

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Санниковская СОШ»

А.А. Соха

« 1 » 29 2022 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Санниковская средняя общеобразовательная школа»

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 7 лет и старше

Составил:  
Повар

Неделя: первая

День: первый Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
688	Макаронные изделия отварные	150	180	3,52	2,52	21,46	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
				4,62	3,52	25,73	254,10	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83		25,34	1,33
301	Курица тушенная в сметане	100	100	6,53	12,45	1,40	193,68	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
539	Компот из свежих ягод	200	200	0,10	0,10	26,00	102,40	11,50	3,50	2,50	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Сыр порционный	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>ИТОГО</b>			<b>21,31</b>	<b>20,31</b>	<b>98,29</b>	<b>616,93</b>	<b>11,71</b>	<b>5,04</b>	<b>23,66</b>	<b>0,92</b>	<b>205,60</b>	<b>351,07</b>	<b>78,65</b>	<b>4,10</b>
				<b>22,41</b>	<b>21,31</b>	<b>102,56</b>	<b>702,58</b>	<b>11,72</b>	<b>5,04</b>	<b>27,86</b>	<b>0,92</b>	<b>206,57</b>	<b>313,90</b>	<b>82,87</b>	<b>4,32</b>

Неделя: первая

День: первый Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
688	Макаронные изделия отварные	150	180	3,52	2,52	21,46	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
				4,62	3,52	25,73	254,10	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83		25,34	1,33
301	Курица тушенная в сметане	100	100	6,53	12,45	1,40	170,50	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
539	Компот из свежих ягод	200	200	0,10	0,10	26,00	102,40	11,50	3,50	2,50	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Сыр порционный	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	Фрукты свежие	200	200	0,80	0,00	19,60	175,14	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ИТОГО</b>			<b>22,11</b>	<b>20,31</b>	<b>117,89</b>	<b>768,89</b>	<b>11,77</b>	<b>5,24</b>	<b>33,66</b>	<b>1,32</b>	<b>237,60</b>	<b>373,07</b>	<b>96,65</b>	<b>8,50</b>
				<b>23,21</b>	<b>21,31</b>	<b>122,16</b>	<b>854,54</b>	<b>11,78</b>	<b>5,24</b>	<b>37,86</b>	<b>1,32</b>	<b>238,57</b>	<b>335,90</b>	<b>100,87</b>	<b>8,72</b>

Неделя: первая  
 День: второй Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
591	Гуляш из говядины	100	100	13,22	15,16	4,18	217,15	0,19	1,70	0,00	0,00	31,20	211,48	34,40	4,30
694	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	180	2,08	3,76	21,53	160,70	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				2,67	4,40	24,26	220,40	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	35,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Овощи свежие в нарезке	100,00	100,00	1,15	3,65	1,43	42,00	0,02	5,70	0,00	0,00	23,00	36,22	14,00	6,00
	<b>ИТОГО</b>			24,17	23,38	97,33	611,85	0,41	30,28	30,60	0,00	128,47	425,62	113,76	13,39
				24,76	24,02	100,06	671,55	0,49	32,70	34,00	0,00	133,40	437,17	117,46	13,52

Неделя: первая  
 День: второй Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
591	Гуляш из говядины	100	100	13,22	15,16	4,18	217,15	0,19	1,70	0,00	0,00	31,20	211,48	34,40	4,30
694	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	180	2,08	3,76	21,53	160,70	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				2,67	4,40	24,26	220,40	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Овощи свежие в нарезке	100,00	100,00	4,45	3,65	1,43	42,00	0,02	5,70	0,00	0,00	23,00	36,22	14,00	6,00
	Фрукты свежие	200	200	0,87	0,00	19,60	195,15	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ИТОГО</b>			28,34	23,38	120,93	807,00	0,47	30,48	40,60	0,40	160,47	447,62	131,76	17,79
				28,93	24,02	123,66	866,70	0,55	32,90	44,00	0,40	165,40	459,17	135,46	17,92

Неделя: первая

День: третий Завтрак

№ Рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
684	Чай с сахаром	200	200	0,00	0,00	15,28	28,00	0,00	0,09	0,50	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
170	Борщ с капустой и картофелем	250	250	7,85	18,45	14,01	282,45	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
	Сдоба с начинкой	60	60	4,78	2,8	28	298,4	0,01	0	0	0	8,65	0,29	1	0,03
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
				<b>20,31</b>	<b>22,06</b>	<b>106,72</b>	<b>706,65</b>	<b>0,15</b>	<b>10,38</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>82,53</b>	<b>123,93</b>	<b>59,31</b>	<b>2,32</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>20,31</b>	<b>22,06</b>	<b>106,72</b>	<b>706,65</b>	<b>0,15</b>	<b>10,38</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>82,53</b>	<b>123,93</b>	<b>59,31</b>	<b>2,32</b>

Неделя: первая

День: третий Обед

№ Рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
684	Чай с сахаром	200	200	0,00	0,00	15,28	28,00	0,00	0,09	0,50	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
170	Борщ с капустой и картофелем	250	250	7,85	18,45	14,01	282,45	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
	Сдоба с начинкой	60	60	4,78	2,8	28	298,4	0,01	0	0	0	8,65	0,29	1	0,03
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Фрукты свежие	200	200	0,80	0,00	19,60	175,14	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
				<b>21,11</b>	<b>22,06</b>	<b>126,32</b>	<b>881,79</b>	<b>0,21</b>	<b>10,58</b>	<b>10,50</b>	<b>0,40</b>	<b>114,53</b>	<b>145,93</b>	<b>77,31</b>	<b>6,72</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>21,11</b>	<b>22,06</b>	<b>126,32</b>	<b>881,79</b>	<b>0,21</b>	<b>10,58</b>	<b>10,50</b>	<b>0,40</b>	<b>114,53</b>	<b>145,93</b>	<b>77,31</b>	<b>6,72</b>

Неделя: первая  
 День: четвертый Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
861	Чай с лимоном	200	200	0,11	2,03	6,65	26,29	0,00	2,03	0,00	0,00	7,58	3,57	2,80	1,18
683	Рис припущенный	150	200	1,50	8,20	27,10	258,00	0,03	0,01	0,09	0,00	6,00	91,40	19,50	3,40
				3,30	12,24	36,88	379,58	0,04	0,00	0,00	0,00	7,80	102,30	31,39	4,50
486	Рыба тушеная с овощами	100	100	5,03	11,51	7,08	183,69	0,11	3,63	0,00	0,00	56,45	258,33	64,75	0,01
	Масло сливочное порц	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	ИТОГО			14,32	30,75	90,36	640,78	0,23	5,67	59,09	0,00	94,53	425,71	119,11	5,29
16,12				34,79	100,14	762,36	0,24	5,66	59,00	0,00	96,33	436,61	131,00	6,39	

Неделя: первая  
 День: четвертый Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
861	Чай с лимоном	200	200	0,11	2,03	6,65	26,29	0,00	2,03	0,00	0,00	7,58	3,57	2,80	1,18
683	Рис припущенный	150	200	1,50	8,20	27,10	258,00	0,03	0,01	0,09	0,00	6,00	91,40	19,50	3,40
				3,30	12,24	36,88	379,58	0,04	0,00	0,00	0,00	7,80	102,30	31,39	4,50
486	Рыба тушеная с овощами	100	100	5,03	11,51	7,08	183,69	0,11	3,63	0,00	0,00	56,45	258,33	64,75	0,01
	Масло сливочное порц	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Фрукты свежие	200	200	0,87	0,00	19,60	195,15	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ИТОГО			15,19	30,75	109,96	835,93	0,29	5,87	69,09	0,40	126,53	447,71	137,11	9,69
16,99				34,79	119,74	957,51	0,30	5,86	69,00	0,40	128,33	458,61	149,00	10,79	

Неделя первая

День: пятый Завтрак

№	Прием пищи,	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	250	7,03	15,45	20,08	415,25	0,11	3,63	0,00	0,00	56,45	258,33	64,75	0,01
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
389	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,03	4,01	0,01	0,00	16,14	1,01	20,12	0,40
	Сыр порционный	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>ИТОГО</b>			<b>18,19</b>	<b>20,69</b>	<b>91,51</b>	<b>657,65</b>	<b>0,24</b>	<b>7,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>228,09</b>	<b>404,75</b>	<b>122,18</b>	<b>1,26</b>
				<b>18,19</b>	<b>20,69</b>	<b>91,51</b>	<b>657,65</b>	<b>0,24</b>	<b>7,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>228,09</b>	<b>404,75</b>	<b>122,18</b>	<b>1,26</b>

Неделя первая

День: пятый Обед

№	Прием пищи,	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	250	7,03	15,45	20,08	415,25	0,11	3,63	0,00	0,00	56,45	258,33	64,75	0,01
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
389	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,03	4,01	0,01	0,00	16,14	1,01	20,12	0,40
	Сыр порционный	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	Фрукты свежие	200	200	0,94	0,00	35,12	212,48	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ИТОГО</b>			<b>19,13</b>	<b>20,69</b>	<b>126,63</b>	<b>870,13</b>	<b>0,30</b>	<b>7,95</b>	<b>10,01</b>	<b>0,40</b>	<b>260,09</b>	<b>426,75</b>	<b>140,18</b>	<b>5,66</b>
				<b>19,13</b>	<b>20,69</b>	<b>126,63</b>	<b>870,13</b>	<b>0,30</b>	<b>7,95</b>	<b>10,01</b>	<b>0,40</b>	<b>260,09</b>	<b>426,75</b>	<b>140,18</b>	<b>5,66</b>

ЕНП

ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ  
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

Неделя: вторая

День: первый Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
679	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	12,60	2,60	68,00	230,45	0,20	0,00	0,01	0,00	32,00	110,00	30,00	0,00
				15,12	5,63	81,60									
305	Котлета в том.соусе	100	100	7,95	13,25	5,16	242,13	0,72	2,43	0,19	0,92	46,24	170,49	22,02	4,14
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Сыр порционный	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
684	Чай с сахаром	200	200	0,00	0,00	15,28	28,00	0,00	0,09	0,50	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	<b>ИТОГО</b>			<b>29,73</b>	<b>20,73</b>	<b>112,39</b>	<b>607,98</b>	<b>0,99</b>	<b>2,54</b>	<b>0,20</b>	<b>0,92</b>	<b>222,93</b>	<b>396,50</b>	<b>74,29</b>	<b>4,79</b>
				<b>32,25</b>	<b>23,76</b>	<b>125,99</b>	<b>674,21</b>	<b>1,03</b>	<b>2,54</b>	<b>0,21</b>	<b>0,92</b>	<b>226,93</b>	<b>400,50</b>	<b>82,29</b>	<b>4,79</b>

Неделя: вторая

День: первый Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
679	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	12,60	2,60	68,00	230,45	0,20	0,00	0,01	0,00	32,00	110,00	30,00	0,00
				15,12	5,63	81,60									
305	Котлета в том.соусе	100	100	7,95	13,25	5,16	242,13	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Сыр порционный	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
684	Чай с сахаром	200	200	0,00	0,00	15,28	28,00	0,00	0,09	0,50	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Фрукты свежие	200	200	0,87	0,00	19,60	195,15	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ИТОГО</b>			<b>32,58</b>	<b>21,09</b>	<b>157,47</b>	<b>848,13</b>	<b>0,46</b>	<b>0,55</b>	<b>39,26</b>	<b>0,40</b>	<b>269,25</b>	<b>443,79</b>	<b>117,44</b>	<b>7,15</b>
				<b>35,10</b>	<b>24,12</b>	<b>171,07</b>	<b>914,36</b>	<b>0,50</b>	<b>0,55</b>	<b>39,27</b>	<b>0,40</b>	<b>273,25</b>	<b>447,79</b>	<b>125,44</b>	<b>7,15</b>

Неделя: вторая  
 День: второй Завтрак

№	Прием пищи.	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
148	Суп-лапша домашняя	250	250	2,3	5	12,9	248,90	0,12	6,4	0	0	25	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
539	Компот из свежих ягод	200	200	0,10	0,10	26,00	102,40	11,50	3,50	2,50	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00
	Фрукты свежие	200	200	0,94	0,00	35,12	212,48	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Булочка с начинкой		60	4,78	2,8	28	245,3	0,01	0	0	0	8,65	0,29	1	0,03
	<b>ИТОГО</b>			<b>11,02</b>	<b>5,91</b>	<b>123,45</b>	<b>661,58</b>	<b>11,77</b>	<b>10,10</b>	<b>12,50</b>	<b>0,50</b>	<b>80,50</b>	<b>92,41</b>	<b>50,26</b>	<b>5,60</b>
				<b>11,02</b>	<b>5,91</b>	<b>123,45</b>	<b>906,88</b>	<b>11,77</b>	<b>10,10</b>	<b>12,50</b>	<b>0,50</b>	<b>80,50</b>	<b>92,41</b>	<b>50,26</b>	<b>5,60</b>

Неделя: вторая  
 День: второй Обед

№	Прием пищи.	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
148	Суп-лапша домашняя	250	250	2,3	5	12,9	248,90	0,12	6,4	0	0	25	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
539	Компот из свежих ягод	200	200	0,10	0,10	26,00	102,40	11,50	3,50	2,50	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00
	Фрукты свежие	200	200	0,94	0,00	35,12	212,48	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Булочка с начинкой		60	4,78	2,8	28	245,3	0,01	0	0	0	8,65	0,29	1	0,03
	<b>ИТОГО</b>			<b>11,02</b>	<b>5,91</b>	<b>123,45</b>	<b>906,88</b>	<b>11,77</b>	<b>10,10</b>	<b>12,50</b>	<b>0,50</b>	<b>80,50</b>	<b>92,41</b>	<b>50,26</b>	<b>5,60</b>
				<b>11,02</b>	<b>5,91</b>	<b>123,45</b>	<b>906,88</b>	<b>11,77</b>	<b>10,10</b>	<b>12,50</b>	<b>0,50</b>	<b>80,50</b>	<b>92,41</b>	<b>50,26</b>	<b>5,60</b>



Неделя: вторая  
 День: третий Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	Курица тушенная в сметане	100	100	6,53	12,45	1,40	215,68	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
688	Макаронные изделия отварные	150	180	3,52	2,52	21,46	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
	Хлеб пшеничный	20	20	4,62	3,52	25,73	254,10	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83		25,34	1,33
	Хлеб ржаной	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
861	Чай с лимоном	200	200	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Масло сливочное порц	10	10	0,11	2,03	6,65	26,29	0,00	2,03	0,00	0,00	7,58	3,57	2,80	1,18
	ИТОГО			0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
				17,84	26,01	79,04	583,22	0,20	3,46	80,16	0,82	1,00	2,00	0,00	0,00
				18,94	27,01	83,31	668,87	0,21	3,46	84,36	0,82	83,15	244,47	80,22	5,35

Неделя: вторая  
 День: третий Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	Курица тушенная в сметане	100	100	12,75	22,45	1,40	215,68	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
688	Макаронные изделия отварные	150	200	3,52	2,52	21,46	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
	Хлеб пшеничный	20	20	4,62	3,52	25,73	268,15	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83		25,34	1,33
	Хлеб ржаной	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
861	Чай с лимоном	200	200	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Масло сливочное порц	10	10	0,11	2,03	6,65	26,29	0,00	2,03	0,00	0,00	7,58	3,57	2,80	1,18
	Фрукты свежие	200	200	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	ИТОГО			0,94	0,00	35,12	212,48	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
				25,00	36,01	114,16	795,70	0,26	3,66	90,16	1,22	114,18	303,64	94,00	9,53
				26,10	37,01	118,43	895,40	0,27	3,66	94,36	1,22	115,15	266,47	98,22	9,75

Неделя вторая

День: четвертый Завтрак

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
31	Плов с мясом говядины	200	200	18,00	18,33	57,30	448,44	0,10	1,63	77,54	0,00	72,85	321,95	76,73	3,54
389	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	22,00	96,15	0,03	4,01	0,01	0,00	16,14	1,01	20,12	0,40
	Овощи свежие в нарезке	100,00	100,00	4,45	3,65	1,43	42,00	0,02	5,70	0,00	0,00	23,00	36,22	14,00	6,00
	<b>ИТОГО</b>			<b>30,13</b>	<b>22,79</b>	<b>130,16</b>	<b>684,39</b>	<b>0,24</b>	<b>11,34</b>	<b>77,55</b>	<b>0,00</b>	<b>135,49</b>	<b>429,59</b>	<b>142,91</b>	<b>10,64</b>
				<b>30,13</b>	<b>22,79</b>	<b>130,16</b>	<b>684,39</b>	<b>0,24</b>	<b>11,34</b>	<b>77,55</b>	<b>0,00</b>	<b>135,49</b>	<b>429,59</b>	<b>142,91</b>	<b>10,64</b>

Неделя вторая

День: четвертый Обед

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
31	Плов с мясом говядины	200	200	18,00	18,33	57,30	448,44	0,10	1,63	77,54	0,00	72,85	321,95	76,73	3,54
389	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	22,00	96,15	0,03	4,01	0,01	0,00	16,14	1,01	20,12	0,40
	Овощи свежие в нарезке	100,00	100,00	4,45	3,65	1,43	42,00	0,02	5,70	0,00	0,00	23,00	36,22	14,00	6,00
	Фрукты свежие	200	200	0,94	0,00	35,12	212,48	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ИТОГО</b>			<b>29,09</b>	<b>22,43</b>	<b>155,08</b>	<b>851,87</b>	<b>0,27</b>	<b>11,54</b>	<b>87,55</b>	<b>0,40</b>	<b>156,68</b>	<b>422,19</b>	<b>145,87</b>	<b>14,84</b>
				<b>25,37</b>	<b>22,34</b>	<b>126,05</b>	<b>844,07</b>	<b>0,24</b>	<b>11,54</b>	<b>87,55</b>	<b>0,40</b>	<b>154,80</b>	<b>410,58</b>	<b>143,89</b>	<b>14,54</b>

Неделя: вторая

День: пятый Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
694	Пюре картофельное	150	180	2,67	4,76	14,53	189,65	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				4,08	6,40	27,26	268,95	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
298	Голубцы ленивые	100	100	8,55	5,05	7,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
	Сыр порционный	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>ИТОГО</b>			22,42	15,05	96,42	665,00	0,31	23,14	59,35	0,00	250,02	419,30	102,74	4,74
				23,83	16,69	109,15	744,30	0,39	25,56	62,75	0,00	254,95	430,85	106,44	4,87

Неделя: вторая

День: пятница Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
694	Пюре картофельное	150	180	2,67	4,76	14,53	189,65	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				4,08	6,40	27,26	268,95	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
298	Голубцы ленивые	100	100	8,55	5,05	7,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70	0,45	39,23	52,80	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	17,02	0,50
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	0,36	10,20	45,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,81	29,40	15,04	0,20
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
	Сыр порционный	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	Фрукты свежие	200	200	0,94	0,00	35,12	212,48	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ИТОГО</b>			23,36	15,05	131,54	877,48	0,37	23,34	69,35	0,40	282,02	441,30	120,74	9,14
				24,77	16,69	144,27	956,78	0,45	25,76	72,75	0,40	286,95	452,85	124,44	9,27