

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
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	
	<b>Итого завтрак</b>		<b>455</b>	<b>18,72</b>	<b>13,39</b>	<b>73,19</b>	<b>538,93</b>	<b>0,1</b>	<b>1,39</b>	<b>0,05</b>	<b>152,25</b>	<b>204,81</b>	<b>44,06</b>	<b>1,87</b>	
	<b>Обед</b>														
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	
	<b>Итого обед:</b>		<b>710</b>	<b>41,58</b>	<b>22,919</b>	<b>81,3</b>	<b>682,32</b>	<b>0,13</b>	<b>20,42</b>	<b>113,58</b>	<b>365,59</b>	<b>512,88</b>	<b>494,44</b>	<b>125,62</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>60,3</b>	<b>36,309</b>	<b>154,49</b>	<b>1221,25</b>	<b>0,23</b>	<b>21,81</b>	<b>113,63</b>	<b>517,84</b>	<b>717,69</b>	<b>538,5</b>	<b>127,49</b>	

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
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		<b>0,82</b>			11,8		<b>37,6</b>	<b>9,5</b>
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>465</b>	<b>18,22</b>	<b>25,6</b>	<b>65,25</b>	<b>561,08</b>	<b>0,05</b>	<b>8,6</b>	<b>0,02</b>		<b>375,25</b>	<b>388,48</b>	<b>362,81</b>	<b>67,59</b>
<b>Обед</b>															
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		<b>41,26</b>	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	<b>44,53</b>	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>710</b>	<b>49,83</b>	<b>34,769</b>	<b>135,11</b>	<b>733,83/694,03</b>	<b>0,93</b>	<b>5,73</b>	<b>418,48</b>		<b>155,67</b>	<b>513,13</b>	<b>255,38</b>	<b>31,08</b>
	<b>Итого день:</b>			<b>68,05</b>	<b>60,369</b>	<b>200,36</b>	<b>1294,91/1255,11</b>	<b>0,98</b>	<b>14,33</b>	<b>418,5</b>		<b>530,92</b>	<b>901,61</b>	<b>618,19</b>	<b>98,67</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>19,09</b>	<b>22,76</b>	<b>46,49</b>	<b>487,49</b>	<b>0,14</b>	<b>1,6</b>	<b>196,72</b>	<b>241,89</b>	<b>338,56</b>	<b>48,7</b>	<b>3,75</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого обед:</b>		<b>730</b>	<b>26,19</b>	<b>26,34</b>	<b>77,17</b>	<b>758,15</b>	<b>0,12</b>	<b>39,18</b>	<b>0</b>	<b>113,89</b>	<b>60,6</b>	<b>95,93</b>	<b>27,64</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>45,28</b>	<b>49,1</b>	<b>123,66</b>	<b>1245,64</b>	<b>0,26</b>	<b>40,78</b>	<b>196,72</b>	<b>355,87</b>	<b>399,16</b>	<b>144,63</b>	<b>31,39</b>	

Неделя -1; День -4; Четверг 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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Итого завтрак:</b>		490	<b>19,8</b>	<b>13,51</b>	<b>114,63</b>	<b>650,4</b>	<b>0,27</b>	<b>1,23</b>	<b>0,19</b>	<b>383,35</b>	<b>389,05</b>	<b>82,31</b>	<b>4,16</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого обед:</b>		740	<b>30,1</b>	<b>39,39</b>	<b>107,65</b>	<b>865,37</b>	<b>0,174</b>	<b>13,72</b>	<b>262,45</b>	<b>140,06</b>	<b>317,21</b>	<b>73,79</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>49,9</b>	<b>52,9</b>	<b>222,28</b>	<b>1515,77</b>	<b>0,444</b>	<b>14,95</b>	<b>262,64</b>	<b>523,41</b>	<b>706,26</b>	<b>156,1</b>	<b>8,16</b>	

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Всего завтрак:</b>		<b>459</b>	<b>12,12</b>	<b>13,08</b>	<b>78,9</b>	<b>501,97</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>0,09</b>	<b>287,83</b>	<b>147,36</b>	<b>84,79</b>	<b>2,77</b>	
<b>Обед</b>															
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	<b>44,53</b>	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	
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>29,28</b>	<b>31,24</b>	<b>68,21</b>	<b>758,53</b>	<b>0,246</b>	<b>27,166</b>	<b>35,38</b>	<b>188,25</b>	<b>412,95</b>	<b>221,86</b>	<b>25,43</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>41,4</b>	<b>44,32</b>	<b>147,11</b>	<b>1260,5</b>	<b>0,326</b>	<b>29,52</b>	<b>35,47</b>	<b>476,08</b>	<b>552,21</b>	<b>306,65</b>	<b>28,2</b>	

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
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	<b>16,38</b>	<b>16,48</b>	<b>59,86</b>	<b>548,2</b>	<b>0,02</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>373,99</b>	<b>16,8</b>	<b>420,86</b>	<b>23,56</b>	
	<b>Обед</b>														
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	<b>38,14</b>	<b>28,59</b>	<b>101,18</b>	<b>726,17/626,97</b>	<b>0,7</b>	<b>11,75</b>	<b>59,93</b>	<b>298,99</b>	<b>378,8</b>	<b>277,8</b>	<b>43,24</b>	
	Итого день:			<b>66,21</b>	<b>51,249</b>	<b>194,97</b>	<b>1274,37/1175,17</b>	<b>0,95</b>	<b>11,63</b>	<b>418,48</b>	<b>529,66</b>	<b>529,93</b>	<b>676,24</b>	<b>54,64</b>	

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
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		<b>0,82</b>		11,8		<b>37,6</b>	<b>9,5</b>	
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	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>475</b>	<b>30,19</b>	<b>6,48</b>	<b>85,59</b>	<b>666,23</b>	<b>0,03</b>	<b>0,43</b>	<b>0,03</b>	<b>138,94</b>	<b>49,8</b>	<b>17,6</b>	<b>2,27</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого обед:</b>		<b>720</b>	<b>27,5</b>	<b>30,01</b>	<b>85,36</b>	<b>808,78</b>	<b>0,15</b>	<b>100,47</b>	<b>24,46</b>	<b>95,32</b>	<b>225,6</b>	<b>136,75</b>	<b>44,67</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>57,69</b>	<b>36,49</b>	<b>170,95</b>	<b>1475,01</b>	<b>0,18</b>	<b>100,9</b>	<b>24,49</b>	<b>234,26</b>	<b>325,2</b>	<b>154,35</b>	<b>46,94</b>	

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 <sub>1</sub>	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>10,24</b>	<b>22,57</b>	<b>74,66</b>	<b>538,76</b>	<b>0</b>	<b>2,12</b>	<b>0,03</b>	<b>151,9</b>	<b>32,4</b>	<b>236,82</b>	<b>58,24</b>	
<b>Обед</b>															
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	<b>44,53</b>	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	
	<b>Итого обед:</b>		<b>730</b>	<b>31,95</b>	<b>33,63</b>	<b>89,93</b>	<b>786,06</b>	<b>0,246</b>	<b>33,32</b>	<b>194,1</b>	<b>210,79</b>	<b>491,27</b>	<b>197,88</b>	<b>8,93</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>42,19</b>	<b>56,2</b>	<b>164,59</b>	<b>1324,82</b>	<b>0,246</b>	<b>35,44</b>	<b>194,13</b>	<b>362,69</b>	<b>523,67</b>	<b>434,7</b>	<b>67,17</b>	

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 <sub>1</sub>	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>12,77</b>	<b>26,13</b>	<b>75,21</b>	<b>586,52</b>	<b>0,07</b>	<b>2,17</b>	<b>33,25</b>	<b>258,14</b>	<b>148,2</b>	<b>184,15</b>	<b>37,35</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого обед:</b>		<b>690</b>	<b>28,77</b>	<b>17,33</b>	<b>127,56</b>	<b>774,06</b>	<b>0,11</b>	<b>3,97</b>	<b>23</b>	<b>242,9</b>	<b>194,18</b>	<b>348,93</b>	<b>127,78</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>41,54</b>	<b>43,46</b>	<b>202,77</b>	<b>1360,58</b>	<b>0,18</b>	<b>6,14</b>	<b>56,25</b>	<b>501,04</b>	<b>342,38</b>	<b>533,08</b>	<b>165,13</b>	

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>474</b>	<b>12,7</b>	<b>11,96</b>	<b>95,69</b>	<b>537,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,64</b>	<b>53,27</b>	<b>153,44</b>	<b>283</b>	<b>63,73</b>	<b>5,02</b>	
<b>Обед</b>															
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	<b>0,5</b>	
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	
	<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>35,42</b>	<b>42,49</b>	<b>102,8</b>	<b>903,85</b>	<b>0,154</b>	<b>13,1</b>	<b>2,66</b>	<b>121,98</b>	<b>131,41</b>	<b>381,53</b>	<b>83,44</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>48,12</b>	<b>54,45</b>	<b>198,49</b>	<b>1441,15</b>	<b>0,254</b>	<b>13,74</b>	<b>65,93</b>	<b>275,42</b>	<b>414,41</b>	<b>445,26</b>	<b>88,46</b>	

**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	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>475</b>	<b>30,19</b>	<b>6,48</b>	<b>85,59</b>	<b>666,23</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>720</b>	<b>27,5</b>	<b>30,01</b>	<b>85,36</b>	<b>808,78</b>
	<b>Итого день:</b>			<b>57,69</b>	<b>36,49</b>	<b>170,95</b>	<b>1475,01</b>

