



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальном общеобразовательном учреждении «Ущевицкая начальная общеобразовательная школа» на 2020-2021 год  
стоимость 108 руб.(завтрак – 42 руб., обед – 66 руб.)

День:1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 1-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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>														
189	Каша манная с маслом сливочным	200/10	8.16	10.24	33.84	260.0	0,06	1,29	0,05	0,08	136,74	113,52	19,35	1,29
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,0	0,01	0	61	45	7	1
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19	92,3	0,09	0	0	0,6	8,3	32	12,2	0,7
14	Сыр (порциями)	20	4.62	5.96	0	73.03	0	0	0.06	0	176.88	100.5	7.37	0.2
к/к	Яблоко свежее	100	0,35	0,35	7,95	38,5	0,04	8,75	0	0	16	11	9	2,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,73</b>	<b>18,25</b>	<b>83,19</b>	<b>570,83</b>	<b>0,19</b>	<b>11,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>398,92</b>	<b>302,02</b>	<b>47,55</b>	<b>5,59</b>
<b>ОБЕД</b>														
41	Салат витаминный	60	0,72	3,12	5,7	54	0,06	15,6	0,19	0,5	21,6	16,2	10,2	0,66
97	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	9,19	5,22	17,43	154,45		11,05	0,21		29,45	128,55	26,15	2,01
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	0,18	0	0,03	2	11	78	26	3,95
285	Тефтели из говядины с рисом и соусом	80/20	12	11,04	5,6	166,4	0,07	1,6	1,5	2	57,8	115,2	16	2,92
442	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0	19,8	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	10,65	46,15	0,04	0	0	0	4,15	16	6,1	0,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,38	17	81,63	0,8	0	0	0,36	7,25	34,75	7,62	1,63
<b>ИТОГО:</b>			<b>30,68</b>	<b>24,56</b>	<b>114,33</b>	<b>794,63</b>	<b>1,15</b>	<b>32,25</b>	<b>1,93</b>	<b>8,05</b>	<b>145,25</b>	<b>402,27</b>	<b>100,1</b>	<b>14,32</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,41</b>	<b>42,81</b>	<b>197,52</b>	<b>1365,46</b>	<b>1,35</b>	<b>43,29</b>	<b>2,05</b>	<b>8,19</b>	<b>544,17</b>	<b>704,72</b>	<b>147,6</b>	<b>19,91</b>

День: 2 ВТОРНИК

Неделя: 1-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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>														
214	Омлет натуральный	150	14.44	20.85	2.72	283.4	0	0.02	0.22	0.03	114.45	247.97	19.1	2.72
13	Масло сладко-сливочное(порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0	0	0.07	0.1	1	2	0	0.02
433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	1.3	0.01	0.01	121	90	31	1.04
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19	92,3	0,09	0	0	0.6	8,3	32	12,2	0,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>20.5</b>	<b>32.05</b>	<b>46.62</b>	<b>584.7</b>	<b>0.13</b>	<b>1.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.74</b>	<b>244.75</b>	<b>373.97</b>	<b>61.3</b>	<b>4.48</b>
<b>ОБЕД</b>														
40	Салат из квашеной капусты	60	0.96	3.06	4.62	49.8	0	16.2	0.02	1.38	29.4	16.8	9	0.42
100	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3.9	2.8	20	121	0.05	8	0.2	1.5	23	64	25	1
333	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2.9	4.7	23.5	148	0.2	21	0.04	1.8	21	79	30	1.2
321	Суфле из мяса кури с рисом	100	16.93	7.64	14.55	52.88	0.1	27.3	0.15	0	70.98	149.24	29.12	1.82
402	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0.6	0.2	21	23	16	0.7
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	10,65	46,15	0,04	0	0	0	4,15	16	6,1	0,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,38	17	81,63	0,8	0	0	0.36	7,25	34,75	7,62	1,63
	Банан	120	1.8	0.6	25.2	115.2	0.05	12	24	0.5	9.6	33.6	50.4	0.72
<b>ИТОГО:</b>			<b>31.26</b>	<b>19.48</b>	<b>147.67</b>	<b>745.66</b>	<b>1.1</b>	<b>72.9</b>	<b>1.01</b>	<b>5.24</b>	<b>186.38</b>	<b>416.39</b>	<b>173.24</b>	<b>7.84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51.76</b>	<b>51.53</b>	<b>194.29</b>	<b>1330.36</b>	<b>1.32</b>	<b>74.4</b>	<b>1.31</b>	<b>5.98</b>	<b>431.13</b>	<b>790.36</b>	<b>241.78</b>	<b>12.3</b>

День: 3 СРЕДА

Неделя: 1-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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>														
225	Пудинг из творога со сгущённым молоком	160/20	20.03	16.02	37.65	390.89	0.05	1.04	0.16	0.56	211.46	304.38	36.85	1.76
431	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.32	0.11	16.42	66.96	0	3.24	1.0	0	8.64	10.8	5.4	1.08
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19	92,3	0,09	0	0	0.6	8,3	32	12,2	0,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>23.46</b>	<b>16.53</b>	<b>73.07</b>	<b>550.15</b>	<b>0.14</b>	<b>4.28</b>	<b>1.16</b>	<b>1.16</b>	<b>228.4</b>	<b>347.18</b>	<b>54.45</b>	<b>3.64</b>
<b>ОБЕД</b>														
33	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.96	3.6	5.4	57.12	0.01	4.43	0	1.89	23.04	25.06	12.6	0.72
83	Щи на мясном бульоне со сметаной	250/5	2.9	4.1	6.4	69.0	0.1	22.8	0.19	0.19	44.7	228.6	37.8	3.8
331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.5	4.8	34.8	191.0	0.1	0	0.03	0.08	15.9	166.0	7.0	0.8
259	Гуляш из говядины в томатном соусе	80/50	13.83	16.03	3.12	219.74	0.04	2.5	0.03	0.15	23.4	184.2	21.8	2.02
411	Кисель (концентрат плодово-ягодный)	200	0.1	0	27.84	112.72	0.1	2	0	3.5	4.99	7.98	2	0.4
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	10.65	46,15	0,04	0	0	0.3	4,15	16	6,1	0,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,38	17	81,63	0,8	0	0	0.36	7,25	34,75	7,62	1,63
	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71.0	0	3	0	0	20	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			<b>27.46</b>	<b>29.11</b>	<b>121.36</b>	<b>848.36</b>	<b>0.56</b>	<b>35.73</b>	<b>0.35</b>	<b>6.47</b>	<b>103.43</b>	<b>662.59</b>	<b>57.12</b>	<b>9.72</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50.92</b>	<b>45.64</b>	<b>196.03</b>	<b>1398.51</b>	<b>0.7</b>	<b>40.01</b>	<b>1.5</b>	<b>7.63</b>	<b>335.43</b>	<b>1009.8</b>	<b>111.6</b>	<b>13.36</b>

День: 4 ЧЕТВЕРГ

Неделя: 1-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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>														
184	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	200/10	7.76	10	38.31	248.97	0.05	1.29	0.05	0.07	122.55	149.64	34.83	1.29
430	Чай с сахаром	200	0.22	0.11	16.2	64.8	0	0	0	0	5.4	8.64	4.32	1.08
14	Сыр (порциями)	20	4.62	5.96	0	73.03	0	0	0.06	0	176.88	100.5	7.37	0.2
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19	92,3	0,09	0	0	0.6	8,3	32	12,2	0,7
	Груша свежая	100	0.4	0.3	9.2	42.2	0.01	2.5	0	0.5	17.14	14.4	10.86	1.85
<b>ИТОГО:</b>			<b>16.1</b>	<b>16.77</b>	<b>82.71</b>	<b>521.6</b>	<b>0.15</b>	<b>3.79</b>	<b>0.11</b>	<b>1.17</b>	<b>330.27</b>	<b>305.18</b>	<b>69.58</b>	<b>5.12</b>
<b>ОБЕД</b>														
к/к	Горошек зелёный (консервированный) отварной	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0	2.4	10	0.04	10.8	33.5	11.3	0.4
89	Рассольник с говядиной	250/20	2.9	6.2	13.9	105	0.1	8	0.2	0.3	25	60	25	1.0
335	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.1	7.4	20.3	164.6	0.15	10.02	0.04	0.2	47	154.2	32	1.1
240	Биточки или котлеты рыбные в томатном соусе	100/45	17.2	11.2	9.2	206	0.08	2.08	0.08	1.4	42	178	28	0.8
402	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0.6	0.2	21	23	16	0.7
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	10.65	46,15	0,04	0	0	0.3	4,15	16	6,1	0,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,38	17	81,63	0,8	0	0	0.36	7,25	34,75	7,62	1,63
<b>ИТОГО:</b>			<b>29.77</b>	<b>25.58</b>	<b>106.55</b>	<b>757.68</b>	<b>1.17</b>	<b>22.9</b>	<b>10.92</b>	<b>2.8</b>	<b>157.2</b>	<b>499.45</b>	<b>126.0</b>	<b>5.98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45.87</b>	<b>42.35</b>	<b>189.26</b>	<b>1279.28</b>	<b>1.32</b>	<b>26.69</b>	<b>11.03</b>	<b>3.97</b>	<b>487.47</b>	<b>804.63</b>	<b>195.6</b>	<b>11.1</b>

День: 5 ПЯТНИЦА

Неделя: 1-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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>														
112	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	200/5	4.56	6.14	17.36	173.1	0.2	8.0	0.02	0.02	119.2	376.5	15.2	1.2
213	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	52	6.6	6.0	0.4	81.8	0.02	0	0.02	0	54.4	100.0	7.8	1.0
430	Чай с сахаром	200	0.22	0.11	16.2	64.8	0	0	0	0	5.4	8.64	4.32	1.08
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19	92,3	0,09	0	0	0,6	8,3	32	12,2	0,7
	Печенье	20	1.5	2.36	15.23	87.2	0	0	0	0	29.62	0	3.2	0.5
<b>ИТОГО:</b>			<b>15.98</b>	<b>15.01</b>	<b>68.19</b>	<b>499.2</b>	<b>0.31</b>	<b>8.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.62</b>	<b>216.92</b>	<b>517.14</b>	<b>42.72</b>	<b>4.48</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Салат из моркови с яблоком	60	0.6	5.4	5.3	62.7	0.02	1.95	0.9	1.44	21.9	23.1	15.9	0.7
99	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6.4	6.6	18.6	141.0	0.18	6	0.21	1.5	50	139	38	1.9
	Мясо отварное к 1 блюду	15	4.9	1.6	0.16	25.81	0.03	0.11	0	0.1	2.97	52.65	7.59	0.46
323	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3.7	7.67	37.7	225.14	0.05	0	0.03	0.08	11	78	26.4	0.6
256	Печень по-строгановски с соусом	70/30	10.87	8.9	8.31	174.53	0.17	18.3	7.86	0.67	19.71	325.25	21.12	7.04
411	Кисель (концентрат плодово-ягодный)	200	0.1	0	27.84	112.72	0.1	2	0	3.5	4.99	7.98	2	0.4
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	10,65	46,15	0,04	0	0	0,3	4,15	16	6,1	0,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,38	17	81,63	0,8	0	0	0,36	7,25	34,75	7,62	1,63
<b>ИТОГО:</b>			<b>30.74</b>	<b>28.15</b>	<b>125.56</b>	<b>869.68</b>	<b>1.39</b>	<b>28.36</b>	<b>9</b>	<b>7.86</b>	<b>121.97</b>	<b>676.73</b>	<b>1247.3</b>	<b>13.1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46.72</b>	<b>45.76</b>	<b>193.75</b>	<b>1368.88</b>	<b>1.7</b>	<b>36.36</b>	<b>9.04</b>	<b>8.48</b>	<b>338.89</b>	<b>1193.9</b>	<b>167.45</b>	<b>17.6</b>

День: 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 2-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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>														
224	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	20.6	13.6	24.2	322	0.08	0.78	0.1	1.92	230	320	36	1.2
433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	1.3	0.01	0.01	121	90	31	1.04
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19	92,3	0,09	0	0	0.6	8,3	32	12,2	0,7
к/к	Яблоко свежее	100	0,35	0,35	7,95	38,5	0,03	8,75	0	0.36	16	11	9	2,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>26.95</b>	<b>16.85</b>	<b>75.95</b>	<b>586.8</b>	<b>0.24</b>	<b>10.83</b>	<b>0.11</b>	<b>2.89</b>	<b>375.3</b>	<b>453</b>	<b>88.2</b>	<b>5.14</b>
<b>ОБЕД</b>														
56	Икра морковная	60	2.52	4.86	6.06	68	0	1.8	0.01	0.9	27	33.6	16.2	1.08
76	Борщ с капустой, сметаной на мясном бульоне	250/5	6.85	7.9	6.43	157.33	0.1	22.8	0.19	0.2	44.7	228.6	37.87	3.88
265	Плов с мясом	230	14.32	15.2	38.56	319.5	0.3	1.53	0.23	1.5	26.01	301.41	56.61	4.59
402	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0.6	0.2	21	23	16	0.7
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	10,65	46,15	0,04	0	0	0.3	4,15	16	6,1	0,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,38	17	81,63	0,8	0	0	0.36	7,25	34,75	7,62	1,63
<b>ИТОГО:</b>			<b>29.46</b>	<b>28.64</b>	<b>110.4</b>	<b>803.61</b>	<b>0.52</b>	<b>26.53</b>	<b>1.03</b>	<b>3.46</b>	<b>130.11</b>	<b>637.36</b>	<b>140.4</b>	<b>12.23</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56.41</b>	<b>45.49</b>	<b>186.35</b>	<b>1390.41</b>	<b>0.76</b>	<b>37.36</b>	<b>1.14</b>	<b>6.35</b>	<b>505.41</b>	<b>1090.4</b>	<b>228.6</b>	<b>17.37</b>

День: 2 ВТОРНИК

Неделя: 2-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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>														
190	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/10	6.18	9.98	34.08	280.08	0.23	2	0.08	0.08	181.55	171.57	33.92	0.8
213	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	52	6.6	6.0	0.4	81.8	0.02	0	0.02	0	54.4	100.0	7.8	1.0
431	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.32	0.11	16.42	66.96	0	3.24	1.0	0	8.64	10.8	5.4	1.08
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19	92,3	0,09	0	0	0,6	8,3	32	12,2	0,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>16.2</b>	<b>16.49</b>	<b>69.9</b>	<b>521.14</b>	<b>0.34</b>	<b>5.24</b>	<b>1.1</b>	<b>0.68</b>	<b>252.89</b>	<b>314.37</b>	<b>59.32</b>	<b>3.58</b>
<b>ОБЕД</b>														
к/к	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.48	3.6	1.56	42.48	0	3.36	0	0	13.92	17.04	8.16	0.36
99	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6.4	6.6	18.6	141.0	0.18	6	0.21	1.5	50	139	38	1.9
73	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.1	0.1	7.9	37	0	0	0	0	3	10	2	0.2
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	250	20.8	20.88	21.9	369.4	0.1	38.2	0	1.74	121.4	230.0	60.0	4.56
411	Кисель (концентрат плодово-ягодный)	200	0.1	0	27.84	112.72	0.1	2	0	3.5	4.99	7.98	2	0.4
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	10.65	46,15	0,04	0	0	0,3	4,15	16	6,1	0,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,38	17	81,63	0,8	0	0	0,36	7,25	34,75	7,62	1,63
<b>ИТОГО:</b>			<b>32.92</b>	<b>31.76</b>	<b>105.45</b>	<b>830.38</b>	<b>1.22</b>	<b>49.56</b>	<b>0.21</b>	<b>7.4</b>	<b>204.71</b>	<b>454.77</b>	<b>123.9</b>	<b>9.4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49.15</b>	<b>48.25</b>	<b>175.35</b>	<b>1351.52</b>	<b>1.56</b>	<b>54.8</b>	<b>1.31</b>	<b>8.08</b>	<b>460.57</b>	<b>769.14</b>	<b>183.2</b>	<b>12.98</b>

День: 3 СРЕДА

Неделя: 2-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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>														
210	Макароны с маслом сливочным и сыром	180/10/20	10.25	19.08	32.52	337.2	0.1	0.14	0	3.0	235.2	99.6	10.8	0.96
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,0	0,01	0	61	45	7	1
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19	92,3	0,09	0	0	0,6	8,3	32	12,2	0,7
	Зефир	20	0.4	0.01	17.3	71.0	0	3	0	0	20	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			<b>15.25</b>	<b>20.79</b>	<b>91.22</b>	<b>607.5</b>	<b>0.21</b>	<b>4.14</b>	<b>0.01</b>	<b>3.6</b>	<b>324.5</b>	<b>176.6</b>	<b>30.0</b>	<b>2.66</b>
<b>ОБЕД</b>														
56	Икра свекольная	60	2.52	4.86	6.06	68	0	1.8	0.01	0.9	27	33.6	16.2	1.08
97	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	17.5	10.4	17.8	205	0.1	11	0.21	2.5	39	236	50	3.8
335	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.1	7.4	20.3	164.6	0.15	10.02	0.04	0.2	47	154.2	32	1.1
265	Зразы рыбные с яйцами	100	12.8	6.9	11.9	159.6	0	0.5	0	1.4	39.9	143.8	20.9	0.6
442	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0	19,8	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	10.65	46,15	0,04	0	0	0,3	4,15	16	6,1	0,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,38	17	81,63	0,8	0	0	0,36	7,25	34,75	7,62	1,63
<b>ИТОГО:</b>			<b>41.09</b>	<b>30.14</b>	<b>103.51</b>	<b>860.98</b>	<b>1.09</b>	<b>27.32</b>	<b>0.26</b>	<b>5.66</b>	<b>178.3</b>	<b>632.35</b>	<b>140.8</b>	<b>11.36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56.34</b>	<b>50.93</b>	<b>194.73</b>	<b>1418.48</b>	<b>1.3</b>	<b>31.46</b>	<b>0.27</b>	<b>9.26</b>	<b>502.8</b>	<b>808.95</b>	<b>170.8</b>	<b>14.02</b>

День: 4 ЧЕТВЕРГ

Неделя: 2-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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>														
219	Сырники из творога с джемом	150/20	19.75	20.25	17.4	323	0	0.45	0.1	2	237	334.5	34.5	1.2
430	Чай с сахаром	200	0.22	0.11	16.2	64.8	0	0	0	0	5.4	8.64	4.32	1.08
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19	92,3	0,09	0	0	0.6	8,3	32	12,2	0,7
	Банан	100	1.5	0.5	21	96.0	0.05	10	24	0.5	9.6	33.6	50.4	0.72
<b>ИТОГО:</b>			<b>24.57</b>	<b>21.26</b>	<b>73.6</b>	<b>576.1</b>	<b>0.14</b>	<b>10.45</b>	<b>24.1</b>	<b>3.1</b>	<b>260.3</b>	<b>408.74</b>	<b>101.4</b>	<b>3.7</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0.97	6.05	5.75	81.31	0.02	22.5	0.04	1.13	53.41	37.29	10.42	0.8
95	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	5.3	4.2	10.2	91	0.06	11	0.22	1.04	30	53	22	0.8
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	0,18	0	0,03	2	11	78	26	3,95
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	14.13	12.7	2.4	183.47	0	0	0	0	15.1	119.47	14.67	1.6
402	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0.6	0.2	21	23	16	0.7
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	10.65	46,15	0,04	0	0	0.3	4,15	16	6,1	0,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,38	17	81,63	0,8	0	0	0.36	7,25	34,75	7,62	1,63
<b>ИТОГО:</b>			<b>28.77</b>	<b>28.23</b>	<b>115.5</b>	<b>820.56</b>	<b>1.1</b>	<b>33.9</b>	<b>0.89</b>	<b>5.03</b>	<b>141.91</b>	<b>361.51</b>	<b>102.8</b>	<b>9.83</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53.34</b>	<b>49.49</b>	<b>189.1</b>	<b>1396.66</b>	<b>1.24</b>	<b>44.35</b>	<b>24.99</b>	<b>8.13</b>	<b>402.21</b>	<b>770.25</b>	<b>204.2</b>	<b>13.53</b>

День: 5 ПЯТНИЦА

Неделя: 2-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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>														
184	Каша овсяная «Геркулес» вязкая со сливочным маслом	200/10	8.16	10.19	33.15	256.71	0.06	1.29	0.05	2	140.61	224.46	68.37	2.58
433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	1.3	0.01	0.01	121	90	31	1.04
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19	92,3	0,09	0	0	0.6	8,3	32	12,2	0,7
	Печенье	20	1.5	2.36	15.23	87.2	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	Яблоко свежее	100	0,35	0,35	7,95	38,5	0,03	8,75	0	0.36	16	11	9	2,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>16.01</b>	<b>15.8</b>	<b>100.13</b>	<b>608.71</b>	<b>0.22</b>	<b>11.34</b>	<b>0.06</b>	<b>2.97</b>	<b>285.91</b>	<b>357.46</b>	<b>120.6</b>	<b>6.52</b>
<b>ОБЕД</b>														
35	Салат из свеклы с яблоком	60	0.8	4.5	6.8	70.2	0	2.5	0.36	0.9	19.2	20.2	10.4	0.9
к/к	Суп рисовый с мясом	250/40	9.2	4.6	12.1	127	0.1	1	0.02	1.8	15	85	17	1.2
351	Рагу овощное	150	3.4	6.7	13.1	128	0	11	0.76	2.98	44	88	26	1.1
254	Сосиска отварная	80	8.96	16.52	0.32	202.8	0	0	0	0	28.8	129.6	16	1.6
402	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0.6	0.2	21	23	16	0.7
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	10,65	46,15	0,04	0	0	0.3	4,15	16	6,1	0,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,38	17	81,63	0,8	0	0	0.36	7,25	34,75	7,62	1,63
<b>ИТОГО:</b>			<b>27.13</b>	<b>33</b>	<b>91.67</b>	<b>786.78</b>	<b>0.94</b>	<b>14.9</b>	<b>1.74</b>	<b>6.54</b>	<b>139.4</b>	<b>396.55</b>	<b>99.12</b>	<b>7.48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43.14</b>	<b>48.8</b>	<b>191.8</b>	<b>1395.49</b>	<b>1.16</b>	<b>26.24</b>	<b>1.8</b>	<b>9.51</b>	<b>425.31</b>	<b>754.01</b>	<b>219.7</b>	<b>14.0</b>



**Примерное 10-дневное двухразовое (завтрак/обед) меню. Возрастная категория: 7-11 лет.**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша манная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие	Омлет натуральный Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный	Пудинг из творога со сгущённым молоком Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	Каша рисовая Чай с сахаром Сыр (порциями) Хлеб пшеничный Фрукты свежие	Суп молочный с вермишелью Яйцо, сваренное вкрутую Чай с сахаром Кондитер Хлеб пшеничный	Запеканка из творога со сгущённым молоком Какао с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие	Каша «Дружба» Яйцо, сваренное вкрутую Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	Макароны отварные с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Кондитер	Сырники из творога с джемом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие	Каша «Геркулес» Какао с молоком Хлеб пшеничный Кондитер Фрукты свежие
Салат витаминный Суп картофельный с рыбными фрикадельками Греча отварная Тефтели из говядины с соусом Сок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из квашеной капусты Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне Картофель отварной Суфле из отварного мяса курицы Компот с/ф Фрукты свежие Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свеклы с маслом растительным Щи на мясном бульоне со сметаной Макароны отварные Гуляш Кисель п/я Кондитер Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Зелёный горошек отварной Рассольник с говядиной Пюре картофельное Биточки рыбные с томатным соусом Компот с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из моркови с яблоком Суп картофельный с фасолью Мясо отварное к 1 блюду Рис отварной Печень по-строгановски Кисель п/я Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра морковная Борщ на мясном бульоне со сметаной Плов с мясом Компот с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из солёных огурцов Суп картофельный с горохом на мясном бульоне Гренки пшеничные Голубцы ленивые с отварным мясом Кисель п/я Хлеб ржаной	Икра свекольная Суп картофельный с мясными фрикадельками Пюре картофельное Зразы рыбные с яйцом и луком Сок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из белокочанной капусты Суп овощной со сметаной На мясном бульоне Греча отварная Бефстроганов из отварного мяса Компот с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свеклы с яблоком Суп рисовый с мясом Рагу овощное Сосиска отварная Компот с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной