

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАМЧАТСКИЙ КРАЙ
Администрация
Мильковского муниципального района
Камчатского края
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«ДОЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА»
684304, Камчатский край с. Долиновка
пер. Геологический, 1 Тел: 2-43-39



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ ДСШ

В.Ф.Токтомысова

Примерное десятидневное меню для организации питания детей 7-11 лет.
Осенне-зимний период (01.09. -01.03)

Составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.
- Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 1 день (понедельник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен-ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная	155/5	3,4	3,96	19,83	161	0,03	0	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36
42	Сыр порциями	15	4,925	6,275	0	77,4	0,005	0	0,42	0,031	156	131	7,5	0,18
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,18	0	10	0,02	127,3	200,2	21,9	0,48
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			18,40	14,86	85,51	576,45	0,43	0	10,43	20,05	376,11	402,81	57,90	3,20
ОБЕД														
54	Салат из отварной свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	8,2	103,9	0,02	0	9,16	0,01	33,86	30,78	16,7	1,55
108	Суп с клецками и мясом	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	0	5,75	21,05	33,4	72,23	25,35	1,18
259	Жаркое по домашнему из говядины	175	13,3	16,09	16,58	295	0,06	0	0,95	45	30,5	205,75	44,54	2,06
349	Компот из кураги	200	0,04	0	26,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			24,54	27,66	110,52	830,25	0,42	0	16,95	66,06	188,37	354,57	109,19	7,15
ПОЛДНИК														
	Изделие кондитерское (в ассортименте)	30	3,4	2,8	8	180	0,02	0	0	0	9	94,2	53,06	1,9
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	1,2	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8	112	0,06	0	1,4	0,04	180	220	28	0,2
			10,4	9,6	25,8	339	0,11	0	11,4	0,04	199	390	81,06	4,3
	Всего за 1 день		53,34	52,12	221,83	1745,70	0,96	0	38,78	86,15	763,48	1147,38	248,15	14,65

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 2 день (вторник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская цен- ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Колбаски детские (сосиски) отварные	100	11,65	19,25	26,2	224	0,03	0	0	0	53	58	20	1,8
321	Капуста тушеная	150	2,82	2,9	3,48	69,47	0,06	0	60,48	0,31	53,88	56,08	27,64	1,07
204	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	0,1	32	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			26,32	27,65	84,17	577,37	0,339	0	60,50	0,41	229,09	233, 092	75,04	6,05
ОБЕД														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,65	8,02	56,34	0,01	0	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	26,99	148,5	0,15	0	12,34	4,95	31,9	119,96	40,01	1,61
299	Рыба (минтай, навага), тушёная в томатном соусе с овощами	80/75	12,79	10,21	10,49	180	0,13	0	4,36	0,01	97,74	210	77,7	1,25
312	Картофельное пюре	145/5	3,1	9,3	18,99	172,86	0,15	0	10,02	0,045	43,11	154,23	31,815	1,11
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,8	0,03	26,4	94,44	0,02	0	2	0	42	32	12,11	1,2
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			30,6	28,69	126,25	821,66	0,656	0	34,432	5,005	305,24	582, 982	191, 975	7,43
ПОЛДНИК														
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,18	0	10	0,02	137,3	157,9	21,9	0,48
424	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	199	0,065	0	0,04	0	63,8	32,75	18,55	1,09
			7,16	9,98	47,45	344,2	0,245	0	10,04	0,02	201,1	190,65	40,45	1,57

	Всего за 2 день		64,077	66,320	257,873	1743,227	1,24	0	104,96 7333	5,435	735,43	1006, 724	307, 465	15,05
--	------------------------	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	-------------	----------	------------------------------	--------------	---------------	----------------------------	---------------------------	--------------

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 3 день (среда)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская цен ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234	Котлеты рыбные	80	6,52	5,38	5,03	111	0,04	0	0,17	12,7	40,2	88,67	20,71	0,78
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
312	Картофельное пюре	145/5	3,1	9,3	17,99	172,86	0,15	0	10,02	0,045	43,11	134,23	31,815	1,11
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	0	6	0	13,8	0	8,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			18,5	17,71	92,34	606,58	0,436	0	27,402	12,755	240,11	391, 672	88,805	6,35
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,42	5,08	8,65	85,9	0,01	0	20,97	0	26,8	18,54	7,9	0,32
96	Рассольник Ленинградский с мясом	250	6,99	6,11	10,92	121,75	0,1	0	15,375	0,03	35,825	62,325	22,5	0,925
245	Бефстроганов из говядины	100	14,44	12,25	3,775	181	0,03	0	0,37	16,9	83,58	114,92	19,81	1,96
302	Рис отварной	150	3,6	4,32	32,53	203,55	0,59	0	0	0,135	5,31	77,91	25,46	1,11
349	Компот из ягод	200	0,14	0,14	13,4	63,42	0	0	5,6	0	5,6	3,74	3,06	0,4
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			32, 3475	28,7	104,635	825,14	0,926	0	42,327	17,065	226, 515	319, 647	96,53	6,175
ПОЛДНИК														
	Печенье	60	0,8	6,7	28	230	0,02	0	0	0	83	103,34	53,06	1,9
	Молоко пастеризованное	200	6,4	6	9,4	120	0,08	0	2,6	0	230	318,726	0	0,2

			7,2	12,7	37,4	350	0,1	0	2,6	0	313	422,066	53,06	2,1
	Всего за 3 день		58,0475	59,11	234,375	1781,72	1,462	0	72,329	29,82	779,625	1133,385	238,395	14,625

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 4 день (четверг)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный запечённый или сваренный на пару с маслом сливочным	150/5	14,24	21,24	2,63	259,43	0,098	0	0,25	339,68	113,79	259,87	19,48	2,93
42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	0	0,56	0,042	208	174,66	10	0,24
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			26,16	29,29	53,89	582,75	0,32	0	2,022	339,732	454,79	527,502	57,36	5,07
ОБЕД														
54	Икра морковная	60	0,54	2,82	4,55	41,76	0,018		5,76	0	19,2	18	7,8	0,48
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2		8,45	5782	33,24	227,32	17,47	5
310	Картофель отварной	180	2,58	3,48	2,49	175,20	0,18		12,02	0,05	51,73	167,08	38,18	1,33
349	Компот из кураги	200	0,04	0	26,76	94,2	0,02		0,96	0	47,6	35,04	27,2	0,78
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115		0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			28,463	23,713	93,843	823,813	0,867		33,016	5782,054	274,062	576,828	148,548	11,802
ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый или овощной (в ассортименте)	200	0,8	0,03	23,4	114,44	0,02		2	0	42	32	12,11	1,2
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	0	10	75,8	0	2,2
	Изделие кондитерское (в ассортименте)	50	1,4	2,8	54	196	0,02		0	0	9	73,34	53,06	1,9

			2,6	3,23	87,2	357,44	0,07		12	0	61	181,14	65,17	5,3
	Всего за 4 день		57,223	56,233	234,933	1764,003	1,257		47,038	6121,786	789,852	1285,47	271,078	22,172

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 5 день (пятница)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
50	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06		0,42	0	12	37,2	12,6	0,42
243	Сарделька говяжья отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03		0	0	19,2	127,2	16	1,44
688	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0		0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092		0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			21,66	21,44	96,67	569,17	0,346		0,432	21	111,46	243,782	67,52	4,43
ОБЕД														
88	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	0	0	0	1,16	14,7	22,16	1,425	1,2
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	0	6	0	13,8	0	8,4	0,36
	Сок фруктовый или овощной (в ассортименте)	200	0,8	0,03	23,4	94,44	0,02	0	2	0	42	32	12,11	1,2
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			31,48	25,38	117,49	823,29	0,369	0	31,542	2,65	228,56	263,192	90,815	7,84
ПОЛДНИК														
427	Булочка "Октябренок"	40	3,52	1,16	14,97	96,5	0,065		0,04	0	42,8	58,75	18,55	1,09
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8	112	0,06		1,4	0,04	140	210	28	0,2
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	23,49	145,2	0,18		10	0,02	127,3	157,9	21,9	0,48

			12,84	11,28	46,46	353,7	0,305		11,44	0,06	310,1	426,65	68,45	1,77
	Всего за 5 день		65,98	58,1	260,62	1746,16	1,02		43,414	23,71	650,12	948,624	226,785	14,04

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 6 день (понедельник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
310	Картофельное пюре	145/5	3,1	9,3	17,99	172,86	0,15	0	10,02	0,045	43,11	154,23	31,815	1,11
279	Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	12,78	8,91	14,9	223	0,07	0	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
50	Сыр порциями	10	2,6	2,68	0	34,52	0,003	0	0,336	0,025	124,8	104,8	6	0,144
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			22,86	21,49	72,59	581,14	0,373	0	11,498	51,07	301,11	442,642	84,015	3,984
ОБЕД														
54	Салат из отварной свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02		9,16	0,01	33,86	30,78	16,7	1,55
87	Суп рисовый с рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1		9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26
243	Сарделька говяжья отварная	80	8,32	12	3,5	179,2	0,03		0	0	19,2	127,2	16	1,44
321	Капуста тушеная	150	2,82	2,9	8,85	69,47	0,05		60,48	0,26	69,95	46,73	23,03	0,89
349	Компот из кураги	200	0,04	0	26,76	94,2	0,01		1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115		0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			27,43	30,28	104,84	806,92	0,429		79,842	15,27	258,92	427,052	125,68	7,5
ПОЛДНИК														
	Молоко пастеризованное	200	6,4	6	9,4	120	0,08		2,6	0	230	318,726	0	0,2

	Изделие кондитерское (в ассортименте)	38	1,4	2,8	42	230	0,02		0	0	9	73,34	53,06	1,9
			7,8	8,8	51,4	350	0,1		2,6	0	239	392,07	53,06	2,1
	Всего за 6 день		58,09	60,57	228,83	1738,06	0,902	0	93,94	66,34	799,03	1261,76	262,755	13,584

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 7 день (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230	Рыба (минтай, навага) припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0	0,77	3	10,3	67,4	8	0,43
312	Пюре картофельное	145/5	3,1	9,3	17,99	172,86	0,15	0	10,02	0,045	43,11	154,23	31,815	1,11
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) порционно	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	0	6	0	13,8	0	8,4	0,36
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,18	0	10	0,02	127,3	157,9	21,9	0,48
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
50	Сыр порциями	10	2,6	2,68	0	34,52	0,003	0	0,336	0,025	124,8	104,8	6	0,144
			22,3	17,79	84,14	589,3	0,569	0	27,138	3,09	388,71	526,542	93,915	3,984
ОБЕД														
54	Икра свекольная	60	1,54	3,82	3,55	41,76	0,018	0	5,76	0	19,2	18	7,8	0,48
98	Суп крестьянский с крупой перловой на мясном бульоне	250	4,48	5,92	6,09	76,25	0,04	0	9,9	0	35,88	33,58	14,18	0,58
688	Изделия макаронные отварные с маслом слив.	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
307	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочн	80	11,7	13,92	7,89	196	0,04	0	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
349	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	21,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			30,23	29,48	115,73	816,56	0,417	0	27,012	85	216,55	316,262	81,1	7,74
ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый или	200	0,8	0,03	23,4	94,44	0,02	0	2	0	42	32	12,11	1,2

	овощной (в ассортименте)													
429	Булочка"Веснушка"	50	4,9	4,6	16,2	139	0,07	0	0,08	3	11,3	39,2	15,2	0,73
	шоколад молочный	30	0,8	6,4	8,3	120	0,02	0	0	0	9	73,34	53,06	1,9
			6,5	11,03	47,9	353,44	0,11	0	2,08	3	62,3	144,54	80,37	3,83
	Всего за 7 день		59,03	58,3	247,77	1759,3	1,096	0	56,23	91,09	667,56	987,344	255,385	15,554

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 8 день (среда)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная	145/5	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36
8	Бутерброд горячий с колбасой	60	10,81	10,95	18,39	241,61	0,14	0	0,92	0,06	274,78	241,36	36,98	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			20,17	15,71	95,58	600,13	0,366	0	0,932	20,06	358,78	312,972	60,68	3,22
ОБЕД														
54	Икра морковная	100	0,9	4,7	7,58	69,6	0,018	0	5,76	0	19,2	30	7,8	0,48
82	Борщ с картофелем и капустой и мясом	250	5,81	4,91	7,93	103,75	0,05	0	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
282	Оладьи из печени	100	8,775	8,975	8,1	161,54	0,09	0	4,54	5764	23,32	248,2	13,41	2,01
302	Рис отварной	150	3,6	4,32	32,53	203,55	0,59	0	0	0,135	5,31	77,91	25,46	1,11
	Компот консервированный	200	0,04	0	16	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			25,675	23,81	112,33	825,54	0,977	0	21,682	5764,135	182,82	455,152	95,52	7,15
ПОЛДНИК														
428	Булочка "Школьная"	45	3,77	2,44	17,19	129	0,09	0	0	0	13,5	76,1	19,4	0,88

395	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0	1,3	20	125,78	110	14	0,134
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	6	112	0,06	0	1,4	0,04	140	210	28	0,2
			12,74	11,52	39,14	341,6	0,19	0	2,7	20,04	279,28	396,1	61,4	1,214
	Всего за 8 день		58,585	51,035	247,053333	1767,268	1,533	0	25,314	5804,235	820,88	1164,224	217,6	11,584

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 9 день (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога	150/50	30,93	22,89	42	310,66	0,13	0	1,09	0,49	335,4	510,97	72,48	1,24
42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	0	0,56	0,042	208	174,66	10	0,24
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	28	0	0	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			41,53	29,59	93,36	580,98	0,332	0	1,662	0,532	618,8	727,842	100,28	2,94
ОБЕД														
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,012	0	6,28	0	27,372	67,84	12,516	0,36
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	0	8,25	0	23,05	62,55	25	0,89
279	Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	12,78	8,91	14,9	223	0,07	0	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
310	Картофельное пюре	145/5	3,1	9,3	17,99	172,86	0,15	0	10,02	0,045	43,11	154,23	31,815	1,11
349	Компот из свежих груш	200	0,04	0	29,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			24,79	27,94	117,31	829,43	0,538	0	26,772	51,045	227,132	471,832	115,531	5,27

ПОЛДНИК														
	Изделие кондитерское (в ассортименте)	35	1,2	2,8	40	215	0,02		0	0	9	73,34	53,06	1,9
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,18		10	0,02	127,3	157,9	21,9	0,48
			4,72	6,52	65,49	360,2	0,2		10	0,02	136,3	231,24	74,96	2,38
	Всего за 9 день		71,04	64,05	278,16	1770,61	1,07		38,434	51,597	982,232	1430,914	290,771	10,59

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 10 день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Рис отварной	150	3,6	4,32	37,53	203,55	0,59		0	0,135	5,31	77,91	25,46	1,11
268	Котлета мясная	80	13,27	9,86	13,4	195,2	0,09		0,13	24,53	37,33	141,97	27,41	1,28
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0		2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,069		0	0	44,43	0	2,4	0,36
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	38	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
50	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06		0,42	0	12	37,2	12,6	0,42
			23,83	15,02	100,56	592,89	0,913		3,392	24,665	123,35	303,692	84,87	4,51
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02		5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
104	Суп картофельный с мясными фрикаделями	250	6,29	5,7	16,99	148,5	0,15		12,34	4,95	31,90	129,96	40,01	1,61
234	Биточек рыбный	100	13,3	12,2	5,2	163,75	0,1		6,825	16,125	141,625	114,55	27,0625	1,0625
268	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	0		0	1,16	14,7	22,16	1,425	1,2
395	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04		1,3	20	125,78	90	14	0,134
1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,069		0	0	44,43	0	2,4	0,36
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			36,82	31,02	108,74	843,12	0,483		26,177	42,235	349,805	422,892	107,4775	5,6865

ПОЛДНИК														
	Изделие кондитерское (в ассортименте)	35	1,15	14,81	48	238,26	0,02		0	0	9	73,34	53,06	1,9
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	6	112	0,06		1,4	0,04	240	210	28	0,2
			6,95	21,21	54	350,26	0,08		1,4	0,04	249	283,34	81,06	2,1
	Всего за 10 день		67,6	67,25	263,3	1786,27	1,476		30,969	66,94	722,155	1009,9 24	273,40 75	12,2965

Всего за 1 день	53,335	52,115	221,83	1745,7	0,963		38,784	86,15125	763,48	1147,384	248,15	14,65
Всего за 2 день	64,07667	66,32	257,8733	1743,227	1,24		104,9673	5,435	735,43	1006,724	307,465	15,05
Всего за 3 день	58,0475	59,11	234,375	1781,72	1,462		72,329	29,82	779,625	1133,385	238,395	14,625
Всего за 4 день	57,223	56,233	234,933	1764,003	1,257		47,038	6121,786	789,852	1285,47	271,078	22,172
Всего за 5 день	65,98	58,1	260,62	1746,16	1,02		43,414	23,71	650,12	948,624	226,785	14,04
Всего за 6 день	58,09	60,57	228,83	1738,06	0,902	0	93,94	66,34	799,03	1261,76	262,755	13,584
Всего за 7 день	59,03	58,3	247,77	1759,3	1,096		56,23	91,09	667,56	987,344	255,385	15,554
Всего за 8 день	58,585	51,035	247,0533	1767,268	1,533		25,314	5804,235	820,88	1164,224	217,6	11,584
Всего за 9 день	71,04	64,05	278,16	1770,61	1,07		38,434	51,597	982,232	1430,914	290,771	10,59
Всего за 10 день	67,6	67,25	263,3	1786,27	1,476		30,969	66,94	722,155	1009,924	273,4075	12,2965
Всего за 10 дней	613,0072	593,083	2474,745	17602,32	12,019	0	551,4193	12347,1	7710,364	11375,75	2591,792	144,1455
В среднем за один день	61,30	59,31	247,47	1760,23	1,20	0,00	55,14	1234,71	771,04	1137,58	259,18	14,41

