

Обер 1-4

Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения от 27 октября 2020г. № 32 по «Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Могильный М.П. 2017 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тоншаевская средняя школа»

Согласовано:
Директор МОУ
«Тоншаевская СОШ»
Б.Г.Смирнова



Утверждаю:
Генеральный Директор
ООО «Тоншаевский Общепит»
З.В. Дуплякова



Циклическое десятидневное меню
горячего питания для организации питания детей
7-11 лет

ОБЕД (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ)

Понедельник -1 <ol style="list-style-type: none">1. Зелёный горошек консервированный2. Рассольник на мясном бульоне3. Макароны отварные с маслом4. Котлета рыбная5. Компот из смеси сухофруктов6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный	Вторник -1 <ol style="list-style-type: none">1. Салат из свежих огурцов2. Борщ сибирский на мясном бульоне3. Плов из курицы4. Компот из свежих яблок5. Хлеб пшеничный6. Хлеб ржано-пшеничный	Среда -1 <ol style="list-style-type: none">1. Овощи свежие натуральные-помидоры2. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне3. Бефстроганов из мяса отварного4. Каша гречневая рассыпчатая5. Компот из смеси сухофруктов6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный	Четверг -1 <ol style="list-style-type: none">1. Зелёный горошек консервированный2. Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне3. Котлеты из говядины4. Картофель и овощи тушеные5. Компот из кураги6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный	Пятница -1 <ol style="list-style-type: none">1. Овощи натуральные свежие-огурец2. Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне3. Жаркое по домашнему из говядины4. Сок яблочный5. Хлеб пшеничный6. Хлеб ржано-пшеничный
Понедельник -2 <ol style="list-style-type: none">1. Кукуруза сахарная консервированная2. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне3. Рис отварной4. Тефтели мясные5. Компот из смеси сухофруктов6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный	Вторник -2 <ol style="list-style-type: none">1. Овощи свежие натуральные-помидоры2. Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне3. Птица отварная4. Пюре картофельное5. Компот из свежих яблок6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный	Среда -2 <ol style="list-style-type: none">1. Овощи натуральные свежие-огурец2. Суп картофельный с рыбными консервами3. Голубцы ленивые с говядиной4. Компот из кураги5. Хлеб пшеничный6. Хлеб ржано-пшеничный	Четверг -2 <ol style="list-style-type: none">1. Борщ сибирский на мясном бульоне2. Пудинг творожный с молоком сгущенным3. Чай с сахаром и лимоном4. Хлеб пшеничный5. Хлеб ржано-пшеничный	Пятница -2 <ol style="list-style-type: none">1. Овощи свежие натуральные-помидоры2. Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне3. Тефтели рыбные4. Пюре картофельное5. Кисель из клюквы6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный

МОУ "ТОНШАЕВСКАЯ СОШ"

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ И СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 10 ДНЕЙ
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ

Наименование дней недели	ЗАВТРАК					ОБЕД					ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					% от суточной нормы в 2350ккал
	Выход блюд	Химический состав (г)			ЭЦ (ккал)	Выход блюд	Химический состав (г)			ЭЦ (ккал)	Итого за день выход	Химический состав (г)			ЭЦ (ккал)	
		Б	Ж	У			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Понедельник-1(возраст 7-11лет)	630	20,84	26,44	102,45	731,74	810	25,49	17,56	128,79	784,42	1440	46,33	46,33	231,24	1516,16	64,5
Вторник-1 (возраст 7-11лет)	630	17,23	21,41	108,72	705	720	23,61	19,24	95,34	650,47	1350	40,84	40,65	204,06	1355,47	57,7
Среда-1(возраст 7-11лет)	510	17,65	17,72	62,99	482,22	810	29,63	21,45	142,1	886,99	1320	47,28	39,17	205,09	1369,21	58,3
Четверг-1(возраст7-11 лет)	500	35,4	32,11	110,39	872,72	765	19,46	26,49	113,15	738,94	1310	56,62	59,9	229,08	1668,1	70,9
Пятница-1(возраст7-11лет)	630	15,54	23,37	83,35	606,35	745	29,87	27,8	84,36	705,47	1375	45,41	51,17	167,71	1311,82	55,8
СРЕДНЕЕ ЗА 1 НЕДЕЛЮ	580	21,332	24,21	93,58	679,606	770	25,612	22,508	112,748	753,258	1359	47,296	47,444	207,436	1444,152	61,44
Понедельник-2(возраст 7-11лет)	630	21,15	23,57	92,55	655,04	820	24,68	24,51	148,39	951,96	1450	45,83	48,08	240,94	1607	68,4
Вторник-2 (возраст 7-11лет)	550	18,36	16,91	157,48	816,63	820	28,48	16,82	91,61	633,52	1370	46,84	33,73	249,09	1450,15	61,7
Среда-2(возраст 7-11лет)	600	22,56	19,75	114,13	724,88	800	31,11	21,7	120,06	779,43	1440	53,67	41,45	234,19	1504,31	64
Четверг-2(возраст7-11 лет)	630	15,72	18,13	118,37	702,62	710	39,83	27,25	109,04	840,82	1340	55,55	45,38	227,41	1543,44	65,7
Пятница-2(возраст7-11лет)	610	13,48	14,92	96,72	575,05	800	16,56	12,83	96,29	560,42	1420	30,04	27,75	194	1147,18	48,8
СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ	604	18,254	18,656	115,85	694,844	790	28,132	20,622	97,28	572,13	1404	46,386	39,278	229,126	1450,416	61,72
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ	592	19,793	21,433	104,715	687,225	780	26,872	21,565	105,014	662,694	1381,5	46,841	43,361	218,281	1447,284	61,58

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1 день	7-11 лет													
Завтрак															
173	Каша молочная Геркулес	210	8,78	9,67	39,1	278,7	0,2	0,94	34,43	0,05	153,54	256,81	70,25	2,03	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0	176	100	7	0,2	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого на завтрак	630	20,84	26,44	102,45	731,74	0,316	17,55	126,43	0,97	523,81	543,11	133,28	8,37	
Обед															
306	Зелёный горошек консервированный	60	1,74	0,12	3,9	24,12	0,072	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,42	
94	Рассольник на мясном бульоне	250	1,64	5,06	11,31	106	0,09	8,38	0	0	28	54,13	21,08	0,9	
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1	158,67	132	29,33	2,4	
234	Котлета рыбная	90	12,03	3,94	8,4	117,3	0,079	0,39	10,9	0,56	48,49	153,56	23,5	0,68	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого на обед	810	25,49	17,56	128,79	784,42	0,381	15,57	10,9	2,5	266,8	482,69	136,11	6,82	
	ВСЕГО	1440	46,33	44	231,24	1516,16	0,697	33,12	137,33	3,47	790,61	1025,8	269,39	15,19	

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день		7-11 лет												
Завтрак														
278	Тефтели мясные паровые	90	6,93	7,8	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,1	32,13	163,67	21,8	3
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,45	37,36	290,52	0,068	36,45	0	1,86	127,9	100,4	42,9	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	13,2	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Банан	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	Итого на завтрак	630	17,23	21,41	108,72	705	0,218	53,32	23,33	3,08	194,83	363	154,1	10,19
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,654	0	2,74	16,65	28,62	13,3	0,48
113	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	6,25	4,5	13,75	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
294	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,34	34,76	131,5	40,53	1,48
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого на обед	720	23,61	19,24	95,34	650,47	0,23	21,724	19,6	6,45	134,11	451,82	106,53	5,1
	ВСЕГО	1350	40,84	40,65	204,06	1355,47	0,448	75,044	42,93	9,53	328,94	814,82	260,63	15,29

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводь	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	3 день	12-18лет												
Завтрак														
215	Омлет	150	14,6	20,7	2,87	256,67	0,075	0,26	318,5	0,7	112,9	249	19	2,7
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/10	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Банан	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	Итого на завтрак	565	20,55	21,86	63,56	533,55	0,175	17,39	318,5	1,82	149,43	349	107,47	6,17
Обед														
71	Овощи свежие натуральные-помидоры	60	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0	14	26	20	0,9
102	Суп картофельный с горохом	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	12,08	12,33	2,83	170,67	0,02	0,01	15	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,9	47,8	278,2	0,24	0	0	0	17,5	252	168	6,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого на обед	900	34,72	24,76	154,18	979,28	0,58	25,3	15	3,84	122,33	623,3	299,08	13,35
	ВСЕГО	1465	55,27	46,62	217,74	1512,8	0,755	42,69	333,5	5,66	271,76	972,3	406,55	19,52

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4 день	7-11 лет												
Завтрак														
222	Пудинг творожный с молоком сгущенным	220	29,2	22,11	56	540	0,12	0,94	130	1,6	391,2	430,3	53,11	1,29
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Печенье	40	2,48	9,6	25,6	199,2								
	Итого на завтрак	500	35,4	32,11	110,39	872,72	0,16	1,21	130	2,12	414	487,23	78,04	3,86
Обед														
306	Зелёный горошек консервированный	60	1,74	0,12	3,9	24,12	0,072	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
268	Котлеты из говядины	90	9,3	11,48	9,9	147,4	0,045	0,2	14,06	0	32,13	112,17	33,15	1,6
142	Картофель и овощи тушеные	150	3,26	10,49	22,66	216	0,16	20	25,2	0	32,56	89,06	31,46	1,2
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого на обед	810	21,22	27,79	118,69	795,36	0,447	45,68	39,26	4,12	164,95	382,26	142,21	6,37
	ВСЕГО	1310	56,62	59,9	229,08	1668,1	0,607	46,89	169,26	6,24	578,95	869,49	220,25	10,23

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5 день	7-11 лет												
Завтрак														
175	Каша пшено-рисовая молочная	210	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0	176	100	7	0,2
14	Масло сливочное(порц.)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	1,5	3,3
	Итого на завтрак	630	15,54	23,37	83,35	606,35	0,506	18,37	163,6	1,32	437,23	393,41	73,96	7,24
Обед														
71	Овощи натуральные свежие-огурец	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	0	0	49,25	222,5	26,5	0,78
259	Жаркое по домашнему из говядины	175	21,65	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого на обед	745	29,87	27,8	84,36	705,47	0,59	47,04	0	2,44	130,44	611,23	121,92	10
	ВСЕГО	1375	45,41	51,17	167,71	1311,82	1,096	65,41	163,6	3,76	567,67	1004,64	195,88	17,24

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	6 день	7-11 лет												
Завтрак														
183	Каша молочная гречневая	210	9,09	6,8	29,2	202	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0	176	100	7	0,2
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	1,5	3,3
	Итого на завтрак	630	21,15	23,57	92,55	655,04	0,276	16,61	92	2,72	394,27	430,3	149,03	9,54
Обед														
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	2,46	3,49	1,98	88,32	0,01	4,66	14	0	9,37	49,81	0,21	0,41
102	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
278	Тефтели мясные	100	8,67	9,33	13,83	174	0,07	2	29,17	0,5	40,17	204,58	27,25	3,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого на обед	820	24,68	24,51	148,39	951,96	0,34	13,29	70,17	4,37	113,27	559,47	134,32	8,94
	ВСЕГО	1450	45,83	48,08	240,94	1607	0,616	29,9	162,2	7,09	507,54	989,77	283,35	18,48

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 день	7-11 лет												
Завтрак														
174	Каша рисовая вязкая с маслом	210	5,92	10,85	52,93	294	0,06	0,96	54,8	0	128,57	0,6	36,46	0,6
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Пирожок печёный с повидлом	100	5,5	4,99	59,23	304	0,087	0,22	16,1	0	19,08	59,09	21,17	1,09
	Итого на завтрак	550	18,36	16,91	157,48	816,63	0,207	2,51	70,9	0,52	290,18	205,6	96,39	4,13
Обед														
71	Овощи свежие натуральные- помидоры	60	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0	14	26	20	0,9
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем на мясном бульоне	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
288	Птица отварная	100	17,34	10,66	0	165,34	0,03	0	16	0,14	32	114,66	16	1,6
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого на обед	820	28,48	16,82	91,61	633,52	1,36	24	49,15	1,24	138,95	485,06	98,65	5,55
	ВСЕГО	1370	46,84	33,73	249,09	1450,15	1,567	26,51	120,05	1,76	429,13	690,66	195,04	9,68

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день															
7-11 лет															
Завтрак															
309	Макароны отварные с маслом и с сыром	210	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,22	115,2	1,95	295,2	202,08	20,32	1,23	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
338	Банан	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9	
	Итого на завтрак	600	22,56	19,75	114,13	724,88	0,21	16,69	115,2	3,07	475,07	410,88	125,85	4,97	
Обед															
71	Овощи натуральные свежие-огурец	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5	
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25	
298	Голубцы ленивые с говядиной	230	16,84	12,6	30,93	283,29	0,07	23,33	29,5	0	139,5	225	50,5	41,67	
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого на обед	800	31,11	21,7	120,06	779,43	0,31	36,11	44,5	2,5	242,43	527,1	153,35	45,74	
	ВСЕГО	1400	53,67	41,45	234,19	1504,31	0,52	52,8	159,7	5,57	717,5	937,98	279,2	50,71	

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	9 день	7-11 лет													
Завтрак															
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	210	6,1	4	36,96	208,4	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0	176	100	7	0,2	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,03	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	2,4	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	1,5	3,3	
	Итого на завтрак	630	15,72	18,13	118,37	702,62	0,326	18,02	124	1,98	439,04	515,7	134,3	8,44	
Обед															
113	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	6,25	4,5	13,75	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5	
222	Пудинг творожный с молоком сгущенным	200	29,23	22,11	56	540	0,12	0,94	130	1,6	391,2	430,3	53,11	1,29	
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого на обед	710	39,83	27,25	109,04	840,82	0,23	11,82	135	4,97	482,83	740,8	114,48	6,38	
	ВСЕГО	1340	55,55	45,38	227,41	1543,44	0,556	29,84	259	6,95	921,87	1256,5	248,78	14,82	

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	10 день	7-11 лет												
Завтрак														
181	Каша манная молочная жидкая	210	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	1,5	3,3
	Итого на завтрак	610	13,48	14,92	96,72	575,05	0,15	16,83	72,7	1,02	326,91	296,04	61,09	6,4
Обед														
71	Овощи свежие натуральные- помидоры	60	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0	14	26	20	0,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
239	Тефтели рыбные	90	6,6	4,6	9,3	105,6	0,05	0,28	22	1,71	29,39	79,07	12,8	0,43
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
350	Кисель из клюквы	200	0,16	0,08	27,5	111,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого на обед	810	16,56	12,83	97,28	572,13	1,42	64,01	55,15	5,06	137,62	298,25	102,7	4,62
	ВСЕГО	1420	30,04	27,75	194	1147,18	1,57	80,84	127,85	6,08	464,53	594,29	163,79	11,02