

Утверждаю
Директор школы *С.В. Толкачева*
« 31 » 08 2022 г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ двухразового питания обучающихся

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Кодская основная общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 – до 11 лет

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет использованы следующие источники:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР.2.4. 0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков.М.-2020г./Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова,18 мая 2020г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015. – 44с.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск -2021.- 289с.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Неделя -1; День -1 Понедельник Период: осенне-зимний;

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша рисовая молочная жидкая	54-21к- 2020	200/5	5,12	6,62	32,61	253,13	0,07	1,39	0,05	131,85	143,73	30,36	0,44	
2	Йогурт	517	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,00			9,90	18,48		0,03	
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого завтрак		455	18,72	13,39	73,19	538,93	0,1	1,39	0,05	152,25	204,81	44,06	1,87	
	Обед														
1	Салат из помидор и огурцов	15	60	0,59	3,079	2,72	39,49		0,73		12,64		16,39	5,38	
2	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	54-11с- 2020	200	4,94	6,22	11,24	120,74	0,04	6,42	106,46	25,4	40,4	15,2	0,5	
3	Тефтели из говядины	54-8м- 2020	60	8,3	7,3	5	118,5	0,04	0,79	7,1	11	84	11	1,2	
4	Пюре из гороха с маслом	130	150/5	17,43	3,87	38,44	248,13		5,14		87,85		249,89	80,9	
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
6	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Итого обед:		710	41,58	22,919	81,3	682,32	0,13	20,42	113,58	365,59	512,88	494,44	125,62	
	Итого день:			60,3	36,309	154,49	1221,25	0,23	21,81	113,63	517,84	717,69	538,5	127,49	

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша манная молочная жидкая	107	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02		0,44			134,75		123,25	20,45
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02		225,1	371,08	198,16	36,84
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0		3,6	17,4	3,8	0,8
4	Бутерброд с маслом	2	25	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82			11,8		37,6	9,5
	Итого завтрак:		465	18,22	25,6	65,25	561,08	0,05	8,6	0,02		375,25	388,48	362,81	67,59
Обед															
1	Салат из помидор и огурцов	15	60	0,59	3,079	2,72	39,49		0,73			12,64		16,39	5,38
2	Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	2,58	7,82	9,12	114,35		0,70			44,03		41,26	19,08
3	Плов из отварной говядины (с курицей)	54-11м-2020	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	271,3		19	192	44	2,2
		54-12м-2020	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,8	2,36	147		20	234	108	2,0
4	Компот из смеси сухофруктов	37	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18		49,50	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0		3,6	17,4	3,8	0,8
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0		6,9	25,2	9,9	0,6
	Итого обед:		710	49,83	34,769	135,11	733,83/694,03	0,93	5,73	418,48		155,67	513,13	255,38	31,08
	Итого день:			68,05	60,369	200,36	1294,91/1255,11	0,98	14,33	418,5		530,92	901,61	618,19	98,67

Неделя -1; День -3; Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп т.	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Омлет натуральный	54-10-2020	150	12,7	19,2	3,2	237	0,07	0,3	196,7	108	202	17	2,1	
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого завтрак:		420	19,09	22,76	46,49	487,49	0,14	1,6	196,72	241,89	338,56	48,7	3,75	
Обед															
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	60	0,69	4,27	2,06	50,15		11,16		21,25		9,96	0,44	
2	Суп свекольник	34	200	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	7,97		38,04			1,31	
3	Гуляш из мяса кур с макаронными изделиями	487	70	12,0	11,0	5,0	177,0		4,5		17,0	18	17	1,0	
		227	150	5,52	5,3	35,3	211,09		11,55		13,1		55,27	20,69	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
6	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		730	26,19	26,34	77,17	758,15	0,12	39,18	0	113,89	60,6	95,93	27,64	
	Итого день:			45,28	49,1	123,66	1245,64	0,26	40,78	196,72	355,87	399,16	144,63	31,39	

Неделя -1; День -4; Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Суп молочный с макарон. изделиями	54-19к 2020	200	5,8	3,95	32,32	194,8	0,12	1,14	0,05	215,68	181,45	33,51	0,69	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с повидлом	2	55	10,2	9,19	43,72	286,8	0,12		0,11	157,08	157,8	31,2	1,27	
	Итого завтрак:		490	19,8	13,51	114,63	650,4	0,27	1,23	0,19	383,35	389,05	82,31	4,16	
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	13	60	0,76	6,08	4,99	45,26	0,024	7,07	0,13	34,38	81,81	10,81	0,45	
2	Борщ с капустой	76	200	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52	
3	Рыба с рисовым гарниром	167	80	15,1	20,1	4,3	258,3	0,09	0,25	77	42	24	2	0,1	
		54-6г- 2020	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	6	72	24	0,5	
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
6	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		740	30,1	39,39	107,65	865,37	0,174	13,72	262,45	140,06	317,21	73,79	4	
	Итого день:			49,9	52,9	222,28	1515,77	0,444	14,95	262,64	523,41	706,26	156,1	8,16	

Неделя -1; День -5; Пятница Период: осенне-зимний;

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	54-9к- 2020	200/5	6,33	8,9	25,49	207,28		1,3		148,69		49,76	1,3	
2	Кофейный напиток с молоком	39	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
4	Вафля	152	24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Всего завтрак:		459	12,12	13,08	78,9	501,97	0,08	2,6	0,09	287,83	147,36	84,79	2,77	
Обед															
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	15	80	1,3	8,1	7,2	108,7	0,036	16,2		84,41	78,72	78,67	0,99	
2	Суп картофельный с бобовыми	45	200	1,87	3,11	10,89	79,03				14,74		47,29	18,02	
3	Жаркое по-домашнему	54-22м- 2020	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	35,2	25	230	45	3,4	
4	Сок	376	200	1	0,2	0,2	92	0,03	1,22	0,18	49,50	44,53	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
6	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
	Итого обед:		750	29,28	31,24	68,21	758,53	0,246	27,166	35,38	188,25	412,95	221,86	25,43	
	Итого день:			41,4	44,32	147,11	1260,5	0,326	29,52	35,47	476,08	552,21	306,65	28,2	

Неделя -2; День -1 (7); Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша ячневая молочная	115	200/5	7,23	6,67	39,54	256,87		0,93		157,19		245,16	0,93	
2	Чай	54-2н-2020	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
3	Хлеб пшеничный		20	1,53	0,13	10,06	47,33	0	0	0	4,6	16,8	6,6	0,4	
4	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:		470	16,38	16,48	59,86	548,2	0,02	5,9	0	373,99	16,8	420,86	23,56	
	Обед														
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	0,5	3,03	3,19	42,0		0,35		25,9		19,04	10,34	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	200	2,64	2,29	17,4	99,27		0,55		172,5		145,16	26,8	
3	Биточек из говядины (курицы) с гречкой	54-6м-2020	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,5	0,09	23,1	29	137	20	1,9	
		54-23м-2020	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,47	4,7	22	108	48	1,0	
		54-4г-2020	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	39	84	28	1,0	
4	Чай с сахаром	54-2н-2020	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	61,2	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	94,6	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		735	38,14	28,59	101,18	726,17/626,97	0,7	11,75	59,93	298,99	378,8	277,8	43,24	
	Итого день:			66,21	51,249	194,97	1274,37/1175,17	0,95	11,63	418,48	529,66	529,93	676,24	54,64	

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша гречневая рассыпчатая	54-1г- 2020	200/5	26,39	6,11	47	256,17		0,34		128,35			0,07	
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
3	Бутерброд с маслом	2	25	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
4	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
5	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого завтрак:		475	30,19	6,48	85,59	666,23	0,03	0,43	0,03	138,94	49,8	17,6	2,27	
Обед															
1	Салат из капусты и моркови	15	40	1,3	8,1	7,2	108,7	0,036	16,2		84,41	78,72	78,67	0,99	
2	Рассольник ленинградский	197	200	4,02	9,04	25,9	119,68		92,8		24,08		68,64	26,72	
3	Гуляш из говядины с макаронными изделиями	54-1г- 2020	60	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	11	133	19	2	
		54-2г- 2020	150	4,7	6,9	26,5	187,7	0,07	2,01	304,2	18	50	18	0,9	
4	Сок	376	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
6	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		720	27,5	30,01	85,36	808,78	0,15	100,47	24,46	95,32	225,6	136,75	44,67	
	Итого день:			57,69	36,49	170,95	1475,01	0,18	100,9	24,49	234,26	325,2	154,35	46,94	

Неделя -2; День -3(8); Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная жидкая	54-6к-20	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16		1,21		133,11		185,42	47,34	
2	Чай с лимоном	154	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
4	Бутерброд с маслом	2	25	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		460	10,24	22,57	74,66	538,76	0	2,12	0,03	151,9	32,4	236,82	58,24	
Обед															
1	Салат из свежих помидор	15	60	0,6	6,36	2,76	68,35	0,036	16,2		84,41	78,72	78,67	0,99	
2	Борщ с капустой	76	200	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52	
3	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20,1	19,3	17,1	323,0	0,13	9,5	35,2	25	230	45	3,4	
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	44,53	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
6	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
	Итого обед:		730	31,95	33,63	89,93	786,06	0,246	33,32	194,1	210,79	491,27	197,88	8,93	
	Итого день:			42,19	56,2	164,59	1324,82	0,246	35,44	194,13	362,69	523,67	434,7	67,17	

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша «Дружба»	54-16к-2020	200	5,0	6,9	23,9	178,0	0,07	0,53	33,25	115	123	27	0,5	
2	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75	
3	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Бутерброд с маслом	2	25	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		470	12,77	26,13	75,21	586,52	0,07	2,17	33,25	258,14	148,2	184,15	37,35	
Обед															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	208	200	2,64	2,29	17,4	99,27		0,55		172,5		145,16	26,8	
2	Котлеты	54-4м-2020	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,10	25,70	1,20	
	Каша гречневая рассыпчатая	168	160	8,73	5,43	45	263,8		3,3		15,0		164,37	98,35	
3	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
4	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
5	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		690	28,77	17,33	127,56	774,06	0,11	3,97	23	242,9	194,18	348,93	127,78	
	Итого день:			41,54	43,46	202,77	1360,58	0,18	6,14	56,25	501,04	342,38	533,08	165,13	

Неделя -2; День -5(10); Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша пшеничная	54-13к- 2020	200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,55	53,17	134	205	39	2,2	
2	Чай с сахаром	392	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Вафля	152	24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Итого завтрак:		474	12,7	11,96	95,69	537,3	0,21	0,64	53,27	153,44	283	63,73	5,02	
	Обед														
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	1\3	60	0,76	6,08	4,99	45,26	0,024	7,07	0,13	34,38	81,81	10,81	0,45	
2	Суп картофельный с рыбными консервами	87	200	5,3	6,65	17,02	147,58		1,19		45,84		109,09	33,46	
3	Гуляш														
		180	120	21,68	24,21	6,74	331,53		2,79		16,76		167,03	23,30	
	Рис отварной	224	150	3,88	5,08	40,27	225,18		0,05		5,5		74,9	24,33	
4	Компот из свежих фруктов и ягод (яблок и вишни)	54-5хн- 2020	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2,0	2,53	9	7	6	0,5	
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
6	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		780	35,42	42,49	102,8	903,85	0,154	13,1	2,66	121,98	131,41	381,53	83,44	
	Итого день:			48,12	54,45	198,49	1441,15	0,254	13,74	65,93	275,42	414,41	445,26	88,46	

МЕНЮ
1 марта 2022 г.

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	Каша гречневая рассыпчатая	54-1г-2020	200/5	26,39	6,11	47	256,17
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66
3	Бутерброд с маслом	2	25	1,7	15,1	10,26	183,6
4	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8
5	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71
	Итого завтрак:		475	30,19	6,48	85,59	666,23
Обед							
1	Салат из капусты и моркови	15	40	1,3	8,1	7,2	108,7
2	Рассольник ленинградский	197	200	4,02	9,04	25,9	119,68
3	Гуляш из говядины с макаронными изделиями	54-1г-2020	60	13,5	13,5	3,1	188,9
		54-2г-2020	150	4,7	6,9	26,5	187,7
4	Сок	376	200	1	0,2	0,2	92
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	40,8
6	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого обед:		720	27,5	30,01	85,36	808,78
	Итого день:			57,69	36,49	170,95	1475,01

