

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

/ Директор

МАОУ "ООШ № 280"

Е.П.Пятницкая

« 01 сентября 2024 г.



Начальник МАУО  
«КШП ЗАТО Александровск»

Т.И.Ложкина

01 сентября 2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню  
для организации горячего  
двухразового питания детей  
1-4 классов**

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА												
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
							мг	мг	мкг	рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
	Понедельник, 1 неделя																							
	<b>Завтрак</b>																							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0				
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,66	274,05	157,64	62,83	233,38	1,83	51,25	14,56	62,28				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0				
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3				
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	0,04	0,01	0	0	0	170,8	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	0	0				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>19,6</b>	<b>21,6</b>	<b>68,8</b>	<b>546,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,31</b>	<b>128,5</b>	<b>0,42</b>	<b>38,77</b>	<b>773,14</b>	<b>513,01</b>	<b>530,32</b>	<b>93,36</b>	<b>433,56</b>	<b>3,44</b>	<b>51,55</b>	<b>19,01</b>	<b>212,58</b>				
	<b>Обед</b>																							
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0				
101	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,6	2	12,7	75,4	0,06	0,04	97,08	0	5,28	474,88	311,2	61,03	17,67	44,44	0,65	67,7	0,72	26,88				
634	Картофель отварной с зеленью	150	2,9	4,4	22,6	141,3	0,13	0,09	23,2	0,08	12,57	433,19	720,89	22,62	32,14	78,63	1,34	7,61	0,41	47,34				
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9	0,05	0,11	1,85	0	0,47	210,79	245,47	26,07	21,93	153,8	1,97	29,84	1,62	58,78				
54-3зоус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0	0	25,63	0,01	0,54	2,47	28,39	1,85	2,45	4,77	0,1	0,36	0,09	1,8				
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0				
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0				
Пром.	Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	48,8	0,03	0,02	5,5	0	11	28,6	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	0,33	8,8				
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>27,4</b>	<b>22,7</b>	<b>109,8</b>	<b>752,8</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>186,26</b>	<b>0,09</b>	<b>32,28</b>	<b>1691,19</b>	<b>1764,32</b>	<b>265,56</b>	<b>115,21</b>	<b>399,16</b>	<b>8,41</b>	<b>109,15</b>	<b>14,29</b>	<b>150,13</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>47</b>	<b>44,3</b>	<b>178,6</b>	<b>1299,6</b>	<b>0,74</b>	<b>0,62</b>	<b>314,76</b>	<b>0,51</b>	<b>71,05</b>	<b>2464,33</b>	<b>2277,33</b>	<b>795,88</b>	<b>208,57</b>	<b>832,72</b>	<b>11,85</b>	<b>160,7</b>	<b>33,3</b>	<b>362,71</b>				
	Вторник, 1 неделя																							
	<b>Завтрак</b>																							
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2				
54-1г	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92				
54-25м	Курица тушенная с морковью	80	11,3	4,6	3,6	101,1	0,04	0,05	229,05	0,02	1,05	199,09	167,08	27,94	43,6	89,87	0,8	28,06	9,76	75,96				
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0				
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8				
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>21,2</b>	<b>10,6</b>	<b>84,5</b>	<b>518,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>357,45</b>	<b>0,11</b>	<b>99,05</b>	<b>585,46</b>	<b>684,75</b>	<b>256,29</b>	<b>78,55</b>	<b>197,93</b>	<b>5,51</b>	<b>54,31</b>	<b>12,76</b>	<b>113,48</b>				
	<b>Обед</b>																							
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,03	0,03	162,02	0	30,81	113,69	217,96	37,06	13,87	25,61	0,48	13,08	0,21	11,12				
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	0,03	0,03	122,83	0	6,12	103,59	228,52	24,67	16,53	34,38	0,76	16,26	0,33	20,78				
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19				
534	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	80	11,2	10,1	9	171,9	0,04	0,07	0	0	0	221,19	166,99	15,66	13,23	103,21	1,52	20,67	1,06	38,18				
669	Соус сметанный с томатом	20	0,5	2	1,7	26,8	0	0,01	10,08	0,01	0,1	20,32	16,36	11,5	1,43	7,46	0,06	0,93	0,15	1,87				
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0	0	0	0	1,2	1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,2	0,07	3,6				
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>27,6</b>	<b>29,4</b>	<b>110,9</b>	<b>817,8</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>313,29</b>	<b>0,1</b>	<b>38,23</b>	<b>1034,67</b>	<b>822,61</b>	<b>281,35</b>	<b>92,54</b>	<b>329,14</b>	<b>5,26</b>	<b>75,14</b>	<b>14,31</b>	<b>118,64</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>48,8</b>	<b>40</b>	<b>195,4</b>	<b>1336,7</b>	<b>0,46</b>	<b>0,37</b>	<b>670,74</b>	<b>0,21</b>	<b>137,28</b>	<b>1620,13</b>	<b>1507,36</b>	<b>537,64</b>	<b>171,09</b>	<b>527,07</b>	<b>10,77</b>	<b>129,45</b>	<b>27,07</b>	<b>232,12</b>				
	Среда, 1 неделя																							
	<b>Завтрак</b>																							
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12				
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79				

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Угледо- лы	Энергетич- еская ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							В1	В2	А	В	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
54-1р	Котлета рыбная (треска)	80	11,3	2	6,9	90,2	0,06	0,06	15,65	0,7	0,26	183,61	198,34	23,9	19,12	134,17	0,54	100,65	15,01	452,89	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>21,1</b>	<b>8,5</b>	<b>83</b>	<b>492,8</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>139,63</b>	<b>0,79</b>	<b>36,62</b>	<b>701,05</b>	<b>1461,6</b>	<b>161,79</b>	<b>120,91</b>	<b>328,36</b>	<b>4,7</b>	<b>131,65</b>	<b>25,63</b>	<b>516,38</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,02	0,04	30,51	0,11	17,29	88,92	145,02	22,82	9,32	26,59	0,48	10,42	1,64	9,96	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	85	14,2	13,5	5,7	201	0,18	1,42	4017,08	0,02	10,55	478,07	212,12	42,84	15,14	234,63	4,88	62,84	27,99	187,35	
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9	0	0,01	0,3	0	0,76	0,77	32,61	62,94	5,39	8,33	0,79	0,01	0,01	1,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>34,6</b>	<b>29,9</b>	<b>107,9</b>	<b>839,1</b>	<b>0,61</b>	<b>1,68</b>	<b>4169,23</b>	<b>0,22</b>	<b>43,89</b>	<b>1243,01</b>	<b>1318,59</b>	<b>222,69</b>	<b>196,25</b>	<b>582,65</b>	<b>14,78</b>	<b>114,75</b>	<b>45,61</b>	<b>255,82</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>55,7</b>	<b>38,4</b>	<b>190,9</b>	<b>1331,9</b>	<b>0,95</b>	<b>1,96</b>	<b>4308,86</b>	<b>1,01</b>	<b>80,51</b>	<b>1944,06</b>	<b>2780,19</b>	<b>384,48</b>	<b>317,16</b>	<b>911,01</b>	<b>19,48</b>	<b>246,4</b>	<b>71,24</b>	<b>772,2</b>	
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
54-1г	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5	0,07	0,38	61,34	0,19	0,34	217,55	191,31	268,71	38,92	348,81	1,03	34,58	46,94	59,56	
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,12	15,11	67,05	1,22	2,78	0,09	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,08	0,04	14	0	53,2	16,8	217	49	15,4	23,8	0,14	0,42	0,14	210,42	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>45,8</b>	<b>22,5</b>	<b>54,3</b>	<b>601,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,53</b>	<b>154,3</b>	<b>0,48</b>	<b>54,95</b>	<b>661,47</b>	<b>523,32</b>	<b>659,26</b>	<b>80,14</b>	<b>572,79</b>	<b>2,73</b>	<b>35</b>	<b>60,7</b>	<b>269,98</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0,7	3,9	2,3	46,8	0,03	0,03	80,48	0	14,33	100,86	164,75	21	12,55	22,99	0,58	11,64	0,27	17,96	
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88	
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4	11,1	20,4	197,5	0,1	0,1	50,76	0,14	8,3	218,37	526,72	65,97	24,86	87,05	0,98	33,64	1,09	36,97	
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9	0,06	0,06	5,04	0	0,5	168,78	183,08	26,38	51,24	114,98	1,09	13,67	14,71	81,84	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>33</b>	<b>24,2</b>	<b>111,4</b>	<b>794,4</b>	<b>0,46</b>	<b>0,29</b>	<b>253,47</b>	<b>0,14</b>	<b>37,92</b>	<b>1017,43</b>	<b>1650,5</b>	<b>283,87</b>	<b>149,16</b>	<b>397,45</b>	<b>8,08</b>	<b>78,35</b>	<b>30,35</b>	<b>180,18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>78,8</b>	<b>46,7</b>	<b>165,7</b>	<b>1396,3</b>	<b>0,67</b>	<b>0,82</b>	<b>407,77</b>	<b>0,62</b>	<b>92,87</b>	<b>1678,9</b>	<b>2173,82</b>	<b>943,13</b>	<b>229,3</b>	<b>970,24</b>	<b>10,81</b>	<b>113,35</b>	<b>91,05</b>	<b>450,16</b>	
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
3-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
4-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63	
4-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	



Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9	0,03	0,04	85,84	0	15,28	107,58	175,73	22,4	13,39	24,52	0,62	12,42	0,29	19,16	
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28	
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,4	99,23	
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9	0	0,01	0,3	0	0,76	0,77	32,61	62,94	5,39	8,33	0,79	0,01	0,01	1,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>31,4</b>	<b>29,9</b>	<b>80,4</b>	<b>714,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>222,33</b>	<b>0,08</b>	<b>41,12</b>	<b>999,04</b>	<b>1745,01</b>	<b>166,36</b>	<b>110,1</b>	<b>394,73</b>	<b>9,24</b>	<b>77,35</b>	<b>12,18</b>	<b>162,4</b>	
	Итого за день	1485	56,5	46,2	172,7	1332,1	0,59	0,51	390,52	0,3	66,63	1540,89	2553,41	389,8	228,76	623	13,33	113,47	29,77	271,33	
	Среда, 2 недели																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	0,03	0,07	6,48	0,03	0	191,92	165,74	14,88	12,56	101,88	1,48	20,53	0,65	38,1	
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51	
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>26,4</b>	<b>18,4</b>	<b>93,6</b>	<b>646,2</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>95,41</b>	<b>0,14</b>	<b>11,86</b>	<b>753,64</b>	<b>885,62</b>	<b>163,01</b>	<b>170,66</b>	<b>382,88</b>	<b>10,42</b>	<b>47,39</b>	<b>15,15</b>	<b>74,16</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182,4	67,73	22,18	6,79	21,4	0,19	0	0,26	10,8	
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	0,05	0,04	59,81	0	5,83	106,28	339,98	67,36	20,86	47,31	1	17,55	0,43	24,76	
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160	0,09	0,09	371,22	0,02	14,59	202,94	514,56	75,95	34,49	84,29	1,22	32,86	0,68	48,76	
251	Поджарка из свинины	100	16	42,9	3,4	463,5	0,44	0,13	7,38	0	1,87	96,85	348,23	16,99	30,01	182	2,01	14,6	0,17	88,43	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>28,9</b>	<b>57,3</b>	<b>84,4</b>	<b>968</b>	<b>0,72</b>	<b>0,33</b>	<b>440,33</b>	<b>0,02</b>	<b>25,04</b>	<b>1048,33</b>	<b>1480,02</b>	<b>261,35</b>	<b>115,43</b>	<b>417,33</b>	<b>6,84</b>	<b>67,73</b>	<b>12,98</b>	<b>184,65</b>	
	Итого за день	1475	55,3	75,7	178	1614,2	1,1	0,59	535,74	0,16	36,9	1801,97	2365,64	424,36	286,09	800,21	17,26	115,12	28,13	258,81	
	Четверг, 2 недели																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
250	Бифстроганов	100	15,1	20,4	5,1	264,3	0,05	0,12	14,77	0	1	635,23	274,96	37,73	20,78	157,75	2,15	88,54	0,4	61,31	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	55,9	0	0,01	0,3	0	0,04	0,74	20,96	66,22	3,83	7,18	0,75	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24</b>	<b>25,7</b>	<b>80,8</b>	<b>651,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>51,43</b>	<b>0,09</b>	<b>3,44</b>	<b>1177,48</b>	<b>433,62</b>	<b>230,16</b>	<b>65,46</b>	<b>299,11</b>	<b>4,26</b>	<b>110,74</b>	<b>11,03</b>	<b>95,03</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	0,02	0,02	20,71	0	4,13	76,2	217,11	21,57	16,73	32,76	0,92	11,47	0,43	12,35	
№ 46	Суп картофельный с колбасой и яйцом	200	2,7	3,9	10,1	86,1	0,07	0,06	102,55	0,07	5,28	528,11	327,74	67,42	17,8	56,95	0,8	68,28	1,05	26,64	
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35	
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3	0,04	0,07	9,18	0,04	11,04	114,93	271,27	41,35	18,97	92,14	1,35	16,93	0,88	35,64	
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0,03	6,96	0,02	0,1	25,47	26,26	21,91	2,67	17,31	0,04	4,22	0,45	4,4	
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1	



Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергич еская ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Завтрак</b>																				
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	0,02	0,02	20,71	0	4,13	76,2	217,11	21,57	16,73	32,76	0,92	11,47	0,43	12,35	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
54-1р	Котлета рыбная (треска)	80	11,3	2	6,9	90,2	0,06	0,06	15,65	0,7	0,26	183,61	198,34	23,9	19,12	134,17	0,54	100,65	15,01	452,89	
54-10хн	Компот из черники	200	0,2	0,1	7,7	32,7	0	0	0	0	0,8	0,97	8,64	65,46	1,04	2,26	0,14	2,18	0,02	14,78	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>21</b>	<b>12,7</b>	<b>79,9</b>	<b>517,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>65,16</b>	<b>0,79</b>	<b>25,39</b>	<b>795,11</b>	<b>1417,77</b>	<b>182,42</b>	<b>89,82</b>	<b>325,51</b>	<b>6,11</b>	<b>146,2</b>	<b>25,42</b>	<b>537,34</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-17з	Салаг из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	0,03	0,05	901,5	0	2,7	10,96	219,64	24,17	32,4	37,2	0,77	2,33	0,09	25,35	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	0,09	0,09	102,43	0,04	7,46	159,01	485,52	18,07	25,72	92,08	1,39	25,86	0,69	48,94	
509	Плов мясной (говядина)	190	19,4	13,3	32,2	325,9	0,07	0,13	127,68	0	1,15	498,6	345,17	52,71	43,78	220,97	2,79	68,76	5,99	87,99	
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5	0,01	0,01	2,53	0	2	7,33	91,49	64,66	5,87	6,9	0,54	0,82	0,08	4,18	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>35,1</b>	<b>27,7</b>	<b>105,4</b>	<b>811</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>1179,14</b>	<b>0,17</b>	<b>13,31</b>	<b>1098,8</b>	<b>1249,62</b>	<b>181,01</b>	<b>125,57</b>	<b>430,75</b>	<b>6,95</b>	<b>99,69</b>	<b>16,73</b>	<b>175,44</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>56,1</b>	<b>40,4</b>	<b>185,3</b>	<b>1328,8</b>	<b>0,63</b>	<b>0,57</b>	<b>1244,3</b>	<b>0,96</b>	<b>38,7</b>	<b>1893,91</b>	<b>2667,39</b>	<b>363,43</b>	<b>215,39</b>	<b>756,26</b>	<b>13,06</b>	<b>245,89</b>	<b>42,15</b>	<b>712,78</b>	
	<b>Среда, 3 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51	112,34	1	35,07	12,19	94,95	
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>27,2</b>	<b>11,6</b>	<b>84,4</b>	<b>551,8</b>	<b>0,27</b>	<b>0,15</b>	<b>323,34</b>	<b>0,11</b>	<b>4,23</b>	<b>986,51</b>	<b>465,2</b>	<b>233,47</b>	<b>95,23</b>	<b>264,33</b>	<b>4,5</b>	<b>58</b>	<b>22,75</b>	<b>116,53</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-2з	Отуец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9	4,2	12,6	0,18	0,9	0,09	5,1	
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	0,02	0,01	39,9	0	7,5	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9	0,19	1,33	3783,21	0,46	9,7	181,43	217,67	21,08	18,34	241,18	4,9	22,72	30,19	183,1	
673	Соус томатный (вариант №2)	30	0,2	0,7	1,4	12,8	0	0	19,94	0,01	0,31	26,13	17,44	9,15	1,64	3,5	0,07	0,11	0,07	1,26	
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,01	0,01	1,06	0	5,28	2,23	36,15	74,47	2,49	4,4	0,08	0,44	0,1	3,74	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>30,9</b>	<b>18,7</b>	<b>113,4</b>	<b>746,5</b>	<b>0,44</b>	<b>1,46</b>	<b>3962,62</b>	<b>0,56</b>	<b>31,08</b>	<b>879,54</b>	<b>868,04</b>	<b>253,42</b>	<b>90,9</b>	<b>457,11</b>	<b>8,14</b>	<b>63,21</b>	<b>47,77</b>	<b>261,81</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>58,1</b>	<b>30,3</b>	<b>197,8</b>	<b>1298,3</b>	<b>0,71</b>	<b>1,61</b>	<b>4285,96</b>	<b>0,67</b>	<b>35,31</b>	<b>1866,05</b>	<b>1333,24</b>	<b>486,89</b>	<b>186,13</b>	<b>721,44</b>	<b>12,64</b>	<b>121,21</b>	<b>70,52</b>	<b>378,34</b>	
	<b>Четверг, 3 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
424	Запеканка из творога с какао	150	25,7	14,3	22,9	322,9	0,06	0,32	56,72	0,26	0,27	192,66	220,31	209,95	52,09	309,41	1,89	31,2	37,4	61,75	
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0	

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,36	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	35	2,5	3	19,4	114,6	0,02	0,13	16,45	0	0,35	45,5	127,75	107,45	11,9	76,65	0,07	2,45	1,05	12,25	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>33,2</b>	<b>18,1</b>	<b>88,5</b>	<b>650,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,55</b>	<b>183,21</b>	<b>0,26</b>	<b>126,22</b>	<b>478,84</b>	<b>584,38</b>	<b>449,92</b>	<b>86,45</b>	<b>438,67</b>	<b>3,12</b>	<b>35,45</b>	<b>41,27</b>	<b>260,89</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73	
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>35,2</b>	<b>19,6</b>	<b>112,1</b>	<b>766,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>246,7</b>	<b>0,1</b>	<b>23,52</b>	<b>912,03</b>	<b>854,35</b>	<b>255,48</b>	<b>214,95</b>	<b>420,21</b>	<b>7,69</b>	<b>62,12</b>	<b>27,77</b>	<b>133,33</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>68,4</b>	<b>37,7</b>	<b>200,6</b>	<b>1417,3</b>	<b>0,64</b>	<b>0,82</b>	<b>429,91</b>	<b>0,36</b>	<b>149,74</b>	<b>1390,87</b>	<b>1438,73</b>	<b>705,4</b>	<b>301,4</b>	<b>858,88</b>	<b>10,81</b>	<b>97,57</b>	<b>69,04</b>	<b>394,22</b>	
	<b>Пятница, 3 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26</b>	<b>27,6</b>	<b>50</b>	<b>552,5</b>	<b>0,24</b>	<b>0,73</b>	<b>265,01</b>	<b>2,91</b>	<b>60,92</b>	<b>705,99</b>	<b>707,29</b>	<b>343,32</b>	<b>81</b>	<b>457,61</b>	<b>5,37</b>	<b>67,82</b>	<b>45,58</b>	<b>126,3</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	0,02	0,02	20,71	0	4,13	76,2	217,11	21,57	16,73	32,76	0,92	11,47	0,43	12,35	
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121,01	0	4,01	95,76	338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98	
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	0,2	0,25	36,21	0,22	13,2	373,18	1092,87	31,5	56,29	279,63	4,14	57,11	2,22	122,54	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>38,3</b>	<b>31,1</b>	<b>100,1</b>	<b>832,6</b>	<b>0,48</b>	<b>0,39</b>	<b>247,89</b>	<b>0,22</b>	<b>21,66</b>	<b>969,18</b>	<b>2038,59</b>	<b>189,11</b>	<b>136,75</b>	<b>484,73</b>	<b>8,49</b>	<b>86,06</b>	<b>14,42</b>	<b>170,57</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>64,3</b>	<b>58,7</b>	<b>150,1</b>	<b>1385,1</b>	<b>0,72</b>	<b>1,12</b>	<b>512,9</b>	<b>3,13</b>	<b>82,58</b>	<b>1675,17</b>	<b>2745,88</b>	<b>532,43</b>	<b>217,75</b>	<b>942,34</b>	<b>13,86</b>	<b>153,88</b>	<b>60</b>	<b>296,87</b>	
	<b>Понедельник, 4 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,54	151,57	39,2	206,32	2,19	49,55	33,06	21,48	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Батон нарезной	45	3,4	1,3	23,1	117,8	0,05	0,01	0	0	0	192,15	41,4	8,55	5,85	29,25	0,54	0	0	0	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>23,2</b>	<b>22,5</b>	<b>80,4</b>	<b>616,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,44</b>	<b>142,28</b>	<b>0,42</b>	<b>39,28</b>	<b>827,8</b>	<b>633,32</b>	<b>607,44</b>	<b>97,22</b>	<b>509,36</b>	<b>4,19</b>	<b>58,85</b>	<b>39,27</b>	<b>191,78</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	



**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углевод ы	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
						Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,05	0,04	98,81	0	6,8	109,3	258,27	62,59	15	35,87	0,55	15,12	0,25	20,48
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>37,2</b>	<b>18,9</b>	<b>102,2</b>	<b>726</b>	<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>437,29</b>	<b>0</b>	<b>32,59</b>	<b>970,48</b>	<b>1219,49</b>	<b>278,8</b>	<b>174,5</b>	<b>400,39</b>	<b>5,33</b>	<b>66,62</b>	<b>40,81</b>	<b>206,84</b>
	Итого за день	1325	60,4	41,4	182,6	1342,6	0,58	0,65	579,57	0,42	71,87	1798,28	1852,81	886,24	271,72	909,75	9,52	125,47	80,08	398,62
	Вторник, 4 недели																			
	<b>Завтрак</b>																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,6	3,6	101,1	0,04	0,05	229,05	0,02	1,05	199,09	167,08	27,94	43,6	89,87	0,8	28,06	9,76	75,96
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>24,4</b>	<b>20,7</b>	<b>85,9</b>	<b>627,7</b>	<b>0,22</b>	<b>0,2</b>	<b>418,51</b>	<b>0,34</b>	<b>26,16</b>	<b>663,71</b>	<b>812,64</b>	<b>314,65</b>	<b>117,72</b>	<b>260,35</b>	<b>3,96</b>	<b>51,36</b>	<b>15,01</b>	<b>108,16</b>
	<b>Обед</b>																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
637	Азу	250	15,1	17,2	25,6	317,6	0,16	0,16	7,7	0	12,11	228,37	879,61	28,03	45,9	194,17	2,93	18,72	0,78	87,89
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9	0	0,01	0,3	0	0,76	0,77	32,61	62,94	5,39	8,33	0,79	0,01	0,01	1,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>27,3</b>	<b>27,3</b>	<b>92</b>	<b>722,1</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>	<b>212,04</b>	<b>0</b>	<b>41,1</b>	<b>894,75</b>	<b>1703,7</b>	<b>178,2</b>	<b>109,7</b>	<b>353,03</b>	<b>8,89</b>	<b>49,12</b>	<b>13,03</b>	<b>142,78</b>
	Итого за день	1545	51,7	48	177,9	1349,8	0,59	0,5	630,55	0,34	67,26	1558,46	2516,34	492,85	227,42	613,38	12,85	100,48	28,04	250,94
	Среда, 4 недели																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
547	Тефтели из говядины	80	11,5	12,6	10,3	200,5	0,04	0,08	4,32	0,02	0,32	206,54	179,97	16,63	14,27	108,42	1,58	20,84	1,11	41
54-3оус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>21,8</b>	<b>19,3</b>	<b>97,2</b>	<b>649,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>66,79</b>	<b>0,12</b>	<b>11,65</b>	<b>769,14</b>	<b>698,65</b>	<b>222,95</b>	<b>73,35</b>	<b>276,23</b>	<b>6,86</b>	<b>45,82</b>	<b>19,24</b>	<b>86,39</b>
	<b>Обед</b>																			
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182,4	67,73	22,18	6,79	21,4	0,19	0	0,26	10,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	0,11	0,24	128,92	0,16	36,11	382,71	928,4	105,43	60,54	291,22	4,57	56,1	0,85	111,71
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7



Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Название блюда	ВЫХОД	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетич еская ценность	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
							В1	В2	А	В	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Средние показатели за Завтрак	604,5	23,99	19,6	77,75	583,5	0,29	0,32	0	0,52	40,58	733,96	0	315,7	96,26	352,65	5,07	61,05	24,17	188,74	
	Средние показатели за Обед	815,5	32,16	27,2	101,25	777,96	0,39	0,42	0	0,15	32,28	1081,74	0	254,44	133,99	408,23	7,66	82,01	23,41	161,83	
	Средние показатели за период	1420	56,2	46,8	179	1361,5	0,7	0,7	0	0,7	72,9	1815,7	0	570,1	230,3	760,9	12,7	143,1	47,6	350,6	