<b>0</b>	<b>241,38</b>	<b>292,8</b>	<b>0,019</b>	<b>0</b>	<b>0,452</b>
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	150	3,15	6,90	18,35	154	429	0,16	0,07	0	0	41,55	0	28,98	0	215,68	73,08	0	0	0,09
	Рыба отварная	90	10,19	0,68	1,09	67,5	1/7	0,11	0,06	0	0,78	63,92	0,009	30,39	0	61,16	263,52	0,182	0	1,76
	Винегрет овощной	60	0,78	7,48	4,08	78	76	0,03	0,01	5,54	0,26	23,2	0	8,79	0	28,02	21,06	0	0	0,02
	Рассольник	200	1,48	0,00	4,06	87,6	133	0,08	0,02	0	0,38	11,24	0	14,92	0	54,8	39,44	0	0	0,04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	2,20	0,20	25,20	112	пром.изг.	0	0	0,2	0	7	0	4	0	0	0	0,018	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>898</b>	<b>25,57</b>	<b>16,44</b>	<b>104,31</b>	<b>745,12</b>		<b>0,58</b>	<b>0,242</b>	<b>43,74</b>	<b>2,88</b>	<b>228,71</b>	<b>0,019</b>	<b>127,64</b>	<b>0</b>	<b>588,76</b>	<b>492,44</b>	<b>0,2</b>	<b>0,005</b>	<b>2,018</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1488</b>	<b>45,29</b>	<b>33,46</b>	<b>190,71</b>	<b>1251,46</b>		<b>0,752</b>	<b>0,678</b>	<b>44,82</b>	<b>3,2</b>	<b>744,34</b>	<b>0,09</b>	<b>168,95</b>	<b>0</b>	<b>830,14</b>	<b>785,24</b>	<b>0,219</b>	<b>0,005</b>	<b>2,47</b>



Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 9</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	30,79	169,65	260	0,07	0,07	0	0,05	130,09	0	6,15	0	11,35	16,87	0	0	0,12
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,04	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4
	Бутерброд с сыром	46/14	6,37	3,23	22,31	138,46	1	0,09	0,01	0	0,47	105,61	0	0	0	15,98	0	0	0	0
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>12,22</b>	<b>13,57</b>	<b>79,3</b>	<b>436,11</b>		<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>4</b>	<b>1,49</b>	<b>337,015</b>	<b>0</b>	<b>19,69</b>	<b>0</b>	<b>126,77</b>	<b>32,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,54</b>
<b>ОБЕД</b>	Говядина, тушенная с капустой	133/67	18,40	20,74	21,60	300,66	365	0,2	0,2	0	3,74	157,7	0,1	57,8	0	41,96	276,64	0,03	0	0,4
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,18	7,02	55,4	146/кл. 172	0,04	0,03	0	0,03	10,24	0	10,62	0	43,66	31,22	0	0	0,04
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,89	3,11	3,75	50,16	10	0,06	0,01	2,3	0,14	12,87	0,036	12,48	0	46,23	35,97	0	0	0
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519	0	0,02	70	0,3	16,4	0,08	3,9	0	5,06	1,6	0	0	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>758</b>	<b>28,92</b>	<b>27,31</b>	<b>99,2</b>	<b>711,24</b>		<b>0,44</b>	<b>0,31</b>	<b>72,3</b>	<b>5,57</b>	<b>244,01</b>	<b>0,216</b>	<b>114,36</b>	<b>0</b>	<b>241,01</b>	<b>423,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,005</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1268</b>	<b>41,14</b>	<b>40,88</b>	<b>178,5</b>	<b>1147,35</b>		<b>0,64</b>	<b>0,46</b>	<b>76,3</b>	<b>7,06</b>	<b>581,025</b>	<b>0,216</b>	<b>134,05</b>	<b>0</b>	<b>367,78</b>	<b>456,64</b>	<b>0,03</b>	<b>0,005</b>	<b>1,518</b>



Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 10</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494	0	0	0,06	0	17,38	0	2,88	0	11,86	1,54	0	0	0,5
	Бутерброд с маслом	45/15	3,54	11,84	23,33	214	1	0,05	0,01	0	0,04	13,35	0	6,3	0	11,85	29,25	0	0	0,02
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,018	0	0,072
	Омлет натуральный	150	11,93	20,07	3,46	254,62	301	0,09	0,2	0	1,4	133,345	0,24	11,07	0,018	59,24	167,24	0,015	0,025	0,20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>24,57</b>	<b>36,41</b>	<b>48,29</b>	<b>626,82</b>		<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>1,14</b>	<b>1,62</b>	<b>378,275</b>	<b>0,276</b>	<b>45,45</b>	<b>0,018</b>	<b>285,95</b>	<b>361,83</b>	<b>0,033</b>	<b>0,025</b>	<b>0,79</b>
<b>ОБЕД</b>	Плов из отварной птицы	133/67	14,29	14,14	40,10	365,9	406	0,1	0,22	0	1,04	59,92	0,1	39,42	0	38,9	283,5	0,009	0	0,66
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,40	3,98	9,22	9,6	142	0,06	0,02	0	0,28	36,78	0	13,04	0	70,32	30,96	0,00	0	0,04
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,6	59	0,01	0,00	4,03	0,36	20,52	0	11,88	0	15,52	23,22	0,00	0	0,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	28,00	110	508	0,00	0,00	0	0,02	9	0	1,9	0	0,44	0	0,00	0	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0,00	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0,00	0,00	0,038
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>858</b>	<b>25,86</b>	<b>25,36</b>	<b>133,95</b>	<b>810,12</b>		<b>0,37</b>	<b>0,32</b>	<b>42,03</b>	<b>3,16</b>	<b>208,02</b>	<b>0,11</b>	<b>106,8</b>	<b>0</b>	<b>354,28</b>	<b>433,02</b>	<b>0,009</b>	<b>0,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1448</b>	<b>50,43</b>	<b>61,77</b>	<b>182,24</b>	<b>1436,94</b>		<b>0,56</b>	<b>0,74</b>	<b>43,17</b>	<b>4,78</b>	<b>586,295</b>	<b>0,386</b>	<b>152,25</b>	<b>0,018</b>	<b>640,23</b>	<b>794,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>1,94</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14315</b>	<b>461,85</b>	<b>474,02</b>	<b>2010,3</b>	<b>14100,1</b>		<b>7,16</b>	<b>8,361</b>	<b>361,17</b>	<b>72,06</b>	<b>6600,48</b>	<b>4,156</b>	<b>1500,2</b>	<b>0,0598</b>	<b>6600,19</b>	<b>6600,9</b>	<b>0,58</b>	<b>0,18</b>	<b>17,99</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1431,5</b>	<b>46,185</b>	<b>47,402</b>	<b>201,03</b>	<b>1410,01</b>		<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>36,12</b>	<b>7,21</b>	<b>660,05</b>	<b>0,42</b>	<b>150,02</b>	<b>0,006</b>	<b>660,02</b>	<b>660,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,018</b>	<b>1,80</b>

И.о. начальника  М.Г.Поляченко

Бухгалтер 2 кат.  Ю.М. Войтова