

**10- дневное меню и пищевая ценность блюд, приготавливаемых в столовой  
ГБОУ Республики Марий Эл «Верхушнурская общеобразовательная (национальная) школа»**

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела управления  
РМЭ в Советском районе

\_\_\_\_\_ Е.Н. Новикова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы Роспотребнадзора по  
\_\_\_\_\_ В.Ф.Галкин

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
52	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,64	11,1	44,3	286	0,14	0,96	0,05	0	146,8	221,3	44,3	2,34
79	Кофе на сгущённом молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	128,8	86,6	12,2	0,08
5	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	13,0	119	0,03	0	0,04	0,39	7,35	19,7	3,7	0,3
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
85	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	15,0	2,7	0,2
	<b>Всего:</b>	<b>525</b>	<b>18,99</b>	<b>21,6</b>	<b>121,35</b>	<b>730,8</b>	<b>0,27</b>	<b>1,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0,67</b>	<b>299,2</b>	<b>398,35</b>	<b>78,15</b>	<b>4,18</b>
	<b>Обед</b>													
15	Суп картофельный с горохом с мясом	200/20	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
27	Колбаса варёная отварная	100	7,7	17,7	0,98	197	0,09	0	0	0,25	19,6	81,0	11,2	1,26
38	Гречка отварная с маслом	150/10	8,4	10,8	41,25	303	0,21	0	0	0	71,4	210	190,4	142,8
45	Горошек консервированный	75	3,75	0,15	6,3	41	0,26	7,5	0	1,8	19,5	45,0	15,6	0,54
67	Компот из чернослива	200	0,4	0,1	23,6	98	0,004	0,45	0,6	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28

	<b>Всего:</b>	<b>805</b>	<b>28,19</b>	<b>33,74</b>	<b>105,84</b>	<b>849,8</b>	<b>0,824</b>	<b>12,6</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	<b>175,01</b>	<b>473,99</b>	<b>277,79</b>	<b>147,93</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1330,0</b>	<b>47,18</b>	<b>55,34</b>	<b>227,19</b>	<b>1580,6</b>	<b>1,094</b>	<b>13,6</b>	<b>1,6</b>	<b>3,27</b>	<b>474,21</b>	<b>872,34</b>	<b>355,94</b>	<b>152,11</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
56	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	0,02	0	24,5	144,3	56,2	1,54
72	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	0,05	1,6	0	0	152,9	129,2	20,9	0,55
6	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
83	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	44	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Всего:</b>	<b>600,0</b>	<b>18,62</b>	<b>15,11</b>	<b>75,16</b>	<b>516</b>	<b>0,33</b>	<b>11,64</b>	<b>0,12</b>	<b>0,72</b>	<b>229,15</b>	<b>417,05</b>	<b>106,15</b>	<b>6,55</b>
	<b>Обед</b>													
23	Суп картофельный с макар. изделия с мясом птицы	200/20	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,60	0,87
30	Курица отварная	100	12,7	17,0	0,5	244	0,4	2,6	0,04	0,4	33,1	156,0	19,0	1,6
32	Картофель тушёный с луком	200	4,18	14,1	28,14	260	0,2	23,9	0,02	5,6	44,2	116,96	38,22	1,62
40	Огурцы свежие	60	0,42	0	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18,0	8,4	0,3
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	23,8	98	0,01	1,7	0,06	0,08	14,5	4,4	3,6	0,9
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	<b>Всего</b>	<b>830</b>	<b>23,2</b>	<b>33,87</b>	<b>86,94</b>	<b>796</b>	<b>0,80</b>	<b>37,74</b>	<b>0,12</b>	<b>6,36</b>	<b>135,43</b>	<b>404,43</b>	<b>106,07</b>	<b>6,55</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1430</b>	<b>41,82</b>	<b>48,98</b>	<b>162,10</b>	<b>1312</b>	<b>1,13</b>	<b>49,38</b>	<b>0,24</b>	<b>7,08</b>	<b>364,58</b>	<b>821,48</b>	<b>212,22</b>	<b>13,1</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон : весенне летний

Возрастная категория 7 -11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
7	Запеканка из творога со сметаной	200/20	35,5	24,2	36,8	506	0,12	0,5	0,09	1,6	296,0	270	36,0	1,6
78	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	0,04	1,3	0,02	0,0	125,8	90,0	14,0	0,13
4	Бутерброд с сыром	35	4,0	5,8	10,4	110	0,03	0,08	0,02	0,33	97,5	67,2	6,6	0,34
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
86	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	7,2	2,0	0,3
	<b>Всего:</b>	<b>525</b>	<b>46,85</b>	<b>33,9</b>	<b>99,25</b>	<b>890,8</b>	<b>0,27</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>	<b>2,21</b>	<b>536,25</b>	<b>490,15</b>	<b>73,85</b>	<b>3,63</b>
	<b>Обед</b>													
12	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	200/20	1,44	3,9	8,8	83	0,04	8,54	0	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
26	Котлета мясная	100	16,5	24,2	14,32	344	0,07	0,34	0,001	3,2	43,04	171,6	55,78	2,8
35	Макаронные изделия отварные	150	1,2	2,47	18,03	161,23	0,06	0	0,02	0,87	4,69	33,73	1,14	0,25
44	Кукуруза консервир.	75	2,16	0,26	6,3	41	0,26	7,5	0	1,8	19,5	45,0	15,6	0,54
68	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0,02	0,75	0,64	0	32,4	0	21,0	0,64
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	<b>Всего</b>	<b>795</b>	<b>26,05</b>	<b>31,33</b>	<b>99,7</b>	<b>858,23</b>	<b>0,53</b>	<b>31,76</b>	<b>0,661</b>	<b>8,07</b>	<b>153,16</b>	<b>349,76</b>	<b>129,67</b>	<b>6,47</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1320</b>	<b>72,9</b>	<b>65,23</b>	<b>198,95</b>	<b>1749,03</b>	<b>0,80</b>	<b>33,64</b>	<b>0,791</b>	<b>10,28</b>	<b>689,41</b>	<b>839,91</b>	<b>203,52</b>	<b>10,1</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
56	Каша манная с маслом	200/10	6,21	7,47	25,09	192	0,14	0,9	0,05	0	182,6	0,08	0,31	0,08
2	Бутерброд с повидлом	45	2,0	0,04	24,4	99	0,05	0,39	0	0	7,2	24,0	9,6	0,55
74	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103	0,05	0,59	0	0	149,3	110,1	18,0	0,37
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
83	груши	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5,0	0	0	19,0	16,0	12,0	2,3
	<b>Всего:</b>	<b>605</b>	<b>15,69</b>	<b>11,42</b>	<b>95,52</b>	<b>546</b>	<b>0,35</b>	<b>6,88</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>371,85</b>	<b>205,93</b>	<b>55,16</b>	<b>4,56</b>
	<b>Обед</b>													
18	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200/20	1,4	4,0	6,3	72	0,05	12,6	0	1,9	39,4	39,2	17,7	0,66
60	Рыба жаренная	100	14,0	14,0	4,4	212	0,12	1,4	0,05	5,0	42,1	188,0	42,1	0,8
37	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,2	9,62	18,89	181,5	0,15	18,69	0,05	0,25	43,74	91,35	28,77	1,08
42	Икра свекольная	75	1,68	3,45	9,3	75	0,03	5,1	0	1,86	28,7	45,6	22,2	1,34
66	Компот из изюма	200	0,44	0	27,8	113	0,03	0	0,6	0	16,4	0	8,4	0,06
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	<b>Всего</b>	<b>750</b>	<b>63,32</b>	<b>21,48</b>	<b>91,99</b>	<b>590,32</b>	<b>0,35</b>	<b>38,19</b>	<b>0,69</b>	<b>3,67</b>	<b>212,29</b>	<b>216,7</b>	<b>192,02</b>	<b>5,55</b>
	<b>На день</b>	<b>1355</b>	<b>79,01</b>	<b>32,9</b>	<b>187,51</b>	<b>1136,32</b>	<b>0,70</b>	<b>45,07</b>	<b>0,74</b>	<b>4,3</b>	<b>584,14</b>	<b>422,63</b>	<b>247,18</b>	<b>10,11</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
57	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,8	5,2	18,8	181	0,09	0,9	0,03	0,3	161,6	177,9	24,1	0,5
80	Молоко кипяченое	200	6,11	8,26	10,1	113	0,08	2,73	0,02	0,0	252,8	189,6	29,5	0,2
3	Бутерброд вареньем	55	2,51	0,04	29,89	161	0,06	0,48	0,04	0,60	10,5	31,2	11,7	0,69
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	<b>Всего:</b>	<b>555</b>	<b>17,97</b>	<b>14,0</b>	<b>79,44</b>	<b>558</b>	<b>0,31</b>	<b>3,3</b>	<b>0,09</b>	<b>1,53</b>	<b>438,65</b>	<b>454,45</b>	<b>80,55</b>	<b>2,65</b>
	<b>Обед</b>													
16	Рассольник ленинград.с мясом	200/20	1,7	4,1	13,3	97	0,08	6,03	0	0	21,2	57,6	20,7	0,78
25	Жаркое по домашнему	200	18,5	20,7	19,0	337	0,14	7,7	0	3,5	34,9	235,1	48,6	4,4
40	Помидоры свежие	60	0,66	0	2,3	13	0,04	5,25	0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
69	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,8	113	0,002	0,4	0,06	0	31,8	15,4	6,0	1,25
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	<b>Всего:</b>	<b>730</b>	<b>24,85</b>	<b>25,3</b>	<b>83,05</b>	<b>663</b>	<b>0342</b>	<b>19,38</b>	<b>0,06</b>	<b>4,55</b>	<b>110,05</b>	<b>379,45</b>	<b>102,55</b>	<b>8,23</b>
	<b>На день</b>	<b>1285</b>	<b>42,82</b>	<b>39,3</b>	<b>162,49</b>	<b>1221</b>	<b>0,652</b>	<b>22,68</b>	<b>0,15</b>	<b>5,72</b>	<b>548,7</b>	<b>833,9</b>	<b>183,1</b>	<b>10,86</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : весенне летний

Возрастная категория – 7 – 11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
54	Каша рисовая с маслом	200/10	2,32	4,90	34,17	205,77	0,03	1,02	0,02	0	100,95	67,0	15,62	0,24
79	Кофейный напиток на сгущённ. молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	128,8	86,6	7,0	0,08
5	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	13,0	119	0,03	0	0,04	0,39	7,35	19,7	3,7	0,3
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
85	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	15,0	2,7	0,2
	<b>Всего:</b>	<b>525</b>	<b>12,67</b>	<b>15,40</b>	<b>111,22</b>	<b>650,57</b>	<b>0,16</b>	<b>1,42</b>	<b>0,07</b>	<b>1,02</b>	<b>254,15</b>	<b>244,05</b>	<b>44,27</b>	<b>2,08</b>
	<b>Обед</b>													
13	Суп картофельный с крупой с мясом	200/20	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,6	0	0	18,44	6,6	20,0	0,71
27	Сосиски отварные	100	7,7	17,7	0,98	197	0,09	0	0	0,25	19,6	81,0	11,2	1,26
38	Гречка отварная с маслом	150/10	8,4	10,8	41,25	303,0	0,21	0	0	0	71,4	210	190,4	142,8
45	Горошек консервир.	75	3,75	0,15	6,3	41	0,26	7,5	0	1,8	19,5	45,0	15,6	0,54
67	Компот из чернослива	200	0,4	0,1	23,6	98	0,004	0,45	0,6	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	<b>Всего:</b>	<b>805</b>	<b>22,03</b>	<b>29,29</b>	<b>104,44</b>	<b>814,6</b>	<b>0,724</b>	<b>14,55</b>	<b>0,6</b>	<b>2,95</b>	<b>162,99</b>	<b>410,85</b>	<b>269,55</b>	<b>147,02</b>
	<b>На день</b>	<b>1330</b>	<b>34,70</b>	<b>44,69</b>	<b>215,66</b>	<b>1465,17</b>	<b>0,884</b>	<b>15,97</b>	<b>0,67</b>	<b>3,97</b>	<b>417,14</b>	<b>654,9</b>	<b>313,82</b>	<b>149,1</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
56	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	0,02	0	24,5	144,3	56,2	1,54
72	Какао на молоке	200	4,2	3,63	17,3	119	0,05	1,6	0	0	152,9	129,2	20,9	0,55
6	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
83	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	44	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Всего:</b>	<b>600,0</b>	<b>18,62</b>	<b>15,11</b>	<b>75,16</b>	<b>516,0</b>	<b>0,33</b>	<b>11,64</b>	<b>0,12</b>	<b>0,72</b>	<b>229,15</b>	<b>417,05</b>	<b>106,15</b>	<b>6,55</b>
	<b>Обед</b>													
17	Суп из овощей с мясом	200/20	1,76	3,5	9,9	79	0,05	27,1	0	1,89	20,5	38,1	17,8	0,64
10	Котлета куриная	100	15,7	16,1	16,7	273	0,11	0,84	0,07	0,84	44,0	160,2	26,1	1,81
33	Рагу из овощей	205	3,12	14,5	19,1	220	0,09	10,8	0,04	4,05	45,8	84,5	37,8	1,3
40	Огурцы свежие	60	0,42	0	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18,0	8,4	0,3
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	23,8	98	0,01	1,7	0,06	0,08	14,5	4,4	3,6	0,9
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	<b>Всего</b>	<b>835</b>	<b>24,75</b>	<b>34,6</b>	<b>91,29</b>	<b>780,2</b>	<b>0,36</b>	<b>43,38</b>	<b>0,17</b>	<b>7,49</b>	<b>148,75</b>	<b>360,95</b>	<b>108,95</b>	<b>6,21</b>
	<b>На день</b>	<b>14135</b>	<b>43,37</b>	<b>49,71</b>	<b>166,45</b>	<b>1296,2</b>	<b>0,69</b>	<b>55,02</b>	<b>0,29</b>	<b>8,21</b>	<b>377,9</b>	<b>778</b>	<b>215,1</b>	<b>12,76</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
7	Запеканка из творога со сметаной	200/20	35,5	24,2	36,8	506	0,12	0,5	0,09	1,6	296,0	270	36,0	1,6
78	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	0,04	1,3	0,02	0,0	125,8	90,0	14,0	0,13
4	Бутерброд с сыром	25/10	4,0	5,8	10,4	110	0,03	0,08	0,02	0,33	97,5	67,2	6,6	0,34
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
86	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	7,2	2,0	0,3
	<b>Всего:</b>	<b>525</b>	<b>46,85</b>	<b>33,9</b>	<b>99,25</b>	<b>890,8</b>	<b>0,27</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>	<b>2,21</b>	<b>536,25</b>	<b>490,15</b>	<b>73,85</b>	<b>3,63</b>
	<b>Обед</b>													
19	Суп крестьянский с крупой с мясом	200/20	1,8	2,4	11,3	74	0,09	6,6	0	1,1	20,2	57,2	23,1	0,82
28	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132	0,05	1,0	0	0	12,5	0	20,8	2,3
36	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02	0	0	0,26	2,4	54,2	19,0	0,53
42	Икра морковная	75	1,65	3,45	12,6	70	0,04	3,9	0	2,04	23,0	52,5	30,9	0,92
68	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0,02	0,75	0,64	0	32,4	0	21,0	0,64
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>25,2</b>	<b>17,07</b>	<b>115,63</b>	<b>691,7</b>	<b>0,290</b>	<b>10,95</b>	<b>0,64</b>	<b>3,35</b>	<b>96,55</b>	<b>202,15</b>	<b>119,75</b>	<b>7,97</b>
	<b>На день</b>	<b>1295</b>	<b>72,05</b>	<b>50,97</b>	<b>214,88</b>	<b>1582,5</b>	<b>0,56</b>	<b>12,83</b>	<b>0,77</b>	<b>5,56</b>	<b>632,8</b>	<b>692,30</b>	<b>193,6</b>	<b>11,6</b>



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>9 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
56	Каша манная с маслом	200/10	6,21	7,47	25,09	192	0,14	0,9	0,05	0	182,6	0,08	0,31	0,08
2	Бутерброд с повидлом	45	2,0	0,04	24,4	99	0,05	0,39	0	0	7,2	24,0	9,6	0,55
74	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103	0,05	0,59	0	0	149,3	110,1	18,0	0,37
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
83	груши	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5,0	0	0	19,0	16,0	12,0	2,3
	<b>Всего:</b>	<b>605</b>	<b>15,69</b>	<b>11,42</b>	<b>95,52</b>	<b>546</b>	<b>0,35</b>	<b>6,88</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>371,85</b>	<b>205,93</b>	<b>55,16</b>	<b>4,56</b>
	<b>Обед</b>													
20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,84	4,56	13,59	118,8	0,12	9,86	3,96	1,25	25,52	103,9	32,23	1,29
62	Котлета рыбная	100	13,0	8,8	15,2	196	0,13	2,8	0,01	0	53,5	0	68,4	1,05
37	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,26	9,62	18,89	181,5	0,15	18,69	0,05	0,25	43,74	91,35	28,77	1,08
42	Икра свекольная	75	1,68	3,45	9,3	75	0,03	5,1	0	1,86	28,7	45,6	22,2	1,34
66	Компот из изюма	200	0,44	0	27,8	113	0,03	0	0,6	0	16,4	0	8,4	0,06
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>27,77</b>	<b>26,93</b>	<b>105,43</b>	<b>787,3</b>	<b>0,54</b>	<b>36,45</b>	<b>4,62</b>	<b>3,99</b>	<b>181,61</b>	<b>296,6</b>	<b>175,25</b>	<b>5,78</b>
	<b>На день</b>	<b>1405</b>	<b>43,46</b>	<b>38,35</b>	<b>20,95</b>	<b>1333,3</b>	<b>0,89</b>	<b>43,33</b>	<b>4,67</b>	<b>4,62</b>	<b>553,46</b>	<b>502,53</b>	<b>230,41</b>	<b>10,34</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>10 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
58	Суп молочный с рисом	250	6,2	7,9	23,2	188	0,06	1,6	0,01	0,0	15,1	222,4	250,0	0,2
80	Молоко кипяченое	200	6,11	8,26	10,1	113	0,08	2,73	0,02	0,0	252,8	189,6	29,5	0,2
3	Бутерброд вареньем	55	2,51	0,04	29,89	161	0,06	0,48	0,04	0,60	10,5	31,2	11,7	0,69
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	<b>Всего:</b>	<b>555</b>	<b>18,37</b>	<b>16,7</b>	<b>83,84</b>	<b>565</b>	<b>0,28</b>	<b>4,81</b>	<b>0,07</b>	<b>1,23</b>	<b>292,15</b>	<b>498,95</b>	<b>306,45</b>	<b>5,10</b>
	<b>Обед</b>													
22	Рассольник домашний с мясом	200/20	1,7	4,1	13,3	97	0,8	6,03	0	1,92	21,2	57,6	20,7	0,78
24	Плов из говядины	200	22,0	22,5	34,7	429	0,8	1,72	0	3,67	19,0	266,9	52,4	3,5
40	Помидоры свежие	60	0,66	0	2,3	13	0,04	5,25	0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
69	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,8	113	0,002	0,4	0,06	0	31,8	15,4	6,0	1,25
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	<b>Всего:</b>	<b>730</b>	<b>28,35</b>	<b>27,1</b>	<b>98,75</b>	<b>753</b>	<b>1,722</b>	<b>13,4</b>	<b>0,6</b>	<b>6,64</b>	<b>94,15</b>	<b>411,25</b>	<b>106,35</b>	<b>7,33</b>
	<b>На день</b>	<b>1285</b>	<b>46,72</b>	<b>43,8</b>	<b>182,59</b>	<b>1318</b>	<b>2,002</b>	<b>18,21</b>	<b>0,67</b>	<b>7,97</b>	<b>386,3</b>	<b>910,2</b>	<b>412,8</b>	<b>12,43</b>