

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "СОШ п. Оротукан"
 _____ О.Н. Акимова

" ____ " _____ 2024г

Примерное 20-дневное меню МБОУ "СОШ пос.Оротукан"

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	в2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	1 день	3																	
	Завтрак																		
№ 293	вареники ленивые с соусом	150/50		6,70	6,40	24,80	156,00	0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	43,20	75,80	13,80	0,60	0,50	0,005	
№1008	кофейный напиток	200		0,80	0,80	2,90	114,00	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010	
	Фрукт свежий	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000	
	Итого:			7,50	7,20	37,40	270,00	0,25	0,20	3,60	0,15	0,65	244,60	214,05	37,10	3,05	2,40	0,015	
	Обед																		
№81	Салат из свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020	
№ 235	Суп-харчо	250/25		8,98	7,25	17,20	242,50	0,20	0,30	8,40	0,10	1,30	124,20	195,00	42,00	1,60	1,50	0,005	
№ 48	Курица жареная	100	10	12,30	25,30	0,00	98,00	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	144,70	316,50	43,90	2,15	1,00	0,012	
№ 948	Кисель фруктовый	200		0,00	0,00	0,90	103,00	0,00	0,03	11,10	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	1,90	0,000	
№ 753	Каша пшеничная	150		6,75	6,35	28,54	325,10	0,05	0,05	2,70	0,15	2,60	114,00	241,20	38,90	1,57	1,32	0,005	
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,052	
	Итого:			32,93	42,72	94,74	948,30	0,56	1,01	34,00	0,53	8,00	480,00	873,70	195,90	10,12	9,32	0,07	
				40,43	49,92	132,14	1218,30	0,81	1,21	37,60	0,68	8,65	724,60	1087,75	233,00	13,17	11,72	0,08	

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
2 день																		
Завтрак																		
т№32	Огурец консервированный	60		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	0,010
№ 658	Котлета мясная	100	9,9	14,45	14,75	43,95	228,00	0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	89,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010
№ 482	Капуста тушеная	150		6,75	6,35	28,54	325,10	0,05	0,05	2,70	0,15	2,60	114,00	241,20	38,90	1,57	1,32	0,005
№1010	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			23,50	23,50	98,09	685,10	0,35	0,40	17,70	0,23	3,10	300,40	451,45	75,10	4,27	3,52	0,035
Обед																		
№ 81	Салат овощной	100		0,00	0,10	9,60	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,60	0,50	
№ 208	Рассольник ленинградский	250/25		3,60	2,50	14,10	188,00	0,10	0,10	5,00	0,00	0,10	116,40	141,50	14,50	0,30	0,50	0,000
№ 632	Гуляш	100/50		16,35	18,35	31,10	179,00	0,10	0,20	5,10	0,05	1,20	85,30	173,65	8,00	1,40	1,00	0,005
№ 405	Макароны отварные	150		4,75	4,21	33,89	184,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	9,36	40,20	7,35	0,55	0,00	0,009
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			28,50	27,86	143,94	874,10	0,31	0,32	15,10	0,07	2,00	358,86	466,85	58,45	4,55	3,50	0,03
				52,00	51,36	242,03	1559,20	0,66	0,72	32,80	0,30	5,10	659,26	918,30	133,55	8,82	7,02	0,07

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	3 день																	
	Завтрак																	
т № 34	Салат из квашеной капусты	60		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	82,00	27,80	0,00	1,00	0,80	0,000
т №8	Каша гречневая	150		2,10	3,90	28,20	147,50	0,10	0,10	5,00	0,08	1,00	134,50	196,35	23,70	1,00	0,70	0,010
№ 669	Тефтели в соусе	90/50	9,9	14,05	14,35	12,80	258,50	0,20	0,25	9,90	0,10	2,00	58,50	148,70	10,60	0,30	0,20	0,010
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			18,45	20,65	82,40	540,80	0,50	0,50	24,90	0,18	3,50	280,40	380,95	44,20	2,90	2,20	0,030
	Обед																	0,060
т№38	Салат "Зимний"	100		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	
№197	Суп картофельный с фрикадел	250/25		2,80	5,20	23,57	92,50	0,10	0,10	6,30	0,10	0,30	61,00	162,80	33,25	0,02	0,20	0,005
№ 598	Отбивная из курицы	100	12	16,20	12,10	11,30	218,70	0,17	0,27	7,00	0,17	0,70	130,65	191,90	36,30	2,05	1,90	0,005
№326	Картофельное пюре	150		5,40	6,90	28,50	218,40	0,15	0,15	2,50	0,14	0,90	72,20	82,55	30,50	1,65	1,40	0,015
	Сок	200		0,40	0,00	9,20	103,00	0,00	0,03	10,10	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			28,60	26,90	111,07	769,60	0,62	0,67	25,90	0,41	2,60	414,95	555,75	119,15	7,32	5,30	0,05
				<i>47,05</i>	<i>47,55</i>	<i>193,47</i>	<i>1310,40</i>	<i>1,12</i>	<i>1,17</i>	<i>50,80</i>	<i>0,58</i>	<i>6,10</i>	<i>695,35</i>	<i>936,70</i>	<i>163,35</i>	<i>10,22</i>	<i>7,50</i>	<i>0,08</i>

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	(мг)				(мкг)						
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	5 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 179	Каша рисовая молочная с маслом	250/10		6,20	11,30	42,90	288,10	0,07	0,00	1,20	0,06	0,82	157,00	149,00	25,10	0,90	1,40	0,000
	Бутерброд с сыром	25/10/30		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,000
№ 1008	Какао с молоком	200		1,80	3,90	4,90	114,00	0,15	0,30	10,70	0,00	0,00	80,00	120,00	7,90	0,10	0,40	0,000
	Итого:			12,50	22,27	55,50	542,10	0,32	0,32	12,10	0,16	0,92	258,60	308,80	39,90	3,40	2,50	0,000
	Обед																	
т№32	овощи консервированные	60		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	
№221	Суп-пюре гороховый с гречками	250/25		2,60	2,40	14,00	226,70	0,10	0,10	6,60	0,10	0,50	42,80	92,00	10,00	0,60	0,40	0,005
№439	Курица отварная	100		15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005
№ 759	Картофель запеченный	150		6,20	8,40	33,70	234,50	0,07	0,17	3,50	0,12	0,90	82,20	97,50	35,50	3,35	1,80	0,005
№1008	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			27,85	29,43	103,00	958,70	0,57	0,70	35,30	0,31	3,90	298,05	406,65	68,85	7,65	5,20	0,03
				40,35	51,70	158,50	1500,80	0,89	1,02	47,40	0,47	4,82	556,65	715,45	108,75	11,05	7,70	0,03

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)		(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	4 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№499	Зеленый горошек	50		1,13	1,09	5,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	163,27	29,33	2,26	0,00	0,010
№541	Котлета рыбная	100		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,020
№326	Картофельное пюре	150		5,40	6,90	28,50	218,40	0,15	0,15	2,50	0,14	0,90	72,20	82,55	30,50	1,65	1,40	0,015
№1010	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	10,30	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Фрукт свежий	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	Итого:			23,58	23,74	115,55	843,70	0,25	0,30	12,90	0,23	3,00	293,00	652,97	117,33	5,01	3,40	0,055
	Обед																	
№56	Салат из соленых огурцов с луком	100		0,10	0,00	0,50	10,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	
№181	Борщ из свежей капусты	250/25		4,80	6,20	33,73	281,75	0,10	0,17	4,20	0,15	0,30	90,95	252,05	30,90	0,80	0,90	0,003
№631	Плов мясной	75/150	12	12,67	14,34	39,30	350,28	0,14	0,15	3,75	0,16	1,65	108,52	237,37	32,90	1,65	0,75	0,009
932	Компот из сухофруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			21,37	23,24	128,88	885,03	0,34	0,34	13,95	0,41	3,35	360,27	693,12	92,40	5,35	3,75	0,03
				44,95	46,98	244,43	1728,73	0,59	0,64	26,85	0,63	6,35	653,27	1346,09	209,73	10,36	7,15	0,1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)		(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	6 день																	
	Завтрак																	
№ 499	Запеканка творожная со сметаной	150/50		15,00	13,80	20,50	234,00	0,35	0,40	6,80	0,23	3,00	214,60	321,90	57,20	3,55	2,60	0,010
№1008	Кофейный напиток	200		0,00	0,00	16,70	63,80	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010
	Печенье	30		4,00	3,00	20,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Фрукт свежий	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	Итого:			19,00	16,80	66,90	437,80	0,50	0,55	10,30	0,38	3,15	416,00	460,15	80,50	6,00	4,50	0,020
	Обед																	
№ 85	Салат витаминный	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,010
№ 228	Суп -лапша домашняя	250/25		10,50	13,80	33,00	270,60	0,15	0,00	21,10	0,05	0,37	104,60	183,20	42,90	1,90	0,60	0,000
№ 658	Бифштекс	100	9,9	17,37	24,87	18,75	347,25	12,50	0,00	15,00	0,01	1,02	20,37	190,62	28,75	3,87	2,87	0,017
№ 405	Рис рассыпчатый	150		3,80	4,10	41,40	207,70	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	14,10	53,00	11,40	1,00	0,30	0,021
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	16,10	63,80	0,00	0,15	20,00	0,00	0,50	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			36,57	46,59	157,35	1069,05	12,81	0,57	62,90	0,14	3,79	208,17	473,32	150,65	11,37	7,37	0,07
				36,6	46,6	157,4	1506,9	12,8	0,6	62,9	0,1	3,8	208,2	473,3	150,7	11,4	7,4	0,1

День: вторник

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)		(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	7 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 442	Омлет натуральный	150		4,70	4,20	33,90	184,10	0,08	0,00	0,10	0,02	0,96	9,40	40,20	7,40	0,60	0,50	0,010
№484	Икра кабачковая	50		0,20	0,00	1,70	7,50	0,10	0,00	12,80	0,00	2,03	5,00	11,00	0,00	0,90	0,00	0,000
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,000
	Вафли	30		1,07	2,27	30,67	80,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	36,20	10,13	0,09	0,00	0,010
	Итого:			7,87	6,69	95,37	392,56	0,32	0,05	22,90	0,02	3,55	20,90	108,10	26,28	1,99	1,00	0,020
	Обед																	
№484	Икра свекольная	100		1,40	7,40	9,40	56,40	0,05	0,00	11,70	0,00	5,98	34,50	0,00	0,00	1,40	0,00	
№ 222	Суп фасолевый с курицей	250/25		2,80	4,85	24,00	259,00	0,10	0,20	5,00	0,10	1,00	100,00	172,75	3,10	0,90	0,01	0,000
№ 599	Жаркое по-домашнему	150/100	12	23,50	29,10	20,70	432,70	0,27	0,34	13,50	0,12	1,80	159,20	253,55	73,30	2,15	2,30	0,090
№ 932	Компот фруктовый	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,012
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			31,50	44,05	109,45	991,10	0,52	0,56	35,20	0,22	9,48	349,50	510,00	105,00	6,15	3,81	0,10
				39,37	50,74	204,82	1383,66	0,84	0,61	58,10	0,24	13,03	370,40	618,10	131,28	8,14	4,81	0,1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)		(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	8 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
	Томаты в собственном соку	60		1,25	0,20	3,60	23,00	0,10	0,10	12,50	0,00	0,00	16,20	40,00	32,50	0,87	0,00	0,010
№631	Плов с курицей	75/200	12	16,90	19,13	52,35	467,05	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	144,70	316,50	43,90	2,20	1,00	0,012
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,010
	Итого:			20,05	19,55	85,05	610,35	0,43	0,36	27,50	0,22	2,70	167,40	377,20	85,15	3,47	1,50	0,032
	Обед																	
№215	Салат овощной	100		4,09	10,10	19,59	331,42	0,18	0,00	21,40	0,00	0,00	15,88	82,59	28,06	0,86	0,00	
№ 413	Суп картофельный с сайрой	25/250		7,20	4,20	21,30	142,80	0,10	0,10	20,20	2,50	0,30	10,80	63,50	42,10	3,20	0,40	0,000
№ 342	Шницель мясной	75	12	17,10	24,90	13,50	343,30	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,003
№477	Капуста тушеная	150		4,30	5,40	19,00	138,70	0,13	0,00	108,60	0,00	5,68	103,40	74,50	30,40	2,50	0,00	0,019
№ 948	Кисель фруктовый	200		0,80	0,00	36,60	145,70	0,00	0,00	16,50	0,00	0,23	448,00	24,50	7,70	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			37,29	47,30	138,89	1238,92	0,51	0,12	167,40	2,50	6,91	596,18	261,29	123,86	8,46	1,40	0,02
				57,34	66,85	223,94	1849,27	0,94	0,48	194,90	2,72	9,61	763,58	638,49	209,01	11,93	2,90	0,1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)		(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I
1	9 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
	Салат из морской капусты	60		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,10	0,20	0,005
№ 672	Оладьи печеночные	65		12,60	7,50	4,20	137,80	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	0,10	0,20	0,005
№ 326	Картофельное пюре	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,35	0,37	4,00	0,23	3,00	44,00	64,50	0,00	1,20	0,00	0,000
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,010
	Итого:			17,40	11,82	61,50	377,90	0,49	0,42	14,70	0,23	3,50	154,60	113,00	8,75	1,80	0,90	0,020
	Обед																	
	Салат из моркови с кукурузой	100		0,20	0,00	1,70	7,80	0,10	0,00	12,80	0,10	2,03	5,00	11,00	16,50	0,60	0,30	0,010
№208	Свекольник со сметаной	250/25		6,40	5,20	13,70	124,30	0,06	0,10	9,20	0,02	0,00	25,80	99,40	28,00	1,60	0,50	0,000
№ 711	Чахохбили из курицы	100/75		33,46	19,60	14,80	371,86	0,10	0,00	12,80	0,00	0,00	73,30	483,00	56,18	2,50	0,00	0,005
№ 406	Гороховое пюре	150		17,20	1,20	43,20	242,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,005
№ 933	Компот из сухофруктов	200		0,20	0,00	26,45	151,60	0,04	0,00	5,00	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			61,26	28,70	128,75	1034,76	0,40	0,22	39,80	0,12	2,73	121,70	614,00	119,88	7,00	1,80	0,030
				78,66	40,52	190,25	1412,66	0,89	0,64	54,50	0,35	6,23	276,30	727,00	128,63	8,80	2,70	0,1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	(мг)		(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	l
1	10 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 179	Каша манная с маслом	250/10		6,20	11,30	42,90	288,10	0,07	0,00	1,20	0,06	0,82	157,00	149,00	25,10	0,90	1,40	0,010
	Бутерброд с сыром	25/10/30		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,010
№ 1008	Какао с молоком	200		1,80	3,90	4,90	114,00	0,15	0,30	10,70	0,00	0,00	80,00	120,00	7,90	0,10	0,40	0,000
	Фрукт свежий	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
				12,50	22,27	65,20	542,10	0,32	0,32	12,10	0,16	0,92	352,60	338,80	39,90	3,60	3,00	0,020
	Обед																	
	Салат свекольный	100		2,70	2,70	15,60	80,25	0,10	0,10	2,00	0,10	0,10	30,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,010
№ 219	Суп картофельный с крупой	250		9,50	9,30	21,50	168,20	0,10	0,10	2,10	0,00	0,00	22,40	250,00	9,50	0,30	0,00	0,005
№ 543	Тефтели рыбные с соусом	100/50		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,080
№ 348	Картофель отварной	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,19	0,14	9,40	0,17	1,70	96,20	65,40	0,00	1,20	0,80	0,012
№ 933	Сок	200		0,20	0,00	24,50	151,60	0,00	0,11	18,40	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,50	0,00	0,012
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			33,85	32,05	140,00	1063,85	0,59	0,62	32,00	0,36	4,60	242,60	682,55	71,30	3,50	2,50	0,119
				46,35	54,32	205,20	1605,95	0,91	0,94	44,10	0,52	5,52	595,20	1021,35	111,20	7,10	5,50	0,1

День: понедельник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.			Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			(г)				(мг)				(мг)								
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	11 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
№294	Сырники творожные с соусом	180/50		33,20	33,05	51,46	488,30	6,12	0,00	1,24	0,21	0,00	32,60	42,59	51,41	1,39	0,00	0,000	
№637	Кофейный напиток	200		0,80	0,80	2,90	114,00	0,15	0,15	3,50	0,15	0,20	107,40	108,30	23,30	2,30	1,40	0,010	
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000	
	Фрукт свежий	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			36,62	37,25	87,02	771,10	6,34	0,18	4,74	0,36	0,40	156,01	186,79	92,71	6,34	1,90	0,010	
	Обед																		
№151	Суп с макаронными изделиями	250/25		8,90	7,20	17,20	166,00	0,70	0,00	1,80	0,01	0,00	17,40	109,10	18,90	3,56	0,00	0,000	
№426	Биточки по-селянски с соусом	80/50		16,87	20,36	6,45	275,30	0,01	0,14	4,55	0,00	0,00	22,27	196,30	25,94	2,64	0,00	0,000	
№255	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,59	6,09	38,64	243,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	14,81	71,68	135,82	4,55	0,00	0,000	
№33	Салат из свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020	
№585	Компот ягодный	200		0,61	0,25	18,67	79,00	0,01	0,00	90,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,57	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Итого:			40,67	39,82	130,36	948,75	0,79	0,54	103,15	0,07	1,20	103,47	423,58	252,46	15,72	3,60	0,040	
				77,29	77,07	217,38	1719,85	7,13	0,72	107,89	0,43	1,60	259,48	610,37	345,17	22,06	5,50	0,05	

День: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			(г)				(мг)				(мг)								
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	12 день																		
	Завтрак																		
№421	Рулет с макаронами	135		13,30	16,50	24,20	319,20	0,10	0,00	0,90	0,02	0,00	54,14	142,46	24,73	3,02	0,00	0,000	
№60	Винегрет овощной	60		2,88	10,08	12,44	150,20	0,08	0,00	11,94	0,00	0,00	32,72	60,84	27,30	1,31	0,00	0,000	
№1010	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Фрукт свежий	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			19,00	29,40	75,24	643,26	0,31	2,54	12,84	0,02	0,20	121,06	226,36	73,09	7,45	1,00	0,010	
	Обед																		
№81	Томаты консервированные	100		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,60	0,50	0,007	
№132	Суп овощной с курицей	250/25		5,25	6,25	14,20	199,00	0,10	0,17	10,00	0,10	0,30	112,00	179,50	24,60	0,70	0,50	0,005	
№375	Бефстроганов	80	12	14,20	15,20	19,00	206,50	0,12	0,20	6,00	0,10	1,90	96,70	180,20	28,90	0,70	0,50	0,005	
№255	Рис отварной	150		8,25	7,95	36,00	301,05	0,17	0,17	3,50	0,12	1,30	63,50	158,80	22,90	2,25	1,90	0,005	
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	40		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			33,80	34,60	149,15	1020,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	425,40	638,10	114,90	6,55	5,40	0,052	
				52,80	64,00	224,39	1663,81	0,80	3,10	37,34	0,335	4,40	546,46	864,46	187,99	14,00	6,40	0,06	

День: среда
 Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мкг)						
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
13 день																		
Завтрак																		
№416	Биточки мясные	80		13,02	18,06	7,36	243,64	0,01	0,00	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,23	1,00	0,00	0,000
№273	Макароны отварные	150		5,52	4,52	26,45	244,10	0,06	0,00	0,21	0,56	1,70	96,20	133,00	37,20	2,55	1,60	0,012
	Икра кабачковая	60		0,65	1,73	3,49	32,11	0,04	0,14	9,40	0,17	1,70	21,82	15,60	4,34	0,18	0,00	0,000
№629	чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			21,61	26,73	66,10	646,71	0,21	2,68	11,54	0,72	3,47	184,64	180,84	66,83	4,65	2,10	0,022
Обед																		
	Огурец консервированный	60		0,75	1,87	4,37	100,00	0,00	0,12	0,00	0,12	0,62	81,25	121,80	20,62	0,62	0,00	0,000
№137	Суп полевой с курицей	250/25		3,80	0,20	29,38	129,90	0,16	0,06	20,47	0,00	0,00	19,41	102,41	27,87	1,92	0,00	0,000
№387	Печень по -строгановски	80/50		17,43	11,64	7,10	239,00	6,36	0,00	25,61	5,84	0,10	20,40	241,17	16,25	5,10	0,00	0,000
№201	Картофельное пюре	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,50	0,00	17,10	0,00	0,00	44,00	64,50	0,00	1,20	0,00	0,000
№588	Компот из сухофруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			30,98	22,81	129,90	902,70	7,12	0,20	68,18	5,96	1,42	226,26	621,68	103,24	11,14	2,00	0,03
				52,59	49,54	196,00	1549,41	7,33	2,88	79,72	6,68	4,89	410,90	802,52	170,07	15,79	4,10	0,1

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мкг)						
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15 день																		
Завтрак																		
№257	Каша пшеничная с маслом	200/10		5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,00	0,30	0,01	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06	0,00	0,000
№1	Бутерброд с сыром	10/25/30		4,27	9,02	19,57	179,30	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	60,40	0,00	0,00	0,51	0,00	0,000
т №32	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000
	Фрукт свежий			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			13,65	23,00	102,98	675,14	0,12	0,08	0,60	0,02	0,62	210,31	115,31	26,31	3,33	0,50	0,000
Обед																		
№75	Икра свекольная	100		1,40	7,40	9,40	56,00	0,00	0,00	11,70	0,00	6,00	34,50	0,00	0,00	1,40	0,00	0,000
	Суп с морской капустой	250/25		8,13	14,97	18,12	164,88	0,10	0,00	16,69	0,03	0,00	25,79	116,75	26,03	1,98	0,00	0,000
№439	Курица отварная	150		15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,80	0,30	1,20	0,005
№513	Овощное рагу	150		1,90	4,50	10,60	136,50	0,05	0,00	8,00	0,35	1,20	38,00	65,00	27,00	0,80	0,00	0,000
№585	Компот ягодный	200		0,61	0,25	18,67	79,00	0,01	0,00	90,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,57	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			33,39	48,15	116,69	943,88	0,36	0,18	136,59	0,48	9,20	184,93	379,20	86,33	7,05	2,70	0,04
				47,04	71,15	219,67	1619,02	0,48	0,26	137,19	0,50	9,82	395,24	494,51	112,64	10,38	3,20	0,04

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	14 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
	Огурец консервированный	60		0,60	6,00	4,20	73,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Биточек рыбный	100		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,005	
№201	Картофельное пюре	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,50	0,00	17,10	0,00	0,00	44,00	64,50	0,00	1,20	0,00	0,000	
№629	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Итого:			5,32	6,42	47,40	726,86	0,60	2,54	17,10	0,00	0,00	62,20	76,56	12,06	2,12	0,50	0,010	
	Обед																		
	Салат овощной	60		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	57,80	0,00	0,30	0,70	0,000	
№119	Ши из свежей капусты с курице	250/25		1,75	4,89	8,49	106,00	0,06	0,00	18,46	0,00	0,25	43,33	47,63	22,25	0,80	0,00	0,000	
№420	Рулет с яйцом	145		22,10	25,44	10,03	523,25	0,43	0,00	0,90	0,16	0,00	50,77	257,81	48,28	4,67	0,00	0,000	
№255	Каша пшенная	150		6,75	6,35	28,50	325,10	0,05	0,05	2,70	0,20	2,60	114,00	241,20	38,90	1,57	1,32	0,005	
	Сок	200		0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			36,80	41,88	120,62	1254,35	0,84	0,07	72,06	0,37	3,75	323,76	642,74	136,51	9,66	3,52	0,04	
				42,12	48,30	168,02	1981,21	1,44	2,61	89,16	0,37	3,75	385,96	719,30	148,57	11,78	4,02	0,05	

День: понедельник

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	16 день																		
	Завтрак																		
№297	Пудинг творожный с повидлом	180/20		33,40	21,60	38,88	419,51	0,11	0,00	0,88	0,39	0,24	271,67	413,89	58,70	1,01	0,00	0,000	
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000	
№642	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000	
	Фрукт свежий	200		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			39,54	28,72	97,03	733,51	0,22	0,00	1,18	0,40	0,84	415,67	539,79	90,70	4,22	0,50	0,000	
	Обед																		
№33	Салат из свежей капусты	100		1,64	10,91	10,43	147,15	0,33	0,18	25,67	0,00	4,52	161,33	31,89	17,27	0,60	0,50	0,007	
№156	Суп хинкал с мясом	250/25		12,21	8,23	26,22	202,05	0,62	0,58	10,68	0,00	0,00	29,95	138,59	21,67	2,44	0,00	0,000	
№418	Зразы рубленые с яйцом	145	9,9	15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005	
№270	Гороховое пюре	150		0,80	1,40	8,50	150,00	0,02	0,04	1,10	0,05	2,50	77,20	156,80	16,30	0,30	1,00	0,005	
	Сок фруктовый	200		0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			36,10	41,57	125,05	1098,70	1,37	0,98	97,65	0,16	9,22	362,39	538,73	90,07	5,96	4,20	0,047	
				75,64	70,29	222,08	1832,21	1,59	0,98	98,83	0,558	10,06	778,06	1078,52	180,77	10,18	4,70	0,047	

День: вторник

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	17 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
№284	Омлет натуральный	120		4,70	4,20	33,90	184,10	0,08	0,00	0,10	0,02	0,96	9,40	40,20	7,40	0,60	0,50	0,000	
	Горошек консервированный	50		1,00	0,00	4,66	23,33	0,03	0,00	0,83	18,70	0,20	18,00	36,66	25,33	0,46	0,00	0,000	
№652	Напиток из шиповника	200		0,70	0,01	3,30	14,00	0,01	0,03	60,00	0,00	0,00	3,30	1,00	1,00	1,40	0,00	0,000	
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Фрукт свежий	200		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			11,32	10,01	89,62	461,23	0,49	0,03	60,93	18,72	1,36	58,10	121,86	61,63	5,71	1,50	0,010	
	Обед																		
№77	Салат "Ералаш"	100		2,70	2,70	15,60	80,30	0,10	0,10	2,00	0,10	0,10	30,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,000	
№228	Суп с клецками	65/250/25		10,55	13,80	33,02	270,60	0,15	0,00	21,11	0,05	0,37	94,90	183,27	42,90	1,90	0,00	0,000	
№218	Картофельная запеканка с мясом	200/5		23,84	21,37	48,02	288,19	0,35	0,14	48,70	0,03	0,00	37,75	341,33	81,05	4,84	0,00	0,000	
№588	Компот из сухофруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	итого:			43,19	42,97	167,09	953,09	0,70	0,26	76,81	0,18	1,17	223,85	661,40	170,45	9,14	2,20	0,030	
				54,51	52,98	256,71	1414,32	1,19	0,29	137,74	18,90	2,53	281,95	783,26	232,08	14,85	3,70	0,040	

День: среда

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)		(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	18 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№403	Плов из курицы	100/200	12	18,25	18,90	45,75	454,25	0,35	0,37	4,00	0,23	3,00	109,30	254,30	47,00	3,05	2,30	0,015
	Икра кабачковая	60		1,09	2,88	5,82	53,52	0,06	0,10	1,87	0,00	0,70	36,38	26,00	7,24	0,30	0,80	0,005
№629	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Фрукт свежий			0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			22,16	24,60	90,17	634,63	0,54	3,01	5,87	0,23	3,90	179,88	303,36	75,30	6,47	4,10	0,030
	Обед																	
	Винегрет овощной	100		4,09	10,10	19,59	331,42	0,18	0,00	21,40	0,00	0,00	15,88	82,59	28,06	0,86	0,00	0,000
№181	Уха рыбацкая	250/20		9,28	2,47	22,19	143,20	0,16	0,13	22,25	0,01	0,00	22,95	99,93	30,88	1,55	0,00	0,000
№246	Голубцы ленивые	2/216		20,02	6,03	19,29	208,05	0,21	0,00	2,75	0,00	0,00	93,04	226,46	50,77	3,35	0,00	0,000
	Сок фруктовый	200		0,20	0,00	24,50	151,60	0,00	0,11	18,40	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			39,69	23,70	129,57	1042,27	0,65	0,26	64,80	0,01	0,70	154,87	437,68	138,81	8,26	1,50	0,030
				61,85	48,30	219,74	1676,9	1,19	3,27	70,67	0,237	4,60	334,8	741,0	214,1	14,73	5,60	0,060

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)		(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I
1	19 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
	Томаты консервированные	60		0,69	0,12	1,50	10,80	0,01	0,04	15,00	0,00	0,00	18,00	21,00	9,00	0,48	0,50	0,007
№416	Котлета мясная рубленая	80	9,9	14,45	14,75	43,95	228,00	0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	89,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010
№469	Макароны отварные	150		5,52	4,52	26,45	244,10	0,06	0,00	0,21	0,56	1,70	96,20	133,00	37,20	2,55	1,60	0,012
№628	Чай с сахаром	200		0,45	0,00	9,20	103,00	0,00	0,03	13,40	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			23,41	21,79	96,20	656,90	0,17	0,17	28,61	0,63	1,70	256,90	410,95	85,90	3,93	3,50	0,039
	Обед																	
	Салат из солёных огурцов	100		0,10	0,00	0,50	10,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000
№188	Свекольник со сметаной	250/25		6,15	7,50	19,65	169,00	0,12	0,22	6,00	0,10	0,30	104,60	126,90	19,30	2,10	0,60	0,000
№402	Азу по-татарски	250	12	22,90	23,30	51,22	530,80	0,19	0,27	10,50	0,17	3,20	258,25	303,95	58,50	3,15	2,60	0,019
№585	Компот из свежих фруктов	200		0,30	0,00	12,90	74,50	0,10	0,11	4,80	0,00	0,00	40,50	132,30	15,80	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			35,55	35,90	128,27	992,30	0,51	0,62	22,30	0,37	4,90	524,55	707,45	119,10	8,95	5,30	0,049
				58,96	57,69	224,47	1649,20	0,68	0,79	50,91	1,00	6,60	781,45	1118,40	205,00	12,88	8,80	0,088

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	(мг)		(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	20 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№257	Каша молочная "Дружба"	200/10		6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,15	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04	0,00	0,000
№1	Бутерброд с сыром	10/25/30		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,000
№642	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000
	Фрукт свежий	250		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			14,62	18,65	73,85	547,60	0,18	0,17	0,64	0,12	0,75	172,88	152,92	31,92	5,20	1,20	0,000
	Обед																	
	Салат из моркови с кукурузой	100		1,30	2,60	12,60	98,60	0,10	0,03	2,70	0,06	1,20	0,50	30,30	16,50	0,60	0,30	0,005
№138	Суп фасолевый с курицей	250/25		8,80	8,40	23,10	202,40	0,00	0,00	20,10	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
№330	Шницель рыбный рубленый	100		11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,00	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90	0,00	0,000
№200	Картофель отварной	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,19	0,14	9,40	0,17	1,70	96,20	65,40	0,00	1,20	0,80	0,012
№652	Напиток из шиповника	200		0,70	0,01	3,30	14,00	0,01	0,03	60,00	0,00	0,00	3,30	1,00	1,00	1,40	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			31,00	27,01	114,31	802,80	0,48	0,22	93,00	0,25	6,68	158,70	258,00	67,90	6,10	2,60	0,047
				45,62	45,66	188,16	1350,40	0,66	0,39	93,64	0,37	7,43	331,58	410,92	99,82	11,30	3,80	0,05

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533281

Владелец Акимова Оксана Николаевна

Действителен с 16.02.2024 по 15.02.2025