



«Утверждаю»

А.И.Пимченко

15 марта 2022 год

ЦИКЛИЧНОЕ 10- ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕНИСОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ РАБОТАЮЩЕЙ НА СЫРЬЕ

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 120-126 | запеканка со свежими плодами в ассортименте | 200 | 7.70 | 7.20 | 44.00 | 272.00 | 0.08 | 2.10 | 0.06 | 115.00 | 126.00 | 23.00 | 1.50 |
| ГП | джем или повидло | 30 | 0.80 | 0.01 | 4.40 | 20.80 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 6.93 | 3.21 | 1.02 | 0.14 |
| 351 | кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1.36 | 0.00 | 29.02 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| ГП | кисломолочный продукт порционно | 115 | 5.75 | 3.68 | 9.80 | 100.00 | 0.03 | 0.70 | 0.02 | 136.00 | 105.00 | 16.00 | 0.12 |
| ГП | хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.46 | 69.89 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.36 |
| | итого за завтрак | 575 | 17.89 | 11.13 | 101.68 | 584.69 | 0.15 | 2.95 | 0.08 | 264.93 | 253.71 | 44.22 | 2.22 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.67 | 5.10 | 6.20 | 66.40 | 0.05 | 15.20 | 0.00 | 27.20 | 38.00 | 17.60 | 0.64 |
| 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 |
| 211 | гуляш из говядины | 100 | 17.00 | 18.00 | 4.00 | 248.00 | 0.05 | 1.00 | 0.04 | 14.00 | 158.00 | 25.00 | 2.70 |
| 368 | чай с сахаром | 200 | 0.00 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.40 |
| 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 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.54 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.40 | 0.30 | 8.50 | 45.25 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 8.75 | 39.50 | 11.75 | 0.98 |
| | итого за обед | 920 | 29.81 | 29.85 | 110.31 | 829.58 | 0.33 | 36.20 | 0.04 | 97.95 | 324.25 | 87.15 | 10.41 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 47.70 | 40.98 | 211.99 | 1414.27 | 0.48 | 39.15 | 0.12 | 362.88 | 577.96 | 131.37 | 12.63 |

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 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 | | | | | | | | | | | | |
| 207 | азу | 230 | 19.00 | 20.00 | 24.00 | 352.00 | 0.19 | 10.20 | 0.05 | 34.00 | 214.00 | 58.00 | 3.90 |
| 357 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 0.00 | 27.89 | 113.79 | 0.01 | 0.70 | 0.00 | 20.80 | 19.00 | 16.80 | 2.26 |
| ГП | кисломолочный продукт порционно | 115 | 5.75 | 3.68 | 9.80 | 100.00 | 0.03 | 0.70 | 0.02 | 136.00 | 105.00 | 16.00 | 0.12 |
| ГП | хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.46 | 69.89 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.36 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 0.24 | 6.80 | 36.20 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | итого за завтрак | 600 | 28.71 | 24.16 | 82.95 | 671.88 | 0.31 | 11.60 | 0.07 | 203.80 | 389.10 | 104.40 | 7.42 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 49 | суп картофельный с гренками | 200/12 | 6.60 | 6.70 | 13.00 | 113.00 | 0.05 | 9.00 | 0.00 | 12.20 | 50.00 | 19.50 | 1.00 |
| 276 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.73 | 7.80 | 37.00 | 253.00 | 0.28 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 270.00 | 135.00 | 4.60 |
| 173 | рыба запеченная с сыром в сметанном соусе | 120 | 9.7 | 5.2 | 2.9 | 97 | 0.07 | 1.6 | 0.015 | 32 | 145 | 24.5 | 0.5 |
| 365 | соковая продукция | 200 | 1.00 | 0.20 | 0.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| ГП | кондитерское изделие в ассортименте | 25 | 1.92 | 5.00 | 20.58 | 135.00 | 0.03 | 0.00 | 36.00 | 7.00 | 20.00 | 3.00 | 0.24 |
| ГП | хлеб пшеничный | 45 | 3.42 | 0.36 | 21.69 | 104.84 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.54 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.40 | 0.30 | 8.50 | 45.25 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 8.75 | 39.50 | 11.75 | 0.98 |
| | итого за обед | 777 | 32.77 | 25.56 | 103.87 | 840.09 | 0.56 | 14.60 | 36.02 | 96.95 | 553.75 | 200.05 | 10.66 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 61.48 | 49.72 | 186.82 | 1511.97 | 0.87 | 26.20 | 36.09 | 300.75 | 942.85 | 304.45 | 18.08 |

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 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 | | | | | | | | | | | | |
| 143 | запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/30 | 24.00 | 25.00 | 24.00 | 425.00 | 0.07 | 0.60 | 0.20 | 297.00 | 347.00 | 38.00 | 1.00 |
| 370 | 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 |
| 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 |
| 366 | чай с лимоном | 200 | 0.07 | 0.00 | 15.31 | 61.62 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| ГП | хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.46 | 69.89 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.36 |
| | итого за завтрак | 620 | 27.25 | 33.24 | 73.47 | 707.51 | 0.17 | 23.40 | 40.20 | 333.20 | 395.50 | 62.20 | 6.16 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 33 | борщ с капустой и картофелем | 200 | 1.20 | 4.40 | 7.20 | 74.00 | 0.04 | 0.96 | 0.00 | 27.20 | 42.40 | 20.80 | 1.04 |
| 273 | птица тушенная в соусе с овощами | 230 | 15.15 | 22.70 | 23.10 | 346.00 | 0.02 | 10.10 | 0.03 | 70.00 | 90.00 | 65.50 | 2.80 |
| 363 | напиток из шиповника | 200 | 0.68 | 0.00 | 21.01 | 46.87 | 0.00 | 110.00 | 0.00 | 14.00 | 2.00 | 4.00 | 0.60 |
| ГП | кисломолочный продукт порционно | 115 | 5.75 | 3.68 | 9.80 | 100.00 | 0.03 | 0.70 | 0.02 | 136.00 | 105.00 | 16.00 | 0.12 |
| ГП | хлеб пшеничный | 45 | 3.42 | 0.36 | 21.69 | 104.84 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.54 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.40 | 0.30 | 8.50 | 45.25 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 8.75 | 39.50 | 11.75 | 0.98 |
| | итого за обед | 815 | 27.60 | 31.44 | 91.30 | 716.96 | 0.20 | 121.76 | 0.05 | 264.95 | 308.15 | 124.35 | 6.08 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 54.85 | 64.68 | 164.77 | 1424.47 | 0.37 | 145.16 | 40.25 | 598.15 | 703.65 | 186.55 | 12.24 |

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 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 | | | | | | | | | | | | |
| 300 | кукуруза отварная | 50 | 4.60 | 2.90 | 32.00 | 172.00 | 0.10 | 0.00 | 0.01 | 14.00 | 91.00 | 33.00 | 1.60 |
| 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 |
| 175 | шницель рыбный с соусом | 80/30 | 11.12 | 1.70 | 7.70 | 90.40 | 0.05 | 0.30 | 0.02 | 28.00 | 128.00 | 18.40 | 0.50 |
| 365 | соковая продукция | 200 | 1.00 | 0.20 | 0.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| ГП | хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.46 | 69.89 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.36 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 0.24 | 6.80 | 36.20 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | итого за завтрак | 570 | 25.64 | 10.57 | 96.48 | 671.58 | 0.31 | 4.30 | 0.03 | 81.00 | 304.60 | 72.50 | 6.79 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 55 | суп харчо | 200 | 1.40 | 6.40 | 10.80 | 162.40 | 0.04 | 1.31 | 0.02 | 1.60 | 97.20 | 10.00 | 0.20 |
| 209 | жаркое по-домашнему | 230 | 26.00 | 24.00 | 17.00 | 396.00 | 0.18 | 8.00 | 0.05 | 37.00 | 306.00 | 59.00 | 3.60 |
| 357 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 0.00 | 27.89 | 113.79 | 0.01 | 0.70 | 0.00 | 20.80 | 19.00 | 16.80 | 2.26 |
| ГП | хлеб пшеничный | 45 | 3.42 | 0.36 | 21.69 | 104.84 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.54 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.40 | 0.30 | 8.50 | 45.25 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 8.75 | 39.50 | 11.75 | 0.98 |
| | итого за обед | 700 | 32.78 | 31.06 | 85.88 | 822.28 | 0.34 | 10.01 | 0.07 | 77.15 | 490.95 | 103.85 | 7.58 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 58.42 | 41.63 | 182.36 | 1493.86 | 0.65 | 14.3 | 0.09 | 158.15 | 795.55 | 176.35 | 14.37 |

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 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 | | | | | | | | | | | | |
| 311.319 | овощи по сезону | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 7.80 | 0.01 | 3.00 | 0.00 | 13.80 | 14.40 | 8.40 | 0.40 |
| 309 | картофельное пюре | 150 | 3.19 | 6.06 | 16.40 | 138.00 | 0.14 | 5.60 | 0.05 | 40.00 | 85.50 | 30.00 | 1.00 |
| 254 | птица запеченная с соусом | 100 | 14.40 | 13.40 | 4.70 | 187.00 | 0.02 | 33.00 | 0.03 | 33.00 | 75.00 | 15.00 | 0.93 |
| 368 | чай с сахаром | 200 | 0.00 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.40 |
| ГП | хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.46 | 69.89 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.36 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 0.24 | 6.80 | 36.20 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | итого за завтрак | 565 | 21.47 | 20.00 | 58.38 | 498.89 | 0.25 | 41.60 | 0.08 | 110.80 | 229.00 | 68.00 | 3.87 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 45 | суп картофельный с бобовыми | 200 | 1.80 | 3.40 | 12.10 | 86.00 | 0.16 | 6.94 | 0.03 | 9.20 | 52.60 | 20.40 | 0.74 |
| 303 | капуста тушеная | 150 | 5.60 | 5.40 | 6.00 | 95.00 | 0.06 | 25.50 | 0.05 | 92.00 | 82.50 | 36.00 | 1.50 |
| 235 | тефтели из говядины с соусом (ёжики) | 50/30 | 7.60 | 11.00 | 7.90 | 141.00 | 0.04 | 0.80 | 0.06 | 18.60 | 88.00 | 12.20 | 1.60 |
| 358 | компот из яблок с лимоном | 200 | 0.25 | 0.20 | 25.35 | 103.00 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 11.00 | 7.00 | 5.00 | 1.20 |
| ГП | хлеб пшеничный | 45 | 3.42 | 0.36 | 21.69 | 104.84 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.54 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.40 | 0.30 | 8.50 | 45.25 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 8.75 | 39.50 | 11.75 | 0.98 |
| | итого за обед | 700 | 20.07 | 20.66 | 81.54 | 575.09 | 0.38 | 36.54 | 0.14 | 148.55 | 298.85 | 91.65 | 6.56 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 41.54 | 40.66 | 139.92 | 1073.98 | 0.63 | 78.14 | 0.21 | 259.35 | 527.85 | 159.65 | 10.43 |

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 7 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 | | | | | | | | | | | | |
| 110-118 | каша молочная в ассортименте | 200 | 5.60 | 8.80 | 32.40 | 229.60 | 0.06 | 1.60 | 0.05 | 143.20 | 152.00 | 32.00 | 0.40 |
| 338 | шанежка наливная | 50 | 3.80 | 3.40 | 23.20 | 139.00 | 0.04 | 0.00 | 0.02 | 15.00 | 33.00 | 6.00 | 0.04 |
| 362 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 79.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 126.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| ГП | хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.46 | 69.89 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.36 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 0.24 | 6.80 | 36.20 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | итого за завтрак | 505 | 16.00 | 15.38 | 92.76 | 553.69 | 0.22 | 2.90 | 0.09 | 297.20 | 326.10 | 65.60 | 1.68 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 47 | суп картофельный с клецками | 200 | 0.96 | 2.08 | 7.02 | 50.60 | 0.05 | 4.60 | 0.00 | 8.60 | 32.20 | 13.40 | 0.50 |
| 179 | рыба, запеченная с картофелем по-русски | 230 | 15.30 | 8.50 | 21.80 | 225.00 | 0.16 | 8.43 | 0.05 | 42.20 | 360.00 | 4.80 | 1.50 |
| 365 | соковая продукция | 200 | 1.00 | 0.20 | 0.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| ГП | кисломолочный продукт порционно | 115 | 5.75 | 3.68 | 9.80 | 100.00 | 0.03 | 0.70 | 0.02 | 136.00 | 105.00 | 16.00 | 0.12 |
| ГП | хлеб пшеничный | 45 | 3.42 | 0.36 | 21.69 | 104.84 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.54 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.40 | 0.30 | 8.50 | 45.25 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 8.75 | 39.50 | 11.75 | 0.98 |
| | итого за обед | 815 | 27.83 | 15.12 | 69.01 | 617.69 | 0.37 | 17.73 | 0.07 | 218.55 | 565.95 | 52.25 | 6.44 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 43.83 | 30.50 | 161.77 | 1171.38 | 0.59 | 20.63 | 0.16 | 515.75 | 892.05 | 117.85 | 8.12 |

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 7 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 | | | | | | | | | | | | |
| 160 | пудинг творожный запеченный | 170 | 23.00 | 22.40 | 36.00 | 438.60 | 0.11 | 0.30 | 0.11 | 259.00 | 318.50 | 37.00 | 1.60 |
| 313 | соус шоколадный | 30 | 1.70 | 1.60 | 14.00 | 77.00 | 0.01 | 0.14 | 0.01 | 46.00 | 49.50 | 17.40 | 0.71 |
| 363 | напиток из шиповника | 200 | 0.68 | 0.00 | 21.01 | 46.87 | 0.00 | 110.00 | 0.00 | 14.00 | 2.00 | 4.00 | 0.60 |
| ГП | кисломолочный продукт порционно | 115 | 5.75 | 3.68 | 9.80 | 100.00 | 0.03 | 0.70 | 0.02 | 136.00 | 105.00 | 16.00 | 0.12 |
| | <i>итого за завтрак</i> | 515 | <i>31.13</i> | <i>27.68</i> | <i>80.81</i> | <i>662.47</i> | <i>0.15</i> | <i>111.14</i> | <i>0.14</i> | <i>455.00</i> | <i>475.00</i> | <i>74.40</i> | <i>3.03</i> |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 61 | суп-лапша домашняя | 200 | 1.63 | 3.30 | 9.30 | 73.00 | 0.03 | 2.30 | 0.01 | 17.84 | 23.80 | 9.50 | 0.33 |
| 309 | картофельное пюре | 150 | 3.19 | 6.06 | 16.40 | 138.00 | 0.14 | 5.60 | 0.05 | 40.00 | 85.50 | 30.00 | 1.00 |
| 205 | голубцы ленивые с соусом | 80 | 5.60 | 9.60 | 3.70 | 124.00 | 0.03 | 10.40 | 0.01 | 40.00 | 23.80 | 15.20 | 1.00 |
| 351 | кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1.36 | 0.00 | 29.02 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| 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 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.54 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.40 | 0.30 | 8.50 | 45.25 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 8.75 | 39.50 | 11.75 | 0.98 |
| | <i>итого за обед</i> | 900 | <i>17.40</i> | <i>20.42</i> | <i>108.21</i> | <i>701.09</i> | <i>0.37</i> | <i>38.30</i> | <i>0.07</i> | <i>132.59</i> | <i>223.85</i> | <i>90.75</i> | <i>8.35</i> |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 48.53 | 48.10 | 189.02 | 1363.56 | 0.52 | 149.44 | 0.21 | 587.59 | 698.85 | 165.15 | 11.38 |

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 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 | | | | | | | | | | | | |
| 295 | горошек отварной | 50 | 4.60 | 2.90 | 32.00 | 172.00 | 0.10 | 0.00 | 0.01 | 14.00 | 101.00 | 33.00 | 1.60 |
| 132 | омлет с сыром | 170 | 25.00 | 37.00 | 4.00 | 445.00 | 0.10 | 0.50 | 0.43 | 515.00 | 495.00 | 41.00 | 3.00 |
| ГП | кондитерское изделие в ассортименте | 25 | 1.92 | 5.00 | 20.58 | 135.00 | 0.03 | 0.00 | 36.00 | 7.00 | 20.00 | 3.00 | 0.24 |
| 368 | чай с сахаром | 200 | 0.00 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.40 |
| ГП | хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.46 | 69.89 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.36 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 0.24 | 6.80 | 36.20 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | итого за завтрак | 500 | 34.92 | 45.38 | 92.84 | 918.09 | 0.31 | 0.50 | 36.44 | 560.00 | 670.10 | 91.60 | 6.38 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 53 | суп с крупой и рыбными консервами | 200 | 7.40 | 5.80 | 12.80 | 133.00 | 0.08 | 6.32 | 0.02 | 51.00 | 133.00 | 38.60 | 1.00 |
| 278 | каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6.50 | 7.00 | 38.50 | 242.70 | 0.13 | 0.00 | 0.05 | 24.50 | 156.30 | 36.00 | 2.60 |
| 237.333 | фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 50/30 | 9.00 | 9.40 | 6.20 | 144.00 | 0.04 | 0.08 | 0.01 | 8.00 | 81.00 | 10.00 | 1.40 |
| 365 | соковая продукция | 200 | 1.00 | 0.20 | 0.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| ГП | кисломолочный продукт порционно | 115 | 5.75 | 3.68 | 9.80 | 100.00 | 0.03 | 0.70 | 0.02 | 136.00 | 105.00 | 16.00 | 0.12 |
| ГП | хлеб пшеничный | 45 | 3.42 | 0.36 | 21.69 | 104.84 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.54 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.40 | 0.30 | 8.50 | 45.25 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 8.75 | 39.50 | 11.75 | 0.98 |
| | итого за обед | 815 | 34.47 | 26.74 | 97.69 | 861.79 | 0.41 | 11.10 | 0.11 | 251.25 | 544.05 | 118.65 | 9.44 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 69.39 | 72.12 | 190.53 | 1779.88 | 0.72 | 11.60 | 36.55 | 811.25 | 1214.15 | 210.25 | 15.82 |

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 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 | | | | | | | | | | | | |
| 218 | говядина, тушенная с капустой | 230 | 22 | 54 | 13 | 626 | 0.08 | 31 | 0.54 | 87 | 232 | 54 | 3.2 |
| 347 | какао с молоком | 200 | 5.00 | 4.40 | 31.70 | 186.00 | 0.06 | 1.70 | 0.03 | 163.00 | 150.00 | 39.00 | 1.30 |
| 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 | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.46 | 69.89 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.36 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 0.24 | 6.80 | 36.20 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | итого за завтрак | 685 | 31.20 | 59.68 | 85.56 | 1012.09 | 0.28 | 52.70 | 0.57 | 279.00 | 455.10 | 124.60 | 10.04 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 63 | свекольник | 200 | 1.70 | 3.60 | 9.60 | 77.60 | 0.05 | 7.40 | 0.03 | 30.40 | 55.40 | 24.80 | 1.20 |
| 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 |
| 252.329 | биточки припущенные с соусом | 70/30 | 11.02 | 12.45 | 7.52 | 186.09 | 0.07 | 0.60 | 0.03 | 40.60 | 66.00 | 21.00 | 1.30 |
| 357 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 0.00 | 27.89 | 113.79 | 0.01 | 0.70 | 0.00 | 20.80 | 19.00 | 16.80 | 2.26 |
| ГП | кисломолочный продукт порционно | 115 | 5.75 | 3.68 | 9.80 | 100.00 | 0.03 | 0.70 | 0.02 | 136.00 | 105.00 | 16.00 | 0.12 |
| ГП | хлеб пшеничный | 45 | 3.42 | 0.36 | 21.69 | 104.84 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.54 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.40 | 0.30 | 8.50 | 45.25 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 8.75 | 39.50 | 11.75 | 0.98 |
| | итого за обед | 835 | 29.37 | 25.68 | 120.32 | 838.66 | 0.33 | 9.40 | 0.08 | 257.55 | 348.65 | 104.15 | 7.15 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 60.57 | 85.36 | 205.88 | 1850.75 | 0.61 | 62.10 | 0.65 | 536.55 | 803.75 | 228.75 | 17.19 |

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 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 | | | | | | | | | | | | |
| 317 | картофель отварной | 150 | 2.90 | 7.35 | 19.00 | 153.00 | 0.15 | 20.90 | 0.05 | 16.50 | 79.50 | 30.00 | 1.20 |
| 185 | рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 13.30 | 7.20 | 6.30 | 143.00 | 0.09 | 4.70 | 0.01 | 35.00 | 203.00 | 39.00 | 0.80 |
| 365 | соковая продукция | 200 | 1.00 | 0.20 | 0.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| ГП | кисломолочный продукт порционно | 115 | 5.75 | 3.68 | 9.80 | 100.00 | 0.03 | 0.70 | 0.02 | 136.00 | 105.00 | 16.00 | 0.12 |
| ГП | хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.46 | 69.89 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.36 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 0.24 | 6.80 | 36.20 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | итого за завтрак | 660 | 26.35 | 18.91 | 56.56 | 594.09 | 0.37 | 30.30 | 0.08 | 214.50 | 438.60 | 98.60 | 6.06 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 39 | рассольник | 200 | 1.67 | 4.20 | 13.00 | 88.00 | 0.07 | 8.08 | 0.00 | 16.20 | 47.00 | 19.40 | 0.76 |
| 89 | рагу из овощей | 150 | 3.00 | 8.00 | 12.80 | 135.00 | 0.09 | 11.50 | 0.02 | 51.00 | 78.80 | 29.00 | 1.10 |
| 239.337 | оладьи из печени по-кунцевски с соусом | 80/30 | 14.60 | 10.48 | 11.62 | 208.79 | 0.21 | 5.80 | 5.52 | 28.79 | 228.80 | 19.19 | 4.27 |
| 359 | компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0.50 | 0.20 | 22.20 | 93.00 | 0.03 | 11.60 | 0.00 | 19.00 | 12.00 | 8.00 | 0.80 |
| ГП | хлеб пшеничный | 45 | 3.42 | 0.36 | 21.69 | 104.84 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.54 |
| ГП | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.40 | 0.30 | 8.50 | 45.25 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 8.75 | 39.50 | 11.75 | 0.98 |
| | итого за обед | 735 | 24.59 | 23.54 | 89.81 | 674.88 | 0.51 | 36.98 | 5.54 | 132.74 | 435.35 | 93.64 | 8.45 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 50.94 | 42.45 | 146.37 | 1268.97 | 0.88 | 67.28 | 5.62 | 347.24 | 873.95 | 192.24 | 14.51 |
| | ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ | | 537.25 | 516.20 | 1779.43 | 14353.09 | 6.32 | 614.01 | 119.96 | 4477.66 | 8030.61 | 1872.61 | 134.73 |