

Утвержаю

ИП Мирошниченко Т.Е.

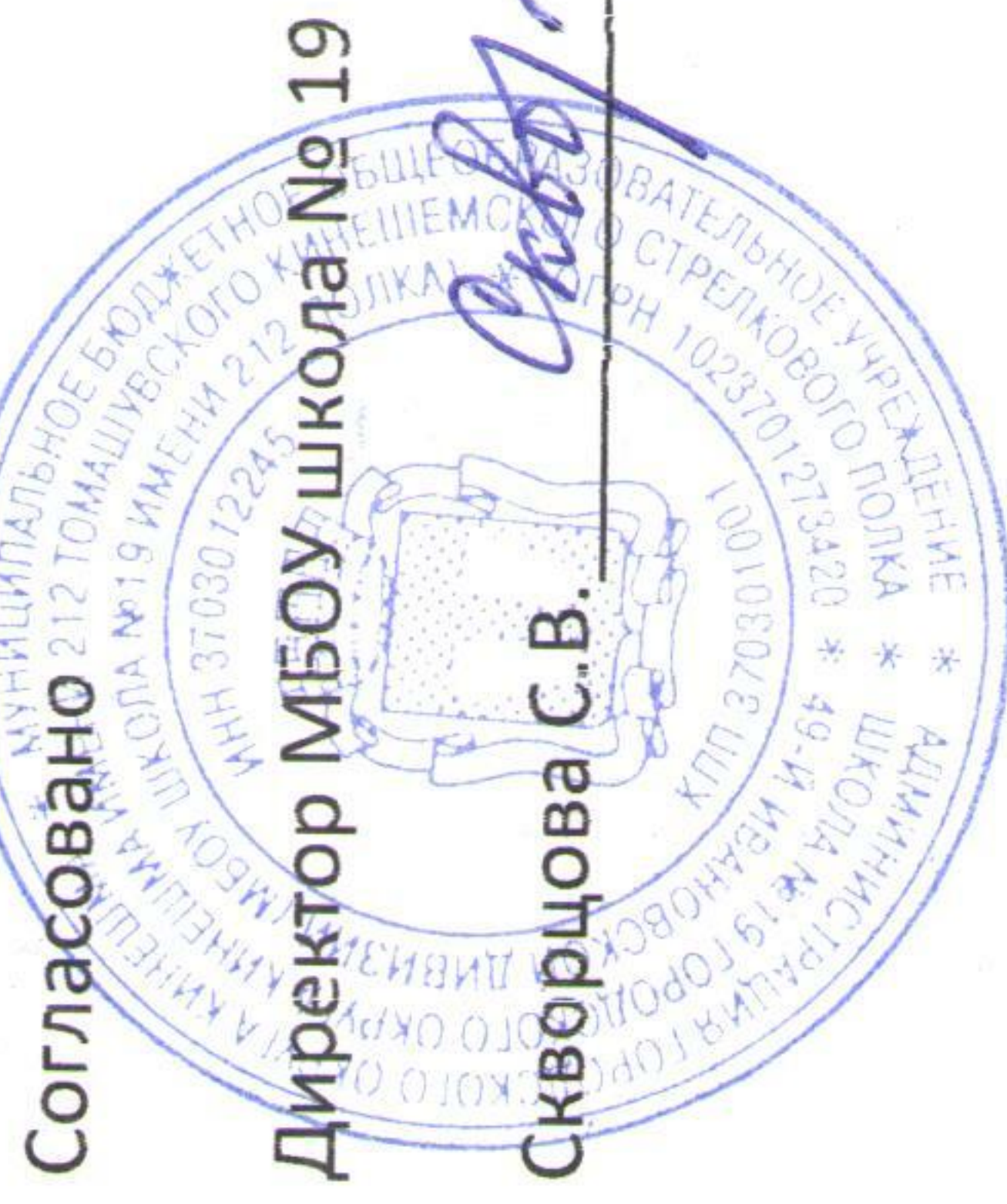


Примерное десятидневное меню

пищевая ценность и химический состав

приготавливаемых блюд для питания учащихся

МБОУ школа № 19



|                                |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |        |        |                          |       |  |  |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------------|-------|-------|------|--------|--------|--------------------------|-------|--|--|
| День : пятница                 |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |        |        |                          |       |  |  |
| неделя : первая                |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |        |        |                          |       |  |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |        |        |                          |       |  |  |
| Сезон :осень-зима              |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |        |        |                          |       |  |  |
| №<br>рецепт<br>а               | прием пищи,<br>наименование<br>блюд | масса<br>порции | пищевые вещества |        |            | энергет.<br>ценность | химический состав |       |       |      |        |        | минеральные вещества. Мг |       |  |  |
|                                |                                     |                 | белки.г          | жиры,г | углеводы,г |                      | витамины,мг       |       |       |      |        |        |                          |       |  |  |
|                                |                                     | выход           |                  |        |            |                      | B1                | C     | A     | E    | CA     | P      | Mg                       | Fe    |  |  |
| 71                             | огурцы свежие                       | 60              | 0,42             | 0,06   | 1,14       | 7,20                 | 0,02              | 2,94  |       |      | 10,20  | 18,00  | 14,82                    | 0,30  |  |  |
| 82                             | борщ с капустой<br>и картофелем     | 250             | 1,80             | 4,92   | 10,93      | 103,75               | 0,05              | 10,67 |       |      | 49,72  | 54,60  | 26,12                    | 1,22  |  |  |
| 268                            | котлеты , биточки,<br>шницель       | 80              | 8,00             | 9,46   | 7,59       | 153,00               | 0,04              | 0,38  | 10,40 |      | 14,85  | 17,82  | 93,17                    | 1,45  |  |  |
| 302                            | каша гречневая<br>рассыпчатая       | 150             | 8,59             | 6,09   | 37,62      | 243,75               | 0,21              |       |       |      | 14,82  | 203,92 | 135,82                   | 4,56  |  |  |
| 346                            | компот из<br>апельсинов             | 250             | 0,45             | 0,10   | 1,10       | 141,20               | 0,02              | 12,00 |       |      | 23,02  | 11,50  | 7,62                     | 0,24  |  |  |
| пр                             | хлеб ржаной                         | 40              | 2,24             | 0,44   | 19,76      | 91,96                | 0,04              |       |       | 0,36 | 9,20   | 42,40  | 10,00                    | 1,24  |  |  |
| пр                             | хлеб пшеничный                      | 20              | 1,58             | 0,20   | 9,66       | 46,76                | 0,02              |       |       | 0,26 | 4,60   | 17,40  | 6,60                     | 0,22  |  |  |
| 338                            | яблоко свежее                       | 100             | 0,40             | 0,40   | 9,80       | 47,00                | 0,03              | 10,00 |       |      | 16,00  | 11,00  | 9,00                     | 2,20  |  |  |
|                                |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |        |        |                          |       |  |  |
|                                | ИТОГО                               |                 | 23,48            | 21,67  | 97,60      | 834,62               | 0,43              | 35,99 | 10,40 | 0,62 | 142,41 | 376,64 | 209,98                   | 11,43 |  |  |

|                                |                                  |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |       |                          |        |       |      |    |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|-------------------|-------------------|-------|-------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|----|
| День : пятница                 |                                  |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |       |                          |        |       |      |    |
| неделя : первая                |                                  |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |       |                          |        |       |      |    |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                  |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |       |                          |        |       |      |    |
| Сезон :осень-зима              |                                  |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |       |                          |        |       |      |    |
| № рецепта                      | прием пищи,<br>наименование блюд | масса порции | пищевые вещества |        |            | энергет. ценность | химический состав |       |       |      |       | минеральные вещества. Мг |        |       |      |    |
|                                |                                  |              | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                   | витамины,мг       |       |       |      |       |                          |        |       |      |    |
|                                |                                  |              |                  |        |            |                   |                   |       |       | B1   | C     | A                        | E      | CA    | P    | Mg |
| 71                             | помидора свежая                  | 60           | 0,66             | 0,12   | 2,28       | 13,20             | 0,04              | 10,50 |       |      |       | 8,40                     | 15,60  | 12,00 | 0,54 |    |
| 227                            | рыба припущенная                 | 80           | 9,89             | 2,75   | 2,09       | 73,00             | 0,06              | 0,44  | 15,00 |      |       | 26,84                    | 109,21 | 17,35 | 0,48 |    |
| 304                            | рис отварной                     | 150          | 3,65             | 5,37   | 36,68      | 209,70            | 0,02              |       |       |      |       | 1,37                     | 60,94  | 16,33 | 0,53 |    |
| 349                            | компот из сухофруктов            | 200          | 1,16             | 0,30   | 47,26      | 196,39            | 0,02              | 0,80  |       |      | 0,20  | 5,84                     | 46,00  | 33,00 | 0,96 |    |
| пр                             | хлеб пшеничный                   | 40           | 3,16             | 0,40   | 19,32      | 93,52             | 0,04              |       |       |      | 0,52  | 9,20                     | 34,80  | 13,20 | 0,44 |    |
|                                |                                  |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |       |                          |        |       |      |    |
|                                |                                  |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |       |                          |        |       |      |    |
|                                |                                  |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |       |                          |        |       |      |    |
|                                | ИТОГО                            |              | 18,52            | 8,94   | 107,63     | 585,81            | 0,18              | 11,74 | 15,00 | 0,72 | 51,65 | 266,55                   | 91,88  |       | 2,95 |    |

|                                |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |                          |        |        |      |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| День : понедельник             |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |                          |        |        |      |
| неделя : вторая                |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |                          |        |        |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |                          |        |        |      |
| Сезон :осень-зима              |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |                          |        |        |      |
| №<br>рецепт<br>а               | прием пищи,<br>наименование<br>блюд | масса<br>порции |                  |        |            | энергет.<br>ценность | химический состав |       |       |      | минеральные вещества. Мг |        |        |      |
|                                |                                     | выход           | пищевые вещества |        |            |                      | витамины,мг       |       |       |      |                          |        |        |      |
|                                |                                     |                 | белки.г          | жиры,г | углеводы,г |                      | B1                | C     | A     | E    | CA                       | P      | Mg     | Fe   |
| 71                             | помидора свежая                     | 60              | 0,66             | 0,12   | 2,28       | 13,20                | 0,04              | 10,50 |       |      | 8,40                     | 15,60  | 12,00  | 0,54 |
| 111                            | суп с<br>макаронными<br>изделиями   | 250             | 2,69             | 2,84   | 17,14      | 104,75               | 0,11              | 8,25  |       |      | 24,60                    | 66,65  | 27,00  | 1,09 |
| 234                            | котлеты или<br>биточки              | 88              | 10,46            | 12,27  | 12,78      | 203,20               | 0,06              | 0,80  | 39,55 |      | 53,57                    | 134,43 | 20,78  | 3,02 |
| 309                            | макаронные<br>изделия отварные      | 150             | 5,51             | 0,80   | 26,44      | 168,45               | 0,05              |       |       |      | 4,86                     | 37,17  | 21,12  | 1,10 |
| 377                            | чай с лимоном                       | 200             | 0,53             |        | 9,87       | 41,60                |                   | 0,13  |       |      | 15,33                    | 23,20  | 12,70  | 2,13 |
| пр                             | хлеб ржаной                         | 40              | 2,24             | 0,44   | 19,76      | 91,96                | 0,04              |       |       | 0,36 | 9,20                     | 42,40  | 10,00  | 1,24 |
| пр                             | хлеб пшеничный                      | 20              | 1,58             | 0,20   | 9,66       | 46,76                | 0,02              |       |       | 0,26 | 4,60                     | 17,40  | 6,60   | 0,22 |
|                                |                                     |                 |                  |        |            |                      |                   |       |       |      |                          |        |        |      |
|                                | ИТОГО                               |                 | 23,67            | 16,67  | 97,93      | 669,92               | 0,32              | 19,68 | 39,55 | 0,62 | 120,56                   | 202,42 | 110,20 | 9,34 |

|                                |                                       |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |    |                   |        |       |      |  |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|-------------------|-------------|------|-------|------|----|-------------------|--------|-------|------|--|
| День : понедельник             |                                       |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |    |                   |        |       |      |  |
| неделя : вторая                |                                       |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |    |                   |        |       |      |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                       |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |    |                   |        |       |      |  |
| Сезон :осень-зима              |                                       |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |    |                   |        |       |      |  |
| № рецепта                      | прием пищи,                           | масса порции | пищевые вещества |        |            | энергет. ценность | витамины,мг |      |       |      |    | химический состав |        |       |      |  |
|                                | наименование блюд                     | выход        | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                   | B1          | C    | A     | E    | CA | P                 | Mg     | Fe    |      |  |
| 16                             | ветчина порционная                    | 30           | 4,53             | 12,03  | 0,09       | 127,00            |             |      | 0,78  |      |    | 3,60              | 80,40  | 10,50 |      |  |
| 174                            | каша вязкая молочная из риса с маслом | 210          | 6,00             | 10,85  | 42,95      | 294,00            | 0,06        | 0,96 | 54,80 | 0,00 |    | 130,67            | 157,44 | 36,46 | 0,60 |  |
| 382                            | какао с молоком                       | 200          | 4,07             | 4,43   | 17,58      | 118,60            | 0,05        | 1,59 | 24,44 |      |    | 152,22            | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
| пр                             | хлеб пшеничный                        | 40           | 3,16             | 0,40   | 19,32      | 93,52             | 0,04        |      |       | 0,52 |    | 9,20              | 34,80  | 13,20 | 0,44 |  |
|                                |                                       |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |    |                   |        |       |      |  |
|                                |                                       |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |    |                   |        |       |      |  |
|                                |                                       |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |    |                   |        |       |      |  |
|                                |                                       |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |    |                   |        |       |      |  |
|                                |                                       |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |    |                   |        |       |      |  |
|                                | ИТОГО                                 |              | 17,76            | 27,71  | 79,94      | 633,12            | 0,15        | 2,55 | 80,02 | 0,52 |    | 295,69            | 397,20 | 81,50 | 1,52 |  |

|                                |                          |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |       |                   |       |      |  |  |
|--------------------------------|--------------------------|--------------|------------------|--------|------------|-------------------|-------------|------|-------|------|-------|-------------------|-------|------|--|--|
| День : вторник                 |                          |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |       |                   |       |      |  |  |
| неделя : вторая                |                          |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |       |                   |       |      |  |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                          |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |       |                   |       |      |  |  |
| Сезон :осень-зима              |                          |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |       |                   |       |      |  |  |
| № рецепта                      | прием пищи,              | масса порции | пищевые вещества |        |            | энергет. ценность | витамины,мг |      |       |      |       | химический состав |       |      |  |  |
|                                | наименование блюд        | выход        | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                   | B1          | C    | A     | Е    | Ca    | P                 | Mg    | Fe   |  |  |
| 73                             | икра кабачковая          | 60           | 1,20             | 5,40   | 5,10       | 73,20             | 0,01        | 4,20 |       |      | 24,60 | 22,20             | 9,00  | 0,42 |  |  |
| 290                            | птица тушенная с овощами | 100          | 11,20            | 9,11   | 3,51       | 140,62            | 0,04        | 0,34 | 26,87 |      | 35,06 | 86,37             | 14,94 | 0,50 |  |  |
| 312                            | пюре картофельное        | 150          | 3,08             | 2,33   | 19,13      | 109,73            | 1,16        | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95             | 26,70 | 0,86 |  |  |
| 376                            | чай с сахаром            | 200          | 0,53             |        | 9,47       | 40,00             |             | 0,27 |       |      | 13,60 | 22,13             | 1,73  | 2,13 |  |  |
| пр                             | хлеб пшеничный           | 40           | 3,16             | 0,40   | 19,32      | 93,52             | 0,04        |      |       | 0,52 | 9,20  | 34,80             | 13,20 | 0,44 |  |  |
| 415                            | крекель сахарный         | 50           | 3,54             | 6,57   | 27,87      | 185,00            | 0,06        |      | 9,00  |      | 9,70  | 37,50             | 12,20 | 0,64 |  |  |
|                                |                          |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |       |                   |       |      |  |  |
|                                |                          |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |       |                   |       |      |  |  |
|                                | ИТОГО                    |              | 22,18            | 23,81  | 84,40      | 642,07            | 1,31        | 8,56 | 35,87 | 0,67 | 92,16 | 279,95            | 77,77 | 4,99 |  |  |

|                                |                                         |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                          |       |      |  |  |
|--------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------|-------|------|------|--------|--------------------------|-------|------|--|--|
| День : вторник                 |                                         |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                          |       |      |  |  |
| неделя : вторая                |                                         |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                          |       |      |  |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                         |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                          |       |      |  |  |
| Сезон :осень-зима              |                                         |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                          |       |      |  |  |
| №<br>рецепта                   | прием<br>пищи,                          | масса<br>порции | пищевые вещества |        |            | энергет.<br>ценность | витамины,мг |       |      |      |        | минеральные вещества. Мг |       |      |  |  |
|                                | наименовани<br>е блюд                   | выход           | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                      | B1          | C     | A    | E    | CA     | P                        | Mg    | Fe   |  |  |
| 37                             | салат из<br>свежих<br>огурцов           | 60              | 0,46             | 3,65   | 1,43       | 40,38                | 0,02        | 5,70  |      |      | 13,11  | 24,01                    | 7,98  | 0,34 |  |  |
| 88                             | щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем | 250             | 1,75             | 4,89   | 8,49       | 84,75                | 0,06        | 18,46 |      |      | 43,33  | 47,63                    | 22,25 | 0,80 |  |  |
| 243                            | сосиска<br>отварная                     | 77              | 7,77             | 21,77  | 0,35       | 229,60               |             |       |      |      | 19,60  |                          | 11,20 | 1,26 |  |  |
| 304                            | рис отварной                            | 150             | 3,65             | 5,37   | 36,68      | 209,70               | 0,02        |       |      |      | 1,37   | 60,94                    | 16,33 | 0,53 |  |  |
| 342                            | компот из<br>свежих<br>плодов           | 200             | 0,36             | 0,04   | 23,56      | 96,04                | 0,01        | 1,80  |      |      | 11,80  | 10,04                    | 3,20  | 0,34 |  |  |
| пр                             | хлеб ржаной                             | 40              | 2,24             | 0,44   | 19,76      | 91,96                | 0,04        |       |      | 0,36 | 9,20   | 42,40                    | 10,00 | 1,24 |  |  |
| пр                             | хлеб<br>пшеничный                       | 20              | 1,58             | 0,20   | 9,66       | 46,76                | 0,02        |       |      | 0,26 | 4,60   | 17,40                    | 6,60  | 0,22 |  |  |
| 338                            | яблоко<br>свежее                        | 100             | 0,40             | 0,40   | 9,80       | 47,00                | 0,03        | 10,00 |      |      | 16,00  | 11,00                    | 9,00  | 2,20 |  |  |
|                                | ИТОГО                                   |                 | 18,21            | 36,76  | 109,73     | 761,44               | 0,20        | 35,96 | 0,00 | 0,62 | 119,01 | 213,42                   | 86,56 | 6,93 |  |  |

|                                |                                         |                          |                  |        |                |                      |             |       |        |      |        |                   |        |      |  |  |
|--------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|------------------|--------|----------------|----------------------|-------------|-------|--------|------|--------|-------------------|--------|------|--|--|
| День : среда                   |                                         |                          |                  |        |                |                      |             |       |        |      |        |                   |        |      |  |  |
| неделя : вторая                |                                         |                          |                  |        |                |                      |             |       |        |      |        |                   |        |      |  |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                         |                          |                  |        |                |                      |             |       |        |      |        |                   |        |      |  |  |
| Сезон :осень-зима              |                                         |                          |                  |        |                |                      |             |       |        |      |        |                   |        |      |  |  |
| №<br>рецепт<br>а               | прием<br>пищи,<br>наименов<br>ание блюд | масса<br>порции<br>выход | пищевые вещества |        |                | энергет.<br>ценность | витамины,мг |       |        |      |        | химический состав |        |      |  |  |
|                                |                                         |                          | белки.г          | жиры,г | углеводы<br>,г |                      | B1          | C     | A      | E    | CA     | P                 | Mlg    | Fe   |  |  |
| 73                             | зеленый<br>горошек                      | 60                       | 1,20             | 5,40   | 5,10           | 73,20                | 0,01        | 4,20  |        |      | 24,60  | 22,20             | 9,00   | 0,42 |  |  |
| 210                            | омлет<br>натуральный                    | 205                      | 18,99            | 28,32  | 3,51           | 345,90               | 0,13        | 0,33  | 452,90 |      | 151,72 | 346,49            | 25,97  | 3,91 |  |  |
| 342                            | компот из<br>ягод                       | 200                      | 0,32             | 0,08   | 28,20          | 116,60               | 0,01        | 2,70  |        |      | 22,16  | 12,00             | 11,86  | 0,27 |  |  |
| пр                             | хлеб<br>пшениный                        | 40                       | 3,16             | 0,40   | 19,32          | 93,52                | 0,04        |       |        | 0,52 | 9,20   | 34,80             | 13,20  | 0,44 |  |  |
| 338                            | банан                                   | 100                      | 1,50             | 0,51   | 21,00          | 94,50                | 0,04        | 10,00 | 0,00   | 0,40 | 8,00   | 28,00             | 42,00  | 0,6  |  |  |
|                                |                                         |                          |                  |        |                |                      |             |       |        |      |        |                   |        |      |  |  |
|                                |                                         |                          |                  |        |                |                      |             |       |        |      |        |                   |        |      |  |  |
|                                | ИТОГО                                   |                          | 25,17            | 34,71  | 77,13          | 723,72               | 0,23        | 17,23 | 452,90 | 0,92 | 215,68 | 443,49            | 102,03 | 5,04 |  |  |

|                                |                            |              |                  |        |            |                   |                   |  |  |  |    |       |       |                          |      |        |        |       |      |
|--------------------------------|----------------------------|--------------|------------------|--------|------------|-------------------|-------------------|--|--|--|----|-------|-------|--------------------------|------|--------|--------|-------|------|
| День : среда                   |                            |              |                  |        |            |                   |                   |  |  |  |    |       |       |                          |      |        |        |       |      |
| неделя : вторая                |                            |              |                  |        |            |                   |                   |  |  |  |    |       |       |                          |      |        |        |       |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                            |              |                  |        |            |                   |                   |  |  |  |    |       |       |                          |      |        |        |       |      |
| Сезон :осень-зима              |                            |              |                  |        |            |                   |                   |  |  |  |    |       |       |                          |      |        |        |       |      |
| № рецепта                      | прием пищи,                | масса порции | пищевые вещества |        |            | энергет. ценность | химический состав |  |  |  |    |       |       | минеральные вещества. Мг |      |        |        |       |      |
|                                | наименовани<br>е блюд      | выход        | белки.г          | жиры,г | углеводы,г |                   | витамины,мг       |  |  |  | B1 | C     | A     |                          |      |        |        |       |      |
|                                |                            |              |                  |        |            |                   |                   |  |  |  |    |       |       |                          |      |        |        |       |      |
| 113                            | суп лапша домашняя         | 250          | 2,56             | 5,54   | 11,62      | 115,75            |                   |  |  |  |    | 0,05  | 0,50  | 12,50                    |      | 28,55  | 38,50  | 10,67 | 0,65 |
| 234                            | котлеты или биточки рыбные | 88           | 10,46            | 12,27  | 12,79      | 203,20            |                   |  |  |  |    | 0,06  | 0,80  | 44,32                    |      | 53,57  | 134,43 | 20,78 | 1,06 |
| 312                            | пюре картофельное          | 150          | 3,08             | 2,33   | 19,13      | 109,73            |                   |  |  |  |    | 1,16  | 3,75  | 33,15                    | 0,15 | 38,25  | 76,95  | 26,70 | 0,86 |
| пр                             | хлеб ржаной                | 40           | 2,24             | 0,44   | 19,76      | 91,96             |                   |  |  |  |    | 0,04  |       |                          | 0,36 | 9,20   | 42,40  | 10,00 | 1,24 |
| пр                             | хлеб пшеничный             | 20           | 1,58             | 0,20   | 9,66       | 46,76             |                   |  |  |  |    | 0,02  |       |                          | 0,26 | 4,60   | 17,40  | 6,60  | 0,22 |
| 341                            | мандарин                   | 60           | 0,42             | 0,41   |            | 51,13             |                   |  |  |  |    | 0,031 | 19,88 |                          |      | 18,78  | 8,869  | 5,74  | 0,05 |
|                                |                            |              |                  |        |            |                   |                   |  |  |  |    |       |       |                          |      |        |        |       |      |
|                                |                            |              |                  |        |            |                   |                   |  |  |  |    |       |       |                          |      |        |        |       |      |
|                                |                            |              |                  |        |            |                   |                   |  |  |  |    |       |       |                          |      |        |        |       |      |
|                                | ИТОГО                      |              | 20,34            | 21,19  | 72,96      | 618,53            |                   |  |  |  |    | 1,22  | 24,93 | 56,82                    | 0,77 | 114,70 | 309,68 | 80,49 | 4,08 |

|                                |                               |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |       |        |                   |      |  |  |  |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------|-------|------|------|-------|--------|-------------------|------|--|--|--|
| День : четверг                 |                               |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |       |        |                   |      |  |  |  |
| неделя : вторая                |                               |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |       |        |                   |      |  |  |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                               |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |       |        |                   |      |  |  |  |
| Сезон :осень-зима              |                               |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |       |        |                   |      |  |  |  |
| №<br>рецепт<br>а               | прием<br>пищи,                | масса<br>порции | пищевые вещества |        |            | энергет.<br>ценность | витамины,мг |       |      |      |       |        | химический состав |      |  |  |  |
|                                | наименов<br>ание блюд         | выход           | белки.г          | жиры,г | углеводы,г |                      | B1          | C     | A    | E    | CA    | P      | Mg                | Fe   |  |  |  |
| 20                             | салат из<br>свежих<br>огурцов | 60              | 0,46             | 3,65   | 1,43       | 40,38                | 0,02        | 5,70  |      |      | 13,11 | 24,01  | 7,98              | 0,34 |  |  |  |
| 259                            | жаркое по<br>домашнему        | 175             | 12,30            | 29,50  | 16,58      | 383,00               | 0,37        | 6,76  |      | 1,23 | 28,69 | 180,22 | 42,84             | 3,02 |  |  |  |
| 349                            | компот из<br>сухофруктов      | 200             | 0,66             | 0,09   | 32,01      | 132,80               | 0,70        | 2,70  |      |      | 32,48 | 12,00  | 17,46             | 0,70 |  |  |  |
| пр                             | хлеб<br>пшениный              | 40              | 3,16             | 0,40   | 19,32      | 93,52                | 0,04        |       |      | 0,52 | 9,20  | 34,80  | 13,20             | 0,44 |  |  |  |
| 338                            | банан                         | 100             | 1,50             | 0,51   | 21,00      | 94,50                | 0,04        | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00  | 28,00  | 42,00             | 0,6  |  |  |  |
|                                |                               |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |       |        |                   |      |  |  |  |
|                                |                               |                 |                  |        |            |                      |             |       |      |      |       |        |                   |      |  |  |  |
|                                | ИТОГО                         |                 | 18,08            | 34,15  | 90,34      | 744,20               | 1,17        | 25,16 | 0,00 | 2,15 | 91,48 | 279,03 | 123,48            | 4,50 |  |  |  |

|                                |                                 |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |        |        |       |                          |  |  |  |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------------|-------|------|--------|--------|-------|--------------------------|--|--|--|
| День : четверг                 |                                 |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |        |        |       |                          |  |  |  |
| неделя : вторая                |                                 |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |        |        |       |                          |  |  |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                 |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |        |        |       |                          |  |  |  |
| Сезон :осень-зима              |                                 |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |        |        |       |                          |  |  |  |
| №<br>рецепт<br>а               | прием<br>пищи,                  | масса<br>порции | пищевые вещества |        |            | энергет.<br>ценность | химический состав |       |      |        |        |       | минеральные вещества. Мг |  |  |  |
|                                | наименовани<br>е блюд           | выход           | белки.г          | жиры,г | углеводы,г |                      | витамины,мг       |       |      | CA     | P      | Mg    | Fe                       |  |  |  |
| 306                            | горошек<br>зеленый<br>консерв.  | 50              | 1,55             | 0,10   | 3,25       | 20,10                | 0,06              | 5,00  |      | 10,00  | 31,00  | 10,50 | 0,35                     |  |  |  |
| 96                             | рассольник<br>ленинградски<br>й | 250             | 2,02             | 5,09   | 11,98      | 107,25               | 0,09              | 8,37  |      | 54,00  | 56,72  | 24,17 | 0,92                     |  |  |  |
| 265                            | плов                            | 150             | 19,40            | 9,50   | 34,70      | 301,00               | 0,39              | 1,28  |      | 36,00  | 174,61 | 34,00 | 1,00                     |  |  |  |
| 376                            | чай с сахаром                   | 200             | 0,53             |        | 9,47       | 40,00                |                   | 0,27  |      | 13,60  | 22,13  | 1,73  | 2,13                     |  |  |  |
| пр                             | хлеб ржаной                     | 40              | 2,24             | 0,44   | 19,76      | 91,96                | 0,04              |       |      | 9,20   | 42,40  | 10,00 | 1,24                     |  |  |  |
| пр                             | хлеб<br>пшеничный               | 20              | 1,58             | 0,20   | 9,66       | 46,76                | 0,02              |       |      | 4,60   | 17,40  | 6,60  | 0,22                     |  |  |  |
|                                |                                 |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |        |        |       |                          |  |  |  |
|                                |                                 |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |        |        |       |                          |  |  |  |
|                                | ИТОГО                           |                 | 26,79            | 15,33  | 88,82      | 607,07               | 0,60              | 14,92 | 0,00 | 127,40 | 344,26 | 87,00 | 4,94                     |  |  |  |

|                                |                                      |                           |                  |        |            |                      |                   |      |      |      |                          |        |       |      |
|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| День : понедельник             |                                      |                           |                  |        |            |                      |                   |      |      |      |                          |        |       |      |
| неделя : первая                |                                      |                           |                  |        |            |                      |                   |      |      |      |                          |        |       |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                      |                           |                  |        |            |                      |                   |      |      |      |                          |        |       |      |
| Сезон :осень-зима              |                                      |                           |                  |        |            |                      |                   |      |      |      |                          |        |       |      |
| № рецепта                      | прием пищи,<br>наименовани<br>е блюд | масса порции<br><br>выход | пищевые вещества |        |            | энергет.<br>ценность | химический состав |      |      |      |                          |        |       |      |
|                                |                                      |                           | белки.г          | жиры,г | углеводы,г |                      | витамины,мг       |      |      |      | минеральные вещества. Мг |        |       |      |
|                                |                                      |                           |                  |        |            |                      | B1                | C    | A    | E    | CA                       | P      | Mg    | Fe   |
| 102                            | суп картофе́льн<br>с бобовыми        | 250                       | 5,49             | 5,27   | 16,53      | 148,25               | 0,23              | 5,82 |      |      | 42,67                    | 88,10  | 35,57 | 2,05 |
| 243                            | сосиска<br>отварная                  | 77                        | 7,77             | 21,77  | 0,35       | 229,60               |                   |      |      |      | 19,60                    |        | 11,20 | 1,26 |
| 309                            | макаронные<br>изделия<br>отварные    | 150                       | 5,51             | 0,80   | 26,44      | 168,45               | 0,05              |      |      |      | 4,86                     | 37,17  | 21,12 | 1,10 |
| 376                            | чай с сахаром                        | 200                       | 0,53             |        | 9,47       | 40,00                |                   | 0,27 |      |      | 13,60                    | 22,13  | 1,73  | 2,13 |
| пр                             | хлеб ржаной                          | 40                        | 2,24             | 0,44   | 19,76      | 91,96                | 0,04              |      |      | 0,36 | 9,20                     | 42,40  | 10,00 | 1,24 |
| пр                             | хлеб<br>пшеничный                    | 20                        | 1,58             | 0,20   | 9,66       | 46,76                | 0,02              |      |      | 0,26 | 4,60                     | 17,40  | 6,60  | 0,22 |
|                                |                                      |                           |                  |        |            |                      |                   |      |      |      |                          |        |       |      |
|                                |                                      |                           |                  |        |            |                      |                   |      |      |      |                          |        |       |      |
|                                | ИТОГО                                |                           | 22,59            | 28,48  | 82,21      | 725,02               | 0,34              | 6,09 | 0,00 | 0,62 | 94,53                    | 207,20 | 86,22 | 8,00 |

|                                |                                         |                          |                  |        |            |                      |                   |       |       |        |                          |        |      |
|--------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------------|-------|-------|--------|--------------------------|--------|------|
| День : пятница                 |                                         |                          |                  |        |            |                      |                   |       |       |        |                          |        |      |
| неделя : вторая                |                                         |                          |                  |        |            |                      |                   |       |       |        |                          |        |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                         |                          |                  |        |            |                      |                   |       |       |        |                          |        |      |
| Сезон :осень-зима              |                                         |                          |                  |        |            |                      |                   |       |       |        |                          |        |      |
| №<br>рецепт<br>а               | прием<br>пищи,<br>наименовани<br>е блюд | масса<br>порции<br>выход | пищевые вещества |        |            | энергет.<br>ценность | химический состав |       |       |        |                          |        |      |
|                                |                                         |                          | белки.<br>г      | жиры,г | углеводы,г |                      | витамины,мг       |       |       |        | минеральные вещества. Мг |        |      |
|                                |                                         |                          |                  |        |            |                      | B1                | C     | A     | E      | CA                       | P      | Mg   |
| 71                             | огурцы<br>свежие                        | 60                       | 0,42             | 0,06   | 1,14       | 7,20                 | 0,02              | 2,94  |       | 10,20  | 18,00                    | 14,82  | 0,30 |
| 98                             | суп<br>крестьянский<br>с крупой         | 250                      | 5,82             | 8,53   | 6,35       | 127,34               | 0,04              | 9,87  |       | 35,87  | 33,57                    | 14,17  | 0,57 |
| 290                            | птица<br>тушеная с<br>овощами           | 100                      | 11,20            | 9,11   | 3,51       | 140,62               | 0,04              | 0,34  | 26,87 | 35,06  | 86,37                    | 14,94  | 0,50 |
| 302                            | каша<br>гречневая<br>рассыпчатая        | 150                      | 8,59             | 6,09   | 37,62      | 243,75               | 0,21              |       |       | 14,82  | 203,92                   | 135,82 | 4,56 |
| 376                            | чай с сахаром                           | 200                      | 0,53             |        | 9,47       | 40,00                |                   | 0,27  |       | 13,60  | 22,13                    | 1,73   | 2,13 |
| пр                             | хлеб ржаной                             | 40                       | 2,24             | 0,44   | 19,76      | 91,96                | 0,04              |       |       | 9,20   | 42,40                    | 10,00  | 1,24 |
| пр                             | хлеб<br>пшеничный                       | 20                       | 1,58             | 0,20   | 9,66       | 46,76                | 0,02              |       |       | 4,60   | 17,40                    | 6,60   | 0,22 |
|                                |                                         |                          |                  |        |            |                      |                   |       |       |        |                          |        |      |
|                                |                                         |                          |                  |        |            |                      |                   |       |       |        |                          |        |      |
|                                | ИТОГО                                   |                          | 29,85            | 24,43  | 87,51      | 697,63               | 0,37              | 13,42 | 26,87 | 123,35 | 423,79                   | 198,08 | 9,52 |

|                                |                          |                 |                  |        |            |                      |             |       |       |      |        |                   |        |      |  |  |
|--------------------------------|--------------------------|-----------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------|-------|-------|------|--------|-------------------|--------|------|--|--|
| День : пятница                 |                          |                 |                  |        |            |                      |             |       |       |      |        |                   |        |      |  |  |
| неделя : вторая                |                          |                 |                  |        |            |                      |             |       |       |      |        |                   |        |      |  |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                          |                 |                  |        |            |                      |             |       |       |      |        |                   |        |      |  |  |
| Сезон :осень-зима              |                          |                 |                  |        |            |                      |             |       |       |      |        |                   |        |      |  |  |
| №<br>реце<br>пта               | прием<br>пищи,           | масса<br>порции | пищевые вещества |        |            | энергет.<br>ценность | витамины,мг |       |       |      |        | химический состав |        |      |  |  |
|                                | наименов<br>ание блюд    |                 | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                      | B1          | C     | A     | E    | CA     | P                 | Mg     | Fe   |  |  |
| 71                             | помидора<br>свежая       | 60              | 0,66             | 0,12   | 2,28       | 13,20                | 0,04        | 10,50 |       |      | 8,40   | 15,60             | 12,00  | 0,54 |  |  |
| 234                            | котлеты или<br>биточки   | 88              | 10,46            | 12,27  | 12,78      | 203,20               | 0,06        | 0,80  | 39,55 |      | 53,57  | 134,43            | 20,78  | 3,02 |  |  |
| 321                            | капуста<br>тушеная       | 150             | 3,09             | 4,85   | 14,14      | 112,65               | 0,04        | 25,74 |       |      | 83,17  | 60,21             | 30,97  | 1,21 |  |  |
| 349                            | компот из<br>сухофруктов | 200             | 0,66             | 0,09   | 32,01      | 132,80               | 0,70        | 2,70  |       |      | 32,48  | 12,00             | 17,46  | 0,70 |  |  |
| пр                             | хлеб<br>пшеничный        | 40              | 3,16             | 0,40   | 19,32      | 93,52                | 0,04        |       |       | 0,52 | 9,20   | 34,80             | 13,20  | 0,44 |  |  |
| 338                            | груша                    | 100             | 0,40             | 0,30   | 10,30      | 47,00                | 0,02        | 5,00  | 0,00  | 0,40 | 19,00  | 16,00             | 12,00  | 2,30 |  |  |
|                                |                          |                 |                  |        |            |                      |             |       |       |      |        |                   |        |      |  |  |
|                                |                          |                 |                  |        |            |                      |             |       |       |      |        |                   |        |      |  |  |
|                                | ИТОГО                    |                 | 18,43            | 18,03  | 90,83      | 602,37               | 0,90        | 44,74 | 39,55 | 0,92 | 205,82 | 138,61            | 106,41 | 8,21 |  |  |

#### Примечание

При разработке данного меню была использована следующая литература "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2017

|    | A                              | B                                            | C                    | D                | E      | F          | G                    | H                 | I     | J      | K    | L                        | M      | N     | O    |
|----|--------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| 1  | День : понедельник             |                                              |                      |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| 2  | неделя : первая                |                                              |                      |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| 3  | Возрастная категория: 7-11 лет |                                              |                      |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| 4  | Сезон :осень-зима              |                                              |                      |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| 5  | №<br>рецепта                   | прием пищи,<br><br>наименование<br><br>блюда | масса<br>продукта, г | пищевые вещества |        |            | энергет.<br>ценность | химический состав |       |        |      |                          |        |       |      |
| 6  |                                |                                              |                      | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                      | витамины,мг       |       |        |      | минеральные вещества. Мг |        |       |      |
| 7  |                                |                                              | выход                |                  |        |            |                      | B1                | C     | A      | E    | CA                       | P      | Mg    | Fe   |
| 8  | 15                             | сыр порциями<br>(российский)                 | 20                   | 4,64             | 5,90   |            | 71,66                | 0,01              | 0,14  | 52,00  | 0,10 | 176,00                   | 100,00 | 7,00  | 0,20 |
| 9  |                                | каша вязкая                                  |                      |                  |        |            |                      | 0.4               | 1,90  | 72,00  | 0,50 | 2,40                     | 3,00   |       |      |
| 10 | 173                            | молочная из риса и<br>пшена                  | 210                  | 3,40             | 15,80  | 23,33      | 246,12               |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| 11 | 376                            | чай с сахаром                                | 200                  | 0.53             |        | 9,47       | 40,00                |                   | 0,27  |        |      | 13,60                    | 22,13  | 1,73  | 2,13 |
| 12 | пр                             | хлеб пшениный                                | 40                   | 3,16             | 0,40   | 19,32      | 93,52                | 0,04              |       |        | 0,52 | 9,20                     | 34,80  | 13,20 | 0,44 |
| 13 | 341                            | мандарин                                     | 60                   | 0,42             | 0,41   |            | 51,13                | 0.031             | 19,88 |        |      | 18,78                    | 8.869  | 5,74  | 0,05 |
| 14 |                                |                                              |                      |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| 15 |                                |                                              |                      |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| 16 |                                |                                              |                      |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| 17 |                                | ИТОГО                                        |                      | 11,62            | 22,51  | 52,12      | 502,43               | 0,05              | 22,19 | 124,00 | 1,12 | 219,98                   | 159,93 | 27,67 | 2,82 |

|                                |                                 |              |                  |        |            |                   |             |      |      |      |        |                   |       |      |  |  |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|-------------------|-------------|------|------|------|--------|-------------------|-------|------|--|--|
| День : вторник                 |                                 |              |                  |        |            |                   |             |      |      |      |        |                   |       |      |  |  |
| неделя : первая                |                                 |              |                  |        |            |                   |             |      |      |      |        |                   |       |      |  |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                 |              |                  |        |            |                   |             |      |      |      |        |                   |       |      |  |  |
| Сезон :осень-зима              |                                 |              |                  |        |            |                   |             |      |      |      |        |                   |       |      |  |  |
| № рецепта                      | прием пищи,                     | масса порции | пищевые вещества |        |            | энергет. ценность | витамины,мг |      |      |      |        | химический состав |       |      |  |  |
|                                | наименовани<br>е блюд           | выход        | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                   | B1          | C    | A    | E    | CA     | P                 | Mg    | Fe   |  |  |
| 103                            | суп<br>картофельны<br>й с рыбой | 250\12.5     | 2,69             | 2,84   | 17,14      | 104,75            | 0,02        | 2,80 |      |      | 12,97  | 27,53             | 8,77  | 0,39 |  |  |
| 260                            | гуляш                           | 80           | 3,65             | 5,37   | 36,68      | 209,70            | 0,37        | 0,92 |      |      | 20,00  | 128,56            | 22,39 | 2,21 |  |  |
| 304                            | рис отварной                    | 150          | 3,65             | 5,37   | 36,68      | 209,70            | 0,02        |      |      |      | 1,37   | 60,94             | 16,33 | 0,53 |  |  |
| 376                            | чай с сахаром                   | 200          | 0.53             |        | 9,47       | 40,00             |             | 0,27 |      |      | 13,60  | 22,13             | 1,73  | 2,13 |  |  |
| пр                             | хлеб ржаной                     | 40           | 2,24             | 0,44   | 19,76      | 91,96             | 0,04        |      |      | 0,36 | 9,20   | 42,40             | 10,00 | 1,24 |  |  |
| пр                             | хлеб<br>пшеничный               | 20           | 1,58             | 0,20   | 9,66       | 46,76             | 0,02        |      |      | 0,26 | 4,60   | 17,40             | 6,60  | 0,22 |  |  |
| 427                            | булочка<br>октябренок           | 40           | 4,52             | 1,16   | 16,97      | 96,50             | 0,07        | 0,04 |      |      | 60,80  | 67,05             | 18,55 | 0,54 |  |  |
|                                |                                 |              |                  |        |            |                   |             |      |      |      |        |                   |       |      |  |  |
|                                | ИТОГО                           |              | 18,33            | 15,38  | 146,36     | 799,37            | 0,54        | 4,03 | 0,00 | 0,62 | 122,54 | 366,01            | 84,37 | 7,26 |  |  |

|                                |                            |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |                   |        |       |      |
|--------------------------------|----------------------------|--------------|------------------|--------|------------|-------------------|-------------|------|-------|------|-------------------|--------|-------|------|
| День : вторник                 |                            |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |                   |        |       |      |
| неделя : первая                |                            |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |                   |        |       |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                            |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |                   |        |       |      |
| Сезон :осень-зима              |                            |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |                   |        |       |      |
| № рецепта                      | прием пищи,                | масса порции | пищевые вещества |        |            | энергет. ценность | витамины,мг |      |       |      | химический состав |        |       |      |
|                                | наименован ие блюдо        | выход        | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                   | В1          | С    | А     | Е    | Са                | Р      | Mg    | Fe   |
| 71                             | огурцы свежие              | 60           | 0,42             | 0,06   | 1,14       | 7,20              | 0,02        | 2,94 |       |      | 10,20             | 18,00  | 14,82 | 0,30 |
| 268                            | котлеты , биточки, шницель | 80           | 8,00             | 9,46   | 7,59       | 153,00            | 0,04        | 0,38 | 10,40 |      | 14,85             | 17,82  | 93,17 | 1,45 |
| 312                            | пюре картофельное          | 150          | 3,08             | 2,33   | 19,13      | 109,73            | 1,16        | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25             | 76,95  | 26,70 | 0,86 |
| 342                            | компот из ягод             | 200          | 0,32             | 0,08   | 28,20      | 116,60            | 0,01        | 2,70 |       |      | 22,16             | 12,00  | 11,86 | 0,27 |
| пр                             | хлеб пшеничный             | 40           | 3,16             | 0,40   | 19,32      | 93,52             | 0,04        |      |       | 0,52 | 9,20              | 34,80  | 13,20 | 0,44 |
|                                |                            |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |                   |        |       |      |
|                                |                            |              |                  |        |            |                   |             |      |       |      |                   |        |       |      |
|                                | ИТОГО                      |              | 14,98            | 12,33  | 75,38      | 480,05            | 1,28        | 9,77 | 10,40 | 0,67 | 56,41             | 159,57 | 66,58 | 3,32 |

|                                |                                      |              |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                   |        |       |  |  |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------|-------|------|------|--------|-------------------|--------|-------|--|--|
| День : среда                   |                                      |              |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                   |        |       |  |  |
| неделя : первая                |                                      |              |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                   |        |       |  |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                      |              |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                   |        |       |  |  |
| Сезон :осень-зима              |                                      |              |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                   |        |       |  |  |
| № рецепта                      | прием пищи,<br>наименовани<br>е блюд | масса порции | пищевые вещества |        |            | энергет.<br>ценность | витамины,мг |       |      |      |        | химический состав |        |       |  |  |
|                                |                                      |              | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                      | B1          | C     | A    | E    | CA     | P                 | Mg     | Fe    |  |  |
|                                |                                      |              |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                   |        |       |  |  |
| 47                             | салат из квашенной капусты           | 60           | 1,02             | 3,00   | 5,07       | 51,42                | 0,01        | 11,87 |      |      | 31,34  | 20,37             | 9,61   | 0,40  |  |  |
| 96                             | рассольник ленинградский             | 250          | 2,02             | 5,09   | 11,98      | 107,25               | 0,09        | 8,37  |      |      | 29,15  | 56,72             | 24,17  | 0,92  |  |  |
| 261                            | печень тушеная в соусе               | 100          | 12,66            | 8,76   | 3,81       | 159,00               | 0,19        | 28,86 |      |      | 25,20  | 223,29            | 14,80  | 4,72  |  |  |
| 309                            | макаронные изделия отварные          | 150          | 5,51             | 0,80   | 26,44      | 168,45               | 0,05        |       |      |      | 4,86   | 37,17             | 21,12  | 1,10  |  |  |
| 376                            | чай с сахаром                        | 200          | 0,53             |        | 9,47       | 40,00                |             | 0,27  |      |      | 13,60  | 22,13             | 1,73   | 2,13  |  |  |
| пр                             | хлеб ржаной                          | 40           | 2,24             | 0,44   | 19,76      | 91,96                | 0,04        |       |      | 0,36 | 9,20   | 42,40             | 10,00  | 1,24  |  |  |
| пр                             | хлеб пшеничный                       | 20           | 1,58             | 0,20   | 9,66       | 46,76                | 0,02        |       |      | 0,26 | 4,60   | 17,40             | 6,60   | 0,22  |  |  |
| 338                            | банан свежий                         | 100          | 1,50             | 0,50   | 21,00      | 96,00                | 0,04        | 10,00 |      |      | 8,00   | 28,00             | 42,00  | 0,60  |  |  |
|                                |                                      |              |                  |        |            |                      |             |       |      |      |        |                   |        |       |  |  |
|                                | ИТОГО                                |              | 26,53            | 18,79  | 107,19     | 760,84               | 0,44        | 59,37 | 0,00 | 0,62 | 125,95 | 447,48            | 130,03 | 11,33 |  |  |

|                                |                                  |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |                          |       |        |        |      |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------------|-------|------|--------------------------|-------|--------|--------|------|
| День : среда                   |                                  |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |                          |       |        |        |      |
| неделя : первая                |                                  |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |                          |       |        |        |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                  |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |                          |       |        |        |      |
| Сезон :осень-зима              |                                  |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |                          |       |        |        |      |
| №<br>рецепт<br>а               | прием<br>пищи,                   | масса<br>порции | пищевые вещества |        |            | энергет.<br>ценность | химический состав |       |      |                          |       |        |        |      |
|                                | наименовани<br>е блюд            | выход           | белки.г          | жиры,г | углеводы,г |                      | витамины,мг       |       |      | минеральные вещества. Мг |       |        |        |      |
| 71                             | помидора<br>свежая               | 60              | 0,66             | 0,12   | 2,28       | 13,20                | 0,04              | 10,50 |      |                          | 8,40  | 15,60  | 12,00  | 0,54 |
| 243                            | сосиска<br>отварная              | 77              | 7,77             | 21,77  | 0,35       | 229,60               |                   |       |      |                          | 19,60 |        | 11,20  | 1,26 |
| 302                            | каша<br>гречневая<br>рассыпчатая | 150             | 8,59             | 6,09   | 37,62      | 243,75               | 0,21              |       |      |                          | 14,82 | 203,92 | 135,82 | 4,56 |
| 377                            | чай с<br>лимоном                 | 200             | 0,53             |        | 9,87       | 41,60                |                   | 0,13  |      |                          | 15,33 | 23,20  | 12,70  | 2,13 |
|                                |                                  |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |                          |       |        |        |      |
| пр                             | хлеб<br>пшениный                 | 40              | 3,16             | 0,40   | 19,32      | 93,52                | 0,04              |       |      | 0,52                     | 9,20  | 34,80  | 13,20  | 0,44 |
|                                |                                  |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |                          |       |        |        |      |
|                                |                                  |                 |                  |        |            |                      |                   |       |      |                          |       |        |        |      |
|                                | ИТОГО                            |                 | 20,71            | 28,38  | 69,44      | 621,67               | 0,29              | 10,63 | 0,00 | 0,52                     | 67,35 | 277,52 | 184,92 | 8,93 |

|                                |                                      |              |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|----------------------|-------------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| День : четверг                 |                                      |              |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| неделя : первая                |                                      |              |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                                      |              |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| Сезон :осень-зима              |                                      |              |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
| № рецепта                      | прием пищи,<br>наименовани<br>е блюд | масса порции | пищевые вещества |        |            | энергет.<br>ценность | химический состав |       |        |      |                          |        |       |      |
|                                |                                      |              | белки.г          | жиры,г | углеводы,г |                      | витамины,мг       |       |        |      | минеральные вещества. Мг |        |       |      |
|                                |                                      |              |                  |        |            |                      | B1                | C     | A      | E    | CA                       | P      | Mg    | Fe   |
| 223                            | запеканка из<br>творога              | 180          | 26,30            | 19,90  | 50,40      | 486,00               | 1,11              | 0,85  | 117,00 |      | 352,05                   | 387,28 | 47,80 | 1,16 |
| 376                            | чай с сахаром                        | 200          | 0.53             |        | 9,47       | 40,00                |                   | 0,27  |        |      | 13,60                    | 22,13  | 1,73  | 2,13 |
| пр                             | хлеб<br>пшеничный                    | 40           | 3,16             | 0,40   | 19,32      | 93,52                | 0,04              |       |        | 0,52 | 9,20                     | 34,80  | 13,20 | 0,44 |
| 338                            | яблоко<br>свежее                     | 100          | 0,40             | 0,40   | 9,80       | 47,00                | 0,03              | 10,00 |        |      | 16,00                    | 11,00  | 9,00  | 2,20 |
|                                |                                      |              |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
|                                |                                      |              |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
|                                |                                      |              |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
|                                |                                      |              |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
|                                |                                      |              |                  |        |            |                      |                   |       |        |      |                          |        |       |      |
|                                | ИТОГО                                |              | 29,86            | 20,70  | 88,99      | 666,52               | 1,18              | 11,12 | 117,00 | 0,52 | 390,85                   | 455,21 | 71,73 | 5,93 |

| День : четверг                 |                          |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |        |        |        |      |
|--------------------------------|--------------------------|--------------|------------------|--------|------------|-------------------|-------------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| неделя : первая                |                          |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |        |        |        |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет |                          |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |        |        |        |      |
| Сезон :осень-зима              |                          |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |        |        |        |      |
| № рецепта                      | прием пищи,              | масса порции | пищевые вещества |        |            | энергет. ценность | химический состав |       |       |      |        |        |        |      |
|                                | наименование блюд        | выход        | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                   | В1                | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Мg     | Fe   |
| 306                            | горошек зеленый консерв. | 50           | 1,55             | 0,10   | 3,25       | 20,10             | 0,06              | 5,00  |       | 0,10 | 10,00  | 31,00  | 10,50  | 0,35 |
| 113                            | суп лапша домашняя       | 250          | 2,56             | 5,54   | 11,62      | 115,75            | 0,05              | 0,50  | 12,50 |      | 28,55  | 38,50  | 10,67  | 0,65 |
| 259                            | жаркое по домашнему      | 175          | 12,30            | 29,50  | 16,58      | 383,00            | 0,37              | 6,76  |       | 1,23 | 28,69  | 180,22 | 42,84  | 3,02 |
| 342                            | компот из ягод           | 200          | 0,32             | 0,08   | 28,20      | 116,60            | 0,01              | 2,70  |       |      | 22,16  | 12,00  | 11,86  | 0,27 |
| пр                             | хлеб ржаной              | 40           | 2,24             | 0,44   | 19,76      | 91,96             | 0,04              |       |       | 0,36 | 9,20   | 42,40  | 10,00  | 1,24 |
| пр                             | хлеб пшеничный           | 20           | 1,58             | 0,20   | 9,66       | 46,76             | 0,02              |       |       | 0,26 | 4,60   | 17,40  | 6,60   | 0,22 |
| 338                            | груша сеяная             | 100          | 0,40             | 0,30   | 10,30      | 47,00             | 0,02              | 5,00  |       |      | 19,00  | 16,00  | 12,00  | 2,30 |
|                                |                          |              |                  |        |            |                   |                   |       |       |      |        |        |        |      |
|                                | ИТОГО                    |              | 20,95            | 36,16  | 99,37      | 821,17            | 0,52              | 19,96 | 12,50 | 1,95 | 122,20 | 337,52 | 104,47 | 8,05 |