

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШАРОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

684311 Камчатский край  
Мильковский район  
с. Шаромы улица Октябрьская дом 4  
ИНН/КПП 4106001330 /410601001  
ОКПО 29811914 ОГРН 1024101219812

«Согласовано»  
Начальник Г.О.  
*Г.О. Дроздова*



тел./факс 8(41533) 2 – 71 – 40  
e – mail: shsosh12@mail.ru  
<http://shsosh.ukoz.ru/>

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Н.В. Табачук

*Табачук*  
06.02.2020г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей 7-11 лет.  
Весенний период (01.03. -31.05)

Составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.
- Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.:ДеЛи плюс2017г-544с

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 1 день (понедельник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
182	Каша молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	0	0	58	138,1	184,37	47,6	1,23
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,006	0	0,14	52	176	100	7,0	0,20
383	Какао на сгущ.молоке	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,026	0	0,38	9,5	128	117,9	18	0,64
1	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,4	19,32	93,52	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
			<b>18,98</b>	<b>20,62</b>	<b>81,46</b>	<b>588,92</b>	<b>0,262</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>119,5</b>	<b>451,3</b>	<b>437,07</b>	<b>85,8</b>	<b>2,51</b>
<b>ОБЕД</b>														
54	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	0,65	3,65	6,7	62,34	0,01	0	3,86		17,56	19,13	10,1	0,9
103	Суп с макаронными издел	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	0	5,75	21,05	33,4	72,23	25,35	1,18
259	Жаркое по домашнему из говядины	175	13,3	16,09	16,58	295	0,06	0	0,95	45	30,5	205,75	44,54	2,06
349	Компот из кураги	200	0,18	0,05	27,63	114,8	0,02	0	0,6	0	32,2	21,9	17,56	0,48
1	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,4	19,32	93,52	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	44,4	10	1,24

			22,22	23,47	107,45	775,87	0,28	0,52	11,16	66,41	132,06	398,21	120,75	6,3
<b>Всего за 1 день</b>														
			41,2	44,09	188,91	1364,79	0,542	1,04	11,68	185,91	583,36	835,28	205,55	8,81

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 2 день (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
71	Помидоры грунтовые	30	0,6	0,24	2,76	12,6	0	0	6	0	13,8	0	8,4	0,36
243	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9	0	0,3	0	0	9,6	49,3	5,3	0,6
321	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258,24	0,06	1,65	32,4	0	113,7	89,25	42,9	3,45
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	0	2,13	0	15,33	23,2	12,27	2,13
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,2	10	0	16	11	9	2,2
	Итого за завтрак		13,74	20,54	75,36	540,86	0,13	2,67	50,53	0	177,63	207,55	91,07	9,18
<b>ОБЕД</b>														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,27	0	4,116	0	17	24,96	11,03	0,78

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5,81	4,91	7,93	103,75	0,05	0	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
234	Биточки рыбные	80	6,92	5,54	9,61	115	0,046	0	0,51	0	39,47	89,34	14,57	0,71
304	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,42	36,67	209,7	0,03	0,6	0	27	2,61	61,5	19,01	0,53
389	Сок вишневый	200	1,47	0	22,8	97,7	0,03	0,53	14,8	0	34,67	36	12,0	0,67
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,36	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		<b>24,26</b>	<b>19,18</b>	<b>120,47</b>	<b>755,37</b>	<b>0,558</b>	<b>2,01</b>	<b>29,716</b>	<b>0</b>	<b>156,53</b>	<b>342,23</b>	<b>106,06</b>	<b>5,56</b>
	<b>Всего за 2 день</b>		<b>38</b>	<b>38,72</b>	<b>195,83</b>	<b>1296,23</b>	<b>0,688</b>	<b>2,68</b>	<b>80,246</b>	<b>0</b>	<b>334,16</b>	<b>549,78</b>	<b>197,67</b>	<b>14,74</b>

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 3 день (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен-	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe

						<b>ность (ккал)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>														
306	Горошек зелёный консерв	50	1,55		1,65	20,1	0,03	0,10	5,0	0	10	31	10,5	0,35
215	Омлет с маслом	105	9,8	13,8	1,92	171,1	0,05	0,47	0,175	212,35	75,27	166	12,7	1,825
б/н	Сырок творожный	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,10	0,25	20	74	99	10,5	0,20
379	Напиток кофейный	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0	1,47	0	158,67	132	29,33	2,4
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,5	0,04	0,4	10	0	8	28	42	0,6
	Итого за завтрак		<b>27,12</b>	<b>21,38</b>	<b>78,84</b>	<b>623,45</b>	<b>0,262</b>	<b>1,59</b>	<b>16,895</b>	<b>232,35</b>	<b>335,14</b>	<b>490,5</b>	<b>118,23</b>	<b>5,815</b>
<b>ОБЕД</b>														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,402	3,654	1,086	38,79	0,018	1,644	3,99	0	9,69	17,172	7,98	0,288
102	Суп картофельный с фасол	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	2,45	5,83	0	41,48	137,78	38,25	1,83
288	Куры отварные	100	21,67	13,33	0	206,67	0,04	0,17	0	20	40	143,33	20	2
309	Макаронны отварные с масл	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	1,95	0	0	12	34,5	7,5	0,75
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0	24,84	102,9	0,02	0,20	59,4	0	23,4	23,4	17	60,3
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
1	Хлеб пшен-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,36	0	0	9,2	42,2	10	1,24
	Итого за обед		<b>37,992</b>	<b>30,654</b>	<b>112,736</b>	<b>880,17</b>	<b>0,368</b>	<b>7,294</b>	<b>69,22</b>	<b>20</b>	<b>144,97</b>	<b>433,18</b>	<b>113,93</b>	<b>66,85</b>

	<b>Всего за 3 день</b>		<b>65,112</b>	<b>52,034</b>	<b>191,576</b>	<b>1503,62</b>	<b>0,630</b>	<b>8,884</b>	<b>86,115</b>	<b>252,35</b>	<b>480,11</b>	<b>923,68</b>	<b>232,16</b>	<b>72,665</b>

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 4 день (четверг)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
268	Котлета из говядины с масл	80	12	17,6	10,41	250,18	0,06	0	0,255	0	32,36	141,6	41,835	2,1
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	0,15	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	0	2,13	0	15,33	23,2	12,27	2,13
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
б/н	Зефир	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,9</b>	<b>20,33</b>	<b>74,93</b>	<b>559,54</b>	<b>1,26</b>	<b>0,67</b>	<b>6,135</b>	<b>33,15</b>	<b>100,5</b>	<b>279,19</b>	<b>95,36</b>	<b>5,77</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,564	3,69	2,082	43,776	0,3	1,824	9,39	0	9,82	18,012	9,708	0,42

99	Суп овощной	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	2,43	10,63	0	43,25	188,25	27,5	0,83
255	Печень по-строгановски	100	22,8	10,2	9,4	219,4	0,32	1,5	14	9500	18,0	424,0	22,0	9,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,20	0	0	0	14,6	210	140	5,1
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38	1,5	0,20	0,80	0	5,84	46,0	33,0	0,96
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,36	0,0	0	9,2	42,2	10,0	1,27
	Итого за обед		<b>41,104</b>	<b>21,46</b>	<b>148,912</b>	<b>951,926</b>	<b>2,48</b>	<b>6,834</b>	<b>34,82</b>	<b>9500</b>	<b>109,91</b>	<b>963,262</b>	<b>255,40</b>	<b>18,22</b>
	<b>Всего за 4 день</b>		<b>60,004</b>	<b>41,79</b>	<b>223,842</b>	<b>1511,466</b>	<b>3,74</b>	<b>7,504</b>	<b>40,955</b>	<b>9533,1</b>	<b>210,41</b>	<b>1242,45</b>	<b>350,76</b>	<b>23,99</b>

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 5 день (пятница)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая цен- ность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe

						(ккал)								
<b>ЗАВТРАК</b>														
71	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	0,03	3,0	0	6,9	12,6	4,2	0,18
280	Фрикадельки в соусе №331	80/50	10,68	14,3	14,14	226,57	0,05	0	0,17	22,8	42,96	105,47	16,7	6,48
304	Каша рисовая рассыпчат	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,6	0	27,0	2,61	61,5	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		18,28	20,15	80,35	574,43	0,13	1,15	3,44	49,8	75,27	236,5	64,84	9,76
<b>ОБЕД</b>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,978	2,4	3,972	40,458	0,006	0,948	16,308	0	29,598	16,848	8,724	0,36
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	2,32	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
243	Сардельки отварные	100	9,21	14,7	0,78	172,28	0	0,59	0	0	151,6	119	57,2	4,6
321	Капуста тушённая	150	4,35	12	33,21	258,24	0,06	1,65	32,4	0	113,7	89,25	42,9	3,45
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
1	Хлеб пшен-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,36	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		<b>21,848</b>	<b>34,99</b>	<b>109,412</b>	<b>838,81</b>	<b>0,216</b>	<b>6,388</b>	<b>68,968</b>	<b>0</b>	<b>363,02</b>	<b>354,33</b>	<b>157,87</b>	<b>10,35</b>



	<b>Всего за 5 день</b>		<b>40,128</b>	<b>55,14</b>	<b>189,762</b>	<b>1413,24</b>	<b>0,346</b>	<b>7,538</b>	<b>72,408</b>	<b>49,8</b>	<b>438,29</b>	<b>590,83</b>	<b>222,71</b>	<b>20,11</b>

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 6 день (понедельник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	0Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
182	Каша жидкая молочная с маслом	200/10	5,0	10,72	33,42	251	0,06		1,17	0	130,09	138,14	30,12	0,47
8	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0	0,25	0,06	15,7	52,3	59,35	26,72
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0	1,47	0	158,67	132	29,33	2,4
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,2	10	0	16	11	9	2,2
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,006	0,0	0,14	52	176	100	7,0	0,20
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,31</b>	<b>28,16</b>	<b>87,4</b>	<b>688,2</b>	<b>0,236</b>	<b>0,2</b>	<b>13,03</b>	<b>52,6</b>	<b>496,46</b>	<b>433,44</b>	<b>134,8</b>	<b>31,99</b>

ОБЕД														
75	Икра свекольная	60	1,428	0,06	13,72	111,18	0,02	0	3,4	0	35,53	36,55	18,08	1,02
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,28	117,9	0,15	2,43	14,3	0	16,55	34,95	28,0	1,03
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	0	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
1	Хлеб пшен-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,36	0	0	9,2	42,4	10	1,24
389	Сок фруктовый	200	1,47	0	22,8	97,7	0,03	0,53	14,8	0	34,67	36	12	0,67
	Итого за обед		<b>23,058</b>	<b>17,82</b>	<b>106,8</b>	<b>728,94</b>	<b>0,402</b>	<b>3,84</b>	<b>43,83</b>	<b>14,6</b>	<b>141,95</b>	<b>292,9</b>	<b>119,98</b>	<b>6,32</b>
	<b>Всего за 6 день</b>		<b>43,368</b>	<b>45,98</b>	<b>194,2</b>	<b>1417,14</b>	<b>0,638</b>	<b>4,04</b>	<b>56,82</b>	<b>66,72</b>	<b>638,41</b>	<b>726,34</b>	<b>254,96</b>	<b>38,31</b>

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 7 день (вторник)

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергет	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-------	----------------------	---------	--------------	--------------------------

реп.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ическая цен- ность (ккал)	В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка творожная со сгущённым мол.	100/40	20,46	15,48	39,2	378	0,082	0	0,66	91	273,82	301,22	37,18	0,9
15	Сыр российский	20	4,64	5,9	0	72	0,006	0	0,14	52	176	100	7,0	0,20
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,46	10,8	0,44
1	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,4	19,32	93,52	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		29,78	23,13	79,92	624,52	0,148	0,52	0,81	143,01	522,62	486,48	68,18	1,98
<b>ОБЕД</b>														
23	Салат из свежих помидор слуком	60	0,678	3,714	2,832	47,46	0,007	0	3,768	0	16,423	40,704	7,536	0,216
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,29	5,7	26,99	148,5	0,15	0	12,34	4,95	31,9	119,96	40,0	1,61
234	Котлеты рыбные с маслом	80	9,45	11,24	11,6	186,1	0,06	0	048	35,9	54,02	137,062	30,18	1,07
304	Каша рисовая рассыпчатая	150	1,47	0	22,8	97,7	0,03	0,53	14,8	0	34,67	36	12,0	0,67
347	Компот из плодов консервированных	200	0,484	0,376	32,434	133,4	0,006	0	1,984	0	15,98	15,58	6,18	1,462

1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,92	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,36	0	0	9,2	42,4	10	1,24
338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,2	10	0	16	11	9	2,2
	Итого за обед		<b>25,172</b>	<b>21,97</b>	<b>145,536</b>	<b>845,64</b>	<b>0,415</b>	<b>1,73</b>	<b>43,372</b>	<b>40,85</b>	<b>187,793</b>	<b>437,506</b>	<b>128,096</b>	<b>8,908</b>
	<b>Всего за 7 день</b>		<b>54,952</b>	<b>45,1</b>	<b>225,456</b>	<b>1470,16</b>	<b>0,563</b>	<b>2,25</b>	<b>44,182</b>	<b>183,86</b>	<b>710,413</b>	<b>923,986</b>	<b>196,276</b>	<b>10,888</b>

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 8 день (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
71	Помидоры свежие	30	0,6	0,24	2,76	12,6	0	0	6	0	13,8	0	8,4	0,36

294	Котлеты из курицы с маслом	80	12,68	12,57	12,21	208	0,15	0	0,675	40,35	44,735	60	16,65	2,715
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	1,95	0	0	12	34,5	7,5	0,75
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	0	2,13	0	15,23	23,2	12,27	2,13
1	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,520	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		<b>22,07</b>	<b>44,47</b>	<b>72,66</b>	<b>557,62</b>	<b>0,255</b>	<b>2,47</b>	<b>8,805</b>	<b>40,35</b>	<b>94,58</b>	<b>152,5</b>	<b>50,02</b>	<b>6,395</b>
ОБЕД														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,978	2,4	3,972	40,458	0,006	0,948	16,308	0	29,598	16,848	8,724	0,36
87	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	0	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0	5,07	1,49	30,52	119,59	24,03	2,1
302	Каша гречневая с маслом	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,20,0	0	0	0	14,6	210	140	5,7
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	19,32	97,6	0,04	0	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	97,56	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	004	0,36	0	0	9,2	42,2	10	1,24
	Итого за обед		<b>36,598</b>	<b>28,89</b>	<b>120,562</b>	<b>908,938</b>	<b>0,856</b>	<b>1,828</b>	<b>32,288</b>	<b>16,49</b>	<b>144,818</b>	<b>604,07</b>	<b>246,9</b>	<b>11,28</b>

	<b>Всего за 8 день</b>		<b>58,668</b>	<b>73,36</b>	<b>193,222</b>	<b>1466,558</b>	<b>1,111</b>	<b>4,298</b>	<b>41,093</b>	<b>56,84</b>	<b>239,398</b>	<b>756,57</b>	<b>296,92</b>	<b>17,675</b>

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 9 день (четверг)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
230	Рыба запечённая в томатном соусе	80/50	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0	0,77	3	10,3	67,4	8	0,43
268	Картофельное пюре с маслом	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	0,15	3,75	33,15	38,25	76,25	26,7	0,86
378	Чай с лимоном	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,006	0	14	52	176	1	7,0	0,20
1	Хлеб	40	3,160	0,4	19,32	93,52	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Бананы	100	<b>1,5</b>	<b>0,51</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
	Итого за завтрак		20,02	11,3	73,59	492,75	1,666	0,67	29,72	88,16	305,35	258,21	106,98	2,97
<b>ОБЕД</b>														

20	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,402	3,654	1,086	38,75	0,018	1,644	3,99	3	9,66	17,172	7,98	0,288
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	133,74	0,23	0	5,84	0	38,08	87,18	35,3	2,03
282	Оладьи с печени	80	14,02	16,92	5,73	238,5	0,195	0	9,99	5944,5	18,015	13,83	204,76	10,51
389	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,15	2,9	2,07	146,0	0,15	0	10,02	0,0416	43,108	139,23	31,82	1,108
389	Сок фруктовый	200	1,47	0	22,8	97,7	0,03	0,53	14,8	0	34,67	36	12	0,67
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,36	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		<b>28,932</b>	<b>29,594</b>	<b>87,096</b>	<b>840,17</b>	<b>0,755</b>	<b>3,054</b>	<b>44,64</b>	<b>6043,7</b>	<b>161,93</b>	<b>370,612</b>	<b>315,06</b>	<b>16,286</b>
	<b>Всего за 9 день</b>		<b>48,952</b>	<b>40,894</b>	<b>160,686</b>	<b>1332,92</b>	<b>2,421</b>	<b>3,724</b>	<b>74,36</b>	<b>6131,8</b>	<b>467,28</b>	<b>628,822</b>	<b>422,04</b>	<b>19,256</b>

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 10 день (пятница)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
288	Куры отварные	100	21,67	17,3	0	206,67	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20	2
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	1,95	0	0	12	34,5	7,5	0,75
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0	1,47	0	158,67	132	29,33	2,4
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		33,53	27,67	77,02	657,29	6,162	2,47	21,47	0,17	219,87	344,63	70,03	75,62
<b>ОБЕД</b>														
55	Салат из свеклы с огурцами салеными	60	0,85	3,616	1,36	51	0,01	3,57	0	0	184,326	23,698	11,67	0,64
95	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	0	13,125	0	39,75	65,8	28,08	1,075
243	Фрикадельки в соусе	80/50	7,52	1,125	0,8	140,64	0	0	0	0,48	15,36	78,88	8,48	0,96
268	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	0	0	0	1,16	14,7	22,16	1,425	1,2
340	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38	1,5	0,2	0,8	0	5,84	46,0	33,0	0,96
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44



1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,36	0	0	9,2	42,2	10	1,27
	Итого за обед		<b>25,65</b>	<b>17,061</b>	<b>139,83</b>	<b>931,75</b>	<b>1,69</b>	<b>4,65</b>	<b>13,925</b>	<b>1,64</b>	<b>278,076</b>	<b>313,538</b>	<b>95,855</b>	<b>6,545</b>
	<b>Всего за 10 день</b>		<b>59,17</b>	<b>44,731</b>	<b>216,85</b>	<b>1589,04</b>	<b>7,852</b>	<b>7,12</b>	<b>35,395</b>	<b>1,81</b>	<b>497,946</b>	<b>658,16</b>	<b>102,88</b>	<b>82,165</b>

Всего за 1 день	41,2	44,09	188,91	1364,79	0,542	1,04	11,68	185,91	583,36	835,28	206,55	8,81
Всего за 2 день	38,0	38,72	195,83	1296,23	0,688	2,68	80,246	0	334,16	549,78	197,67	14,74
Всего за 3 день	65,112	52,034	191,576	1503,62	0,630	8,884	86,115	252,35	480,11	923,68	232,16	72,665
Всего за 4 день	60,004	41,79	223,842	1511,46	3,74	7,504	40,955	9533,15	210,41	1242,45	350,76	23,99
Всего за 5 день	40,128	55,14	189,762	1413,24	0,346	7,538	72,408	49,8	438,29	590,83	222,71	20,11
Всего за 6 день	43,368	45,98	194,2	1417,14	0,638	4,04	<b>56,86</b>	66,72	638,41	726,34	247,96	38,31
Всего за 7 день	54,952	45,1	225,456	1470,16	0,563	2,25	44,182	183,86	710,41	923,986	196,276	10,888
Всего за 8 день	58,668	73,36	193,222	1466,55	1,11	4,298	41,093	56,84	239,39	756,57	296,92	17,675
Всего за 9 день	48,952	40,894	160,686	1322,92	2,421	3,724	74,36	6131,86	467,28	628,822	422,04	19,256

Всего за 10 день	59,17	44,731	216,85	1589,04	7,852	7,12	35,395	1,81	497,946	658,168	102,885	82,165
Всего за 10 дней	<b>514,554</b>	<b>481,839</b>	<b>1980,334</b>	<b>14355,15</b>	<b>18,523</b>	<b>49,078</b>	<b>543,294</b>	<b>16462,24</b>	<b>4499,76</b>	<b>7835,906</b>	<b>2482,751</b>	<b>308,609</b>
В среднем за один день	51,45	48,18	198,03	1435,5	1,85	4,91	54,33	1642,0	459,98	783,59	248,27	30,86