



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Пусошурская средняя общеобразовательная школа»

*В.В. Васильева*  
В.В. Васильева

« 30 » *Июль* 20*21* г.

#### ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся муниципального общеобразовательного учреждения «Пусошурская средняя общеобразовательная школа»  
возраст – с 7 до 11 лет  
(зимне-весенний 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. Грашенков, 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: зимне-весенний  
 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	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
	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
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>17.11</b>	<b>14.01</b>	<b>76.68</b>	<b>388.71</b>							
	<b>Обед</b>												
13	Салат из свежей капусты	100	1.13	3.25	6.27	60.40		17.10					
9 (2)	Рассольник со сметаной	200	1.40	2.60	9.40	68.00	0.06	4.61	0.83	20.95	106.05	27.25	0.68
46	Колобки мясо- картофельные	80	17.20	17.40	3.27	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
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>32.08</b>	<b>29.75</b>	<b>93.73</b>	<b>770.90</b>	<b>0.37</b>	<b>19.01</b>	<b>1.69</b>	<b>184.31</b>	<b>520.63</b>	<b>144.67</b>	<b>6.15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49.19</b>	<b>43.76</b>	<b>170.41</b>	<b>1159.61</b>	<b>0.37</b>	<b>19.01</b>	<b>1.69</b>	<b>184.31</b>	<b>520.63</b>	<b>144.67</b>	<b>6.15</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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	Ca	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>												
34	Салат "Дальневосточный"	80	1.28	8.08	9.76	112.72	0.06	9.36	0.02	14.32	39.36	27.04	1.82
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: зимне-весенний

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>												
68	Суп молочный с макар. издел.	200	5.76	5.22	18.84	145.20			0.04				
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	40	3.20	0.50	17.10	88.40	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	11.44	0.04	2.40	3.00	0.05	0.01
	<b>Итого:</b>		<b>11.98</b>	<b>16.90</b>	<b>49.44</b>	<b>399.60</b>	<b>0.11</b>	<b>12.09</b>	<b>0.10</b>	<b>138.50</b>	<b>99.74</b>	<b>61.25</b>	<b>2.51</b>
	<b>Обед</b>												
30	Винегрет овощной	80	1.04	7.92	6.72	97.20	0.03	11.56	0.17	21.68	26.24	10.90	0.54
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
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
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	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>28.18</b>	<b>23.53</b>	<b>116.37</b>	<b>784.15</b>	<b>0.35</b>	<b>39.45</b>	<b>25.77</b>	<b>173.60</b>	<b>593.85</b>	<b>213.63</b>	<b>8.79</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>40.16</b>	<b>40.43</b>	<b>165.81</b>	<b>1183.75</b>	<b>0.46</b>	<b>51.54</b>	<b>25.87</b>	<b>312.10</b>	<b>693.59</b>	<b>274.88</b>	<b>11.30</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон : зимне-весенний

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>												
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	40	3.20	0.50	17.10	88.40	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
1 6	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	1.00	22.00	28.00	30.00	1.00
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>18.70</b>	<b>14.60</b>	<b>71.50</b>	<b>492.40</b>	<b>0.28</b>	<b>0.94</b>	<b>1.08</b>	<b>246.79</b>	<b>339.90</b>	<b>112.52</b>	<b>5.12</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
18 (2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.70	1.10	11.40	63.00							
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>25.67</b>	<b>25.78</b>	<b>93.50</b>	<b>712.44</b>	<b>0.44</b>	<b>52.01</b>	<b>0.28</b>	<b>62.90</b>	<b>386.78</b>	<b>173.71</b>	<b>8.73</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44.37</b>	<b>40.38</b>	<b>165.00</b>	<b>1204.84</b>	<b>0.72</b>	<b>52.95</b>	<b>1.36</b>	<b>309.69</b>	<b>726.68</b>	<b>286.23</b>	<b>13.85</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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	P	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
	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	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>15.24</b>	<b>10.56</b>	<b>71.37</b>	<b>427.30</b>	<b>0.25</b>	<b>1.24</b>	<b>0.18</b>	<b>267.83</b>	<b>212.58</b>	<b>243.59</b>	<b>5.11</b>
	<b>Обед</b>												
13	Салат из свежей капусты	100	1.13	3.25	6.27	60.40		17.10					
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
20 ( 3)	Рагу из овощей с крупо	200	3.87	6.13	24.13	169.33	0.09	13.61	0.05	50.83	152.67	80.05	1.21
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	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
157	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>33.82</b>	<b>26.38</b>	<b>86.45</b>	<b>738.53</b>	<b>0.45</b>	<b>32.94</b>	<b>0.01</b>	<b>143.58</b>	<b>447.72</b>	<b>2.86</b>	<b>8.19</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49.06</b>	<b>36.94</b>	<b>157.82</b>	<b>1165.83</b>	<b>0.70</b>	<b>34.18</b>	<b>0.19</b>	<b>411.41</b>	<b>660.30</b>	<b>246.45</b>	<b>13.30</b>

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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>												
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	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>22.79</b>	<b>20.55</b>	<b>50.47</b>	<b>452.85</b>	<b>0.12</b>	<b>1.59</b>	<b>0.07</b>	<b>179.95</b>	<b>382.39</b>	<b>94.55</b>	<b>2.89</b>
	<b>Обед</b>												
29	Салат картофельный с солёным огурцом или квашеной капустой	80	1.04	6.08	7.76	85.60	0.05	11.28	0.17	17.36	33.36	12.40	0.56
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
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
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
	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>32.07</b>	<b>26.76</b>	<b>102.33</b>	<b>777.00</b>	<b>0.37</b>	<b>71.33</b>	<b>1.00</b>	<b>100.79</b>	<b>365.01</b>	<b>142.62</b>	<b>9.88</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>54.86</b>	<b>47.31</b>	<b>152.80</b>	<b>1229.85</b>	<b>0.49</b>	<b>72.92</b>	<b>1.07</b>	<b>280.74</b>	<b>747.40</b>	<b>237.17</b>	<b>12.77</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : зимне-весенний

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>												
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
	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>15.36</b>	<b>18.85</b>	<b>76.15</b>	<b>531.00</b>	<b>0.28</b>	<b>12.38</b>	<b>0.12</b>	<b>234.44</b>	<b>461.32</b>	<b>160.77</b>	<b>5.80</b>
	<b>Обед</b>												
34	Салат "Дальневосточный"	80	1.28	8.08	9.76	112.72		9.36	0.02	14.32	39.36	27.04	1.82
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
46	Колобки мясо- картофельные	80	13.80	13.90	2.62	189.00	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
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>31.29</b>	<b>28.11</b>	<b>115.60</b>	<b>832.60</b>	<b>0.42</b>	<b>40.63</b>	<b>1.69</b>	<b>275.59</b>	<b>505.54</b>	<b>176.57</b>	<b>8.73</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>46.65</b>	<b>46.96</b>	<b>191.75</b>	<b>1363.60</b>	<b>0.70</b>	<b>53.01</b>	<b>1.81</b>	<b>510.03</b>	<b>966.86</b>	<b>337.34</b>	<b>14.53</b>



День:вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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>												
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
1 (6)	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	1.00	22.00	28.00	30.00	1.00
	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>17.67</b>	<b>21.33</b>	<b>65.15</b>	<b>520.00</b>	<b>0.20</b>	<b>12.51</b>	<b>1.11</b>	<b>254.15</b>	<b>351.51</b>	<b>136.58</b>	<b>3.90</b>
	<b>Обед</b>												
30	Винегрет овощной	100	1.30	9.90	8.40	121.50	0.04	14.45	0.21	21.10	32.80	13.63	0.54
45	Суп картофельный с мясными фрикодельками	200	5.70	5.40	14.30	124.00	0.23	21.50	0.65	33.40	220.60	48.00	11.60
4 (7)	Рыба, тушённая с овощами	120	9.60	6.30	4.90	122.00	0.08	1.41	0.18	40.66	80.00	51.00	0.84
45 (3)	Каша рисовая рассыпч	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
2 (10)	Компот из яблок и изю	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>24.10</b>	<b>15.90</b>	<b>89.70</b>	<b>642.60</b>	<b>0.51</b>	<b>72.97</b>	<b>1.02</b>	<b>114.70</b>	<b>544.35</b>	<b>252.54</b>	<b>16.94</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>41.77</b>	<b>37.23</b>	<b>154.85</b>	<b>1162.60</b>	<b>0.71</b>	<b>85.48</b>	<b>2.13</b>	<b>368.85</b>	<b>895.86</b>	<b>389.12</b>	<b>20.84</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	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
	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
	<b>Итого:</b>		<b>139.42</b>	<b>130.45</b>	<b>528.72</b>	<b>4005.30</b>	<b>2.32</b>	<b>272.10</b>	<b>7.22</b>	<b>1380.92</b>	<b>2902.84</b>	<b>1263.16</b>	<b>67.35</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
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
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
	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>30.67</b>	<b>25.99</b>	<b>80.76</b>	<b>686.85</b>	<b>0.65</b>	<b>31.45</b>	<b>0.87</b>	<b>104.23</b>	<b>401.34</b>	<b>164.60</b>	<b>7.93</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>170.09</b>	<b>156.44</b>	<b>609.48</b>	<b>4692.15</b>	<b>2.97</b>	<b>303.55</b>	<b>8.09</b>	<b>1485.15</b>	<b>3304.18</b>	<b>1427.76</b>	<b>75.28</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
68	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
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
	Масло сливочное	10	0.01	8.30	0.10	77.00	0.00	1.44	0.04	2.40	3.00	0.05	0.01
	<b>Итого:</b>		<b>13.92</b>	<b>17.47</b>	<b>65.69</b>	<b>470.20</b>	<b>0.27</b>	<b>2.88</b>	<b>0.11</b>	<b>254.94</b>	<b>341.73</b>	<b>107.61</b>	<b>4.08</b>
	<b>Обед</b>												
13	Салат из свежей капусты	100	1.13	3.25	6.27	60.40		17.10					
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
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
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>26.24</b>	<b>21.00</b>	<b>108.23</b>	<b>723.01</b>	<b>0.34</b>	<b>19.47</b>	<b>26.07</b>	<b>108.81</b>	<b>557.34</b>	<b>212.20</b>	<b>9.84</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>40.16</b>	<b>38.47</b>	<b>173.92</b>	<b>1193.21</b>	<b>0.61</b>	<b>22.35</b>	<b>26.18</b>	<b>363.75</b>	<b>899.07</b>	<b>319.81</b>	<b>13.92</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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>												
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
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
	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
1 (6)	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	1.00	22.00	28.00	30.00	1.00
	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>15.20</b>	<b>14.10</b>	<b>54.66</b>	<b>394.30</b>	<b>0.20</b>	<b>1.05</b>	<b>1.07</b>	<b>213.52</b>	<b>291.61</b>	<b>105.70</b>	<b>4.03</b>
	<b>Обед</b>												
29	Салат картофельный с солёным огурцом или квашеной капустой	80	1.04	6.08	7.76	85.60	0.05	11.28	0.17	17.36	33.36	12.40	0.56
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>50.22</b>	<b>38.69</b>	<b>144.37</b>	<b>1118.80</b>	<b>0.52</b>	<b>58.33</b>	<b>2.32</b>	<b>291.82</b>	<b>551.46</b>	<b>205.80</b>	<b>10.34</b>

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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>												
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
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
	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>16.29</b>	<b>11.81</b>	<b>90.62</b>	<b>534.30</b>	<b>0.13</b>	<b>0.86</b>	<b>0.07</b>	<b>279.86</b>	<b>303.11</b>	<b>83.43</b>	<b>2.84</b>
	<b>Обед</b>												
34	Салат "Дальневосточный"	80	1.28	8.08	9.76	112.72		9.36	0.02	14.32	39.36	27.04	1.82
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
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
	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>31.33</b>	<b>27.92</b>	<b>89.95</b>	<b>732.60</b>	<b>0.42</b>	<b>11.45</b>	<b>0.84</b>	<b>90.89</b>	<b>542.92</b>	<b>183.11</b>	<b>8.28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47.62</b>	<b>39.73</b>	<b>180.57</b>	<b>1266.90</b>	<b>0.55</b>	<b>12.31</b>	<b>0.91</b>	<b>370.75</b>	<b>846.03</b>	<b>266.54</b>	<b>11.12</b>