

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

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела управления  
Роспотребнадзора по РМЭ в Советском районе

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школ

\_\_\_\_\_ В.Ф.Галкин  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне – зимний

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>													
52	Каша пшеничная с маслом	210	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	220	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	17,78	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	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>33,55</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>55,15</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: осенне – зимний

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	210	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	0,04	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
41	Огурцы соленые	60	0,48	0	1,02	6	0,01	2,1	0	0	13,8	14,4	8,4	0,36
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>805,0</b>	<b>23,26</b>	<b>33,87</b>	<b>87,82</b>	<b>794,8</b>	<b>0,43</b>	<b>36,9</b>	<b>0,12</b>	<b>6,36</b>	<b>139,03</b>	<b>400,83</b>	<b>102,57</b>	<b>6,61</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1405,0</b>	<b>41,88</b>	<b>48,98</b>	<b>162,98</b>	<b>1310,8</b>	<b>0,76</b>	<b>48,54</b>	<b>0,24</b>	<b>7,08</b>	<b>368,18</b>	<b>817,88</b>	<b>208,72</b>	<b>13,16</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон : осенне – зимний

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	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	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 консервированная	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>758,73</b>	<b>0,44</b>	<b>14,63</b>	<b>0,661</b>	<b>6,27</b>	<b>135,98</b>	<b>334,76</b>	<b>110,49</b>	<b>5,59</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1320</b>	<b>72,9</b>	<b>65,23</b>	<b>198,95</b>	<b>1649,53</b>	<b>0,71</b>	<b>16,51</b>	<b>0,791</b>	<b>8,48</b>	<b>672,23</b>	<b>824,91</b>	<b>184,34</b>	<b>9,22</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне – зимний

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	1,65	3,45	12,6	70	0,04	3,9	0	2,04	23,0	52,5	30,9	0,92
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>24,24</b>	<b>31,57</b>	<b>90,64</b>	<b>751,5</b>	<b>0,47</b>	<b>36,59</b>	<b>0,70</b>	<b>9,47</b>	<b>178,39</b>	<b>426,8</b>	<b>143,12</b>	<b>4,78</b>
	<b>На день</b>	<b>1355</b>	<b>39,93</b>	<b>42,99</b>	<b>186,16</b>	<b>1297,5</b>	<b>0,82</b>	<b>43,47</b>	<b>0,75</b>	<b>10,1</b>	<b>550,24</b>	<b>632,73</b>	<b>198,28</b>	<b>9,34</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне – зимний

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>													
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
47	Капуста квашеная	60	0,96	0,06	3,12	16	0	8,82	0	0,06	18,0	12,0	7,8	0,9
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>23,62</b>	<b>25,36</b>	<b>83,87</b>	<b>666</b>	<b>0,302</b>	<b>22,95</b>	<b>0,06</b>	<b>4,19</b>	<b>119,65</b>	<b>375,85</b>	<b>98,35</b>	<b>8,59</b>
	<b>На день</b>	<b>1285</b>	<b>41,59</b>	<b>39,36</b>	<b>163,31</b>	<b>1224,0</b>	<b>0,612</b>	<b>26,25</b>	<b>0,15</b>	<b>5,72</b>	<b>558,30</b>	<b>830,30</b>	<b>178,90</b>	<b>11,24</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осенне – зимний

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>													
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 сгущ.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	17,78	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 консервированный	75	3,7	0,15	6,3	41	0,26	7,5	0	1,8	19,5	45	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>25,38</b>	<b>31,52</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>38,05</b>	<b>46,92</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: осенне – зимний

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>													
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	0,011	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
41	Огурцы соленые	60	0,42	0	1,14	6	0,01	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>835,0</b>	<b>24,74</b>	<b>34,6</b>	<b>91,29</b>	<b>779,0</b>	<b>0,251</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>1435,0</b>	<b>43,36</b>	<b>49,71</b>	<b>166,45</b>	<b>1295,0</b>	<b>0,581</b>	<b>55,02</b>	<b>0,29</b>	<b>8,21</b>	<b>377,90</b>	<b>778,0</b>	<b>215,1</b>	<b>12,76</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне – зимний

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	Мg	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 мяс	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>25,75</b>	<b>18,22</b>	<b>116,83</b>	<b>714,7</b>	<b>0,3</b>	<b>12,25</b>	<b>0,64</b>	<b>4,03</b>	<b>104,25</b>	<b>219,65</b>	<b>130,05</b>	<b>6,47</b>
	<b>На день</b>	<b>1295,0</b>	<b>72,6</b>	<b>52,12</b>	<b>216,08</b>	<b>1605,5</b>	<b>0,57</b>	<b>14,13</b>	<b>0,77</b>	<b>6,24</b>	<b>640,5</b>	<b>709,8</b>	<b>267,45</b>	<b>10,1</b>



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне – зимний

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>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 картоф. с мясными фрикад.	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	1,65	3,45	12,6	70	0,04	3,9	0	2,04	23,0	52,5	30,9	0,92
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>29,83</b>	<b>26,93</b>	<b>108,73</b>	<b>782,3</b>	<b>0,55</b>	<b>38,94</b>	<b>4,62</b>	<b>4,17</b>	<b>175,97</b>	<b>303,5</b>	<b>183,95</b>	<b>5,66</b>
	<b>На день</b>	<b>1405</b>	<b>45,52</b>	<b>38,35</b>	<b>204,25</b>	<b>1328,3</b>	<b>0,90</b>	<b>45,82</b>	<b>4,67</b>	<b>4,8</b>	<b>547,82</b>	<b>509,43</b>	<b>239,11</b>	<b>10,22</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне – зимний

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
41	Помидоры соленые	60	0,66	0	2,3	6	0,04	5,25	0	0	8,4	0	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>746</b>	<b>1,722</b>	<b>13,4</b>	<b>0,6</b>	<b>6,22</b>	<b>94,15</b>	<b>395,65</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>1311</b>	<b>2,002</b>	<b>18,21</b>	<b>0,67</b>	<b>7,45</b>	<b>386,3</b>	<b>894,6</b>	<b>412,8</b>	<b>12,43</b>