

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ

«Пусошурская средняя  
общеобразовательная школа»



*В.В.Васильева*  
В.В.Васильева

» 09 2021 г.

### ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся муниципального общеобразовательного учреждения «Пусошурская средняя общеобразовательная школа»  
возраст – с 7 до 11 лет  
(летне-осенний период)

Сборник технологических нормативов (СТН) рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск, 2008 г.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях:

методические рекомендации и технические документы / Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. – Екатеринбург, 2011.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск  
2013 год.

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
8 4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,30	7,40	27,20	104,71	0,14	0,42	0,04	133,50	121,76	20,42	1,24
14 10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,03	0,52	0,03	111,76	116,20	17,60	1,10
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	<b>Итого:</b>		<b>14,45</b>	<b>11,35</b>	<b>73,95</b>	<b>352,71</b>	<b>0,25</b>	<b>0,94</b>	<b>0,07</b>	<b>260,76</b>	<b>281,46</b>	<b>82,52</b>	<b>4,31</b>
	<b>Обед</b>												
9 2	Рассольник со сметаной	250	1,75	3,25	11,75	85,00	0,06	4,61	0,83	20,95	106,05	27,25	0,68
46	Колобки мясо-картофельные	80	17,00	17,00	3,00	236,00	0,02	0,00	0,00	16,00	195,04	9,52	1,15
100	Макаронные изделия с овощами	200	8,00	9,00	42,40	286,00	0,18	14,40	0,84	129,40	88,20	47,00	1,60
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,38	12,83	66,30	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	26,70	1,18
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
6 10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	<b>Итого:</b>		<b>32,69</b>	<b>29,99</b>	<b>105,01</b>	<b>824,90</b>	<b>0,37</b>	<b>30,19</b>	<b>1,69</b>	<b>206,41</b>	<b>488,14</b>	<b>158,77</b>	<b>6,86</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,14</b>	<b>41,34</b>	<b>178,96</b>	<b>1177,61</b>	<b>0,62</b>	<b>31,13</b>	<b>1,76</b>	<b>467,17</b>	<b>769,60</b>	<b>241,29</b>	<b>11,17</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14 4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	24,90	195,00	0,10	0,42	0,05	116,18	576,07	52,00	0,73
12 10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,02	0,75	0,02	65,25	53,24	11,40	0,90
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	11,44	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01
	Хлеб пшеничный	60	5,10	0,54	28,62	135,60	0,10	0,00	0,00	18,60	52,20	53,40	2,36
	<b>Итого:</b>		<b>12,51</b>	<b>15,54</b>	<b>64,82</b>	<b>468,60</b>	<b>0,22</b>	<b>12,61</b>	<b>0,11</b>	<b>202,43</b>	<b>684,51</b>	<b>116,85</b>	<b>4,00</b>
	<b>Обед</b>												
50	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	10,96	8,00	17,44	182,00	0,16	18,64	0,73	165,12	165,12	24,96	2,40
4 7	Рыба, тушённая с овощами	120	11,60	6,30	4,90	122,00	0,08	1,41	0,18	40,66	80,00	51,00	0,84
3 3	Картофельное пюре	200	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,17	49,49	170,25	72,37	1,09
	Сок в ассортименте	200	0,80	0,80	19,60	85,40	0,06	20,00	2,00	32,00	56,00	0,02	1,62
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,38	12,83	66,30	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	26,70	1,18
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	<b>Итого:</b>		<b>32,93</b>	<b>21,44</b>	<b>98,97</b>	<b>715,30</b>	<b>0,57</b>	<b>54,37</b>	<b>3,08</b>	<b>304,97</b>	<b>549,47</b>	<b>197,85</b>	<b>8,57</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,44</b>	<b>36,98</b>	<b>163,79</b>	<b>1183,90</b>	<b>0,79</b>	<b>66,98</b>	<b>3,19</b>	<b>507,40</b>	<b>1233,98</b>	<b>314,70</b>	<b>12,57</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
119	Каша "Дружба" вязкая	150	5,00	6,45	29,70	194,00	0,12	0,98	0,03	93,96	134,27	34,10	0,75
13 10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,40	89,00	0,03	0,65	0,02	120,60	53,24	16,70	0,53
	Хлеб пшеничный	70	5,94	0,63	33,39	158,20	0,12	0,00	0,00	21,70	60,90	62,30	2,75
	<b>Итого:</b>		<b>13,95</b>	<b>9,96</b>	<b>76,49</b>	<b>441,20</b>	<b>0,27</b>	<b>1,63</b>	<b>0,05</b>	<b>236,26</b>	<b>248,41</b>	<b>113,10</b>	<b>4,03</b>
	<b>Обед</b>												
8 2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	250	2,00	3,25	8,13	68,75	0,09	25,89	0,53	108,14	126,00	42,63	1,58
76	Котлета "Загадка"	80	11,12	8,08	9,44	148,96	0,09	3,68	0,02	17,60	155,28	24,08	2,48
20 3	Каша рассыпчатая пшённая	180	7,92	6,86	45,45	275,40	0,02	0,00	25,20	19,96	161,32	56,81	1,85
10 10	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	<b>Итого:</b>		<b>27,32</b>	<b>19,06</b>	<b>105,95</b>	<b>696,11</b>	<b>0,34</b>	<b>29,57</b>	<b>25,77</b>	<b>169,86</b>	<b>591,34</b>	<b>202,22</b>	<b>9,42</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>41,27</b>	<b>29,02</b>	<b>182,44</b>	<b>1137,31</b>	<b>0,61</b>	<b>31,20</b>	<b>25,82</b>	<b>406,12</b>	<b>839,75</b>	<b>315,32</b>	<b>13,45</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон :летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
15 4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00	0,14	0,42	0,05	97,53	152,20	20,42	1,05
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,56	19,24	99,45	0,09	0,00	0,00	17,44	48,94	50,06	2,22
14 10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,03	0,52	0,03	111,76	116,20	17,60	1,10
	<b>Итого:</b>		<b>14,00</b>	<b>10,06</b>	<b>73,34</b>	<b>440,45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,94</b>	<b>0,08</b>	<b>226,73</b>	<b>317,34</b>	<b>88,08</b>	<b>4,37</b>
	<b>Обед</b>												
37	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2,89	5,03	4,64	75,52	0,03	4,57	0,01	30,48	21,92	22,20	0,59
3 4	Каша гречневая вязкая	200	6,13	5,40	26,70	182,00	0,18	0,00	0,04	14,62	114,50	60,04	3,25
1 11	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00	0,01	1,95	0,03	2,57	16,95	0,41	0,19
81	Фрикадельки "Петушок"	80	11,44	13,68	7,60	197,84	0,09	0,00	0,06	13,68	126,08	19,76	1,34
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	7,50	40,20	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
2 10	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71,00	0,00	50,06	0,15	6,03	20,75	20,50	0,18
	<b>Итого:</b>		<b>26,86</b>	<b>29,71</b>	<b>86,74</b>	<b>724,96</b>	<b>0,47</b>	<b>56,58</b>	<b>0,29</b>	<b>93,38</b>	<b>408,70</b>	<b>195,91</b>	<b>9,32</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>40,86</b>	<b>39,77</b>	<b>160,08</b>	<b>1165,41</b>	<b>0,73</b>	<b>57,52</b>	<b>0,37</b>	<b>320,11</b>	<b>726,04</b>	<b>283,99</b>	<b>13,69</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
121	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00	0,14	0,42	0,14	97,53	45,84	179,74	1,05
12 10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,02	0,75	0,02	65,25	53,24	11,40	0,90
	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	0,03	10,00	1,00	16,00	28,00	0,01	2,20
	Хлеб пшеничный	55	4,68	0,50	26,24	124,30	0,09	0,00	0,00	17,05	63,50	48,95	2,16
	<b>Итого:</b>		<b>12,98</b>	<b>8,30</b>	<b>78,44</b>	<b>434,00</b>	<b>0,28</b>	<b>11,17</b>	<b>1,16</b>	<b>195,83</b>	<b>190,58</b>	<b>240,10</b>	<b>6,31</b>
	<b>Обед</b>												
30 2	Уха рыбацкая	200	6,80	2,10	9,80	87,00	0,09	5,35	0,73	22,11	0,00	0,00	0,82
3 3	Картофельное пюре	200	4,13	5,60	27,47	180,00	0,12	10,74	0,17	49,49	170,25	72,37	1,09
82	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	0,10	2,80	0,20	22,28	165,80	21,90	1,58
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,38	12,83	66,30	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	26,70	1,18
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	7,50	40,20	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
153	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	17,90	93,00	0,01	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	<b>Итого:</b>		<b>32,23</b>	<b>25,78</b>	<b>78,77</b>	<b>702,50</b>	<b>0,45</b>	<b>30,07</b>	<b>0,01</b>	<b>136,04</b>	<b>447,90</b>	<b>2,86</b>	<b>7,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,21</b>	<b>34,08</b>	<b>157,21</b>	<b>1136,50</b>	<b>0,73</b>	<b>41,24</b>	<b>1,17</b>	<b>331,87</b>	<b>638,48</b>	<b>242,96</b>	<b>13,59</b>

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
114	Запеканка рисовая с творогом	150	12,49	10,03	66,59	407,00	0,06	0,11	0,05	205,31	223,77	45,33	0,76
10 10	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,44	14,97	77,35	0,06	0,00	0,00	10,85	30,45	31,15	1,38
	<b>Итого:</b>		<b>15,33</b>	<b>10,48</b>	<b>90,66</b>	<b>519,35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>216,42</b>	<b>307,46</b>	<b>87,88</b>	<b>2,24</b>
	<b>Обед</b>												
48	Суп крестьянский с крупой	200	2,00	4,20	11,40	92,80	0,11	19,40	0,48	38,40	87,76	24,72	3,60
88	Суфле из рыбы	100	14,70	4,25	3,25	139,06	0,05	0,09	0,12	59,66	233,60	27,90	0,62
20 3	Рагу из овощей с крупой	200	3,87	6,13	24,13	169,33	0,09	13,61	0,05	50,83	152,67	80,05	1,21
1 11	Соус молочный	50	0,99	2,91	3,30	86,50	0,01	0,13	0,03	31,27	16,95	7,64	0,07
157	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	13,20	0,00	8,20	32,00	1,43	0,15
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	7,50	40,20	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
	<b>Итого:</b>		<b>27,51</b>	<b>18,24</b>	<b>98,63</b>	<b>736,89</b>	<b>0,48</b>	<b>46,43</b>	<b>0,68</b>	<b>214,36</b>	<b>631,48</b>	<b>214,74</b>	<b>9,42</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>42,84</b>	<b>28,72</b>	<b>189,29</b>	<b>1256,24</b>	<b>0,60</b>	<b>46,54</b>	<b>0,75</b>	<b>430,78</b>	<b>938,94</b>	<b>302,62</b>	<b>11,66</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
7 4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	17,99	186,00	0,05	0,39	0,58	84,52	35,72	22,77	0,42
12 10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,02	0,75	0,02	65,25	53,24	11,40	0,90
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	11,44	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	<b>Итого:</b>		<b>10,16</b>	<b>14,50</b>	<b>53,14</b>	<b>437,00</b>	<b>0,15</b>	<b>12,58</b>	<b>0,64</b>	<b>167,67</b>	<b>135,46</b>	<b>78,72</b>	<b>3,30</b>
	<b>Обед</b>												
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,31	18,10	0,35	51,90	91,60	23,60	1,29
8 3	Капуста тушеная с мясом	250	11,36	9,32	12,27	318,18	0,07	23,86	0,17	111,67	174,13	58,70	1,51
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
4 10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00	0,00	50,08	0,02	7,44	20,75	20,50	0,18
	<b>Итого:</b>		<b>24,10</b>	<b>15,78</b>	<b>86,80</b>	<b>724,18</b>	<b>0,52</b>	<b>92,04</b>	<b>0,54</b>	<b>194,91</b>	<b>381,98</b>	<b>170,10</b>	<b>6,39</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>34,26</b>	<b>30,28</b>	<b>139,94</b>	<b>1161,18</b>	<b>0,67</b>	<b>104,62</b>	<b>1,18</b>	<b>362,58</b>	<b>517,44</b>	<b>248,82</b>	<b>9,69</b>



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон :летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
2 4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	206,00	0,17	0,42	0,05	104,78	298,62	98,62	2,72
14 10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,03	0,52	0,03	111,76	116,20	17,60	1,10
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	<b>Итого:</b>		<b>15,35</b>	<b>10,55</b>	<b>76,05</b>	<b>454,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,94</b>	<b>0,08</b>	<b>232,04</b>	<b>458,32</b>	<b>160,72</b>	<b>5,79</b>
	<b>Обед</b>												
9 2	Свёкольник со сметаной	200	1,70	4,40	11,70	93,00	0,08	15,05	0,83	83,93	106,05	27,25	1,76
3 8	Мясо говядины тушёное с овощами	250	19,63	19,58	24,76	356,25	0,18	13,35	0,50	26,07	148,00	56,60	2,77
6 10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	<b>Итого:</b>		<b>29,12</b>	<b>24,79</b>	<b>95,34</b>	<b>713,85</b>	<b>0,40</b>	<b>39,58</b>	<b>1,35</b>	<b>156,26</b>	<b>370,30</b>	<b>176,65</b>	<b>8,75</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,47</b>	<b>35,34</b>	<b>171,39</b>	<b>1167,85</b>	<b>0,68</b>	<b>40,52</b>	<b>1,43</b>	<b>388,30</b>	<b>828,62</b>	<b>337,37</b>	<b>14,54</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
5 4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50	178,00	0,06	0,42	0,05	93,65	223,77	45,33	0,39
13 10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,40	89,00	0,03	0,65	0,02	120,60	53,24	16,70	0,53
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Сыр "Костромской"	10	2,66	2,66	2,73	36,00	0,00	0,07	0,02	88,00	50,00	3,50	1,00
	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	0,03	10,00	1,00	16,00	28,00	0,01	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>15,62</b>	<b>11,49</b>	<b>77,28</b>	<b>458,70</b>	<b>0,20</b>	<b>11,14</b>	<b>1,09</b>	<b>333,75</b>	<b>398,51</b>	<b>110,04</b>	<b>6,09</b>
	<b>Обед</b>												
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,70	5,40	14,30	124,00	0,23	21,50	0,65	33,40	220,60	48,00	11,60
88	Котлета рыбная " Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	206,90	0,13	2,39	0,12	47,31	233,60	27,90	0,62
45 3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	3,40	27,40	197,00	0,04	0,00	0,04	8,61	114,50	60,04	0,55
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	7,50	40,20	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
10 10	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	<b>Итого:</b>		<b>27,04</b>	<b>23,21</b>	<b>85,30</b>	<b>691,50</b>	<b>0,56</b>	<b>23,89</b>	<b>0,83</b>	<b>115,58</b>	<b>730,44</b>	<b>220,34</b>	<b>16,64</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>42,66</b>	<b>34,70</b>	<b>162,58</b>	<b>1150,20</b>	<b>0,76</b>	<b>35,03</b>	<b>1,92</b>	<b>449,33</b>	<b>758,44</b>	<b>330,38</b>	<b>22,73</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14 4	Суп молочный	200/7	5,76	5,22	18,84	145,20	0,16	0,92	0,04	125,28	179,03	45,46	1,00
10 10	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,92	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>10,06</b>	<b>13,98</b>	<b>51,89</b>	<b>370,20</b>	<b>0,24</b>	<b>1,84</b>	<b>0,10</b>	<b>143,44</b>	<b>278,77</b>	<b>101,41</b>	<b>3,08</b>
	<b>Обед</b>												
37	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2,89	5,03	4,64	75,52	0,03	4,57	0,01	30,48	21,92	22,20	0,59
9 2	Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,20	8,30	87,00	0,06	4,61	0,83	20,95	106,05	27,25	0,68
88	Гуляш из мяса говядины	80	11,92	12,56	3,76	176,00	0,04	0,36	0,04	13,40	179,03	45,46	1,80
20 3	Каша рассыпчатая пшённая	180	7,92	6,86	45,45	275,40	0,02	0,00	25,20	19,96	161,32	56,81	1,85
6 10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,56	19,24	99,45	0,09	0,00	0,00	17,44	48,94	50,06	2,22
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	7,50	40,20	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
	<b>Итого:</b>		<b>29,93</b>	<b>30,51</b>	<b>107,19</b>	<b>825,57</b>	<b>0,32</b>	<b>20,72</b>	<b>26,10</b>	<b>135,09</b>	<b>603,01</b>	<b>255,78</b>	<b>9,75</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>39,99</b>	<b>44,49</b>	<b>159,08</b>	<b>1195,77</b>	<b>0,56</b>	<b>22,56</b>	<b>26,20</b>	<b>278,53</b>	<b>881,78</b>	<b>357,19</b>	<b>12,83</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
119	Каша "Дружба" вязкая	150	5,00	6,45	29,70	194,00	0,12	0,98	0,03	93,96	134,27	34,10	0,75
12 10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,02	0,75	0,02	65,25	53,24	11,40	0,90
	Сыр "Костромской"	10	2,66	2,66	2,73	36,00	0,00	0,07	0,02	88,00	50,00	3,50	1,00
	Хлеб пшеничный	60	5,10	0,54	28,62	135,60	0,10	0,00	0,00	18,60	52,20	53,40	2,36
	<b>Итого:</b>		<b>14,16</b>	<b>11,05</b>	<b>72,25</b>	<b>426,60</b>	<b>0,24</b>	<b>1,80</b>	<b>0,07</b>	<b>265,81</b>	<b>289,71</b>	<b>102,40</b>	<b>5,01</b>
	<b>Обед</b>												
30 2	Уха рыбацкая	200	6,80	2,10	9,80	87,00	0,09	5,35	0,73	22,11	0,00	0,00	0,82
4 9	Плов из мяса кур	250	23,92	21,81	41,18	460,00	0,10	1,85	0,50	28,95	148,00	24,40	2,33
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,38	12,83	66,30	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	26,70	1,18
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	7,50	40,20	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
4 10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00	0,00	50,08	0,02	7,44	20,75	20,50	0,18
	<b>Итого:</b>		<b>35,02</b>	<b>24,59</b>	<b>89,71</b>	<b>724,50</b>	<b>0,32</b>	<b>57,28</b>	<b>1,25</b>	<b>78,30</b>	<b>259,85</b>	<b>100,10</b>	<b>6,31</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49,18</b>	<b>35,64</b>	<b>161,96</b>	<b>1151,10</b>	<b>0,56</b>	<b>59,08</b>	<b>1,32</b>	<b>344,11</b>	<b>549,56</b>	<b>202,50</b>	<b>11,32</b>

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
16 5	Запеканка из творога с яблоками	150	19,95	20,10	26,40	340,50	0,06	1,59	0,05	168,84	298,70	52,00	1,41
10 10	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,38	12,83	66,30	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	26,70	1,18
	<b>Итого:</b>		<b>22,39</b>	<b>20,49</b>	<b>48,33</b>	<b>441,80</b>	<b>0,11</b>	<b>1,59</b>	<b>0,07</b>	<b>178,40</b>	<b>378,04</b>	<b>90,10</b>	<b>2,69</b>
	<b>Обед</b>												
2 2	Борщ со сметаной	200/5	1,70	4,30	10,30	87,00	0,04	8,65	0,59	33,48	142,50	37,48	0,75
3 4	Каша гречневая вязкая	200	5,10	5,40	26,70	182,00	0,14	0,00	0,03	10,97	85,88	45,03	2,44
82	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	0,10	2,80	0,20	22,28	165,80	21,90	1,58
2 10	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71,00	0,00	50,06	0,15	6,03	20,75	20,50	0,18
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
4 10	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	<b>Итого:</b>		<b>31,59</b>	<b>27,91</b>	<b>99,35</b>	<b>768,60</b>	<b>0,42</b>	<b>61,51</b>	<b>0,97</b>	<b>96,66</b>	<b>510,43</b>	<b>192,21</b>	<b>8,36</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>53,98</b>	<b>48,40</b>	<b>147,68</b>	<b>1210,40</b>	<b>0,53</b>	<b>63,10</b>	<b>1,04</b>	<b>275,06</b>	<b>888,47</b>	<b>282,31</b>	<b>11,05</b>