СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря Ахметова Э.Х. Директор школы Н .Х. Заликова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

**Примерное /цикличное/ меню для организации питания учащихся 7 – 11 лет Муниципальное общеобразовательное учреждение «Пензятская средняя общеобразовательная школа» Лямбирского муниципального района Республики Мордовия**





|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота - 1 (возраст от 7 до 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 150/5 | 4,55 | 7,03 | 26,25 | 186,00 | 0,29 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 6,74 | 58,31 | 20,13 | 0,59 |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 0,05 | 1,43 | 21,96 | 0,14 | 137,00 | 112,10 | 19,21 | 0,43 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,59 | 7,83 | 13,00 | 4,33 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 338 | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **515** | **12,52** | **18,24** | **75,68** | **520,07** | **0,50** | **47,80** | **61,98** | **1,07** | **206,47** | **254,21** | **70,97** | **2,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суббота - 1 (возраст от 7 до 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 0,01 | 5,70 | 0,01 | 1,28 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,00 | 0,09 | 6,08 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | 57,73 | 23,80 | 1,00 |
| 9.16  2. | Котлеты по-хлыновски | 90 | 11,54 | 23,56 | 11,79 | 307,80 | 0,32 | 3,85 | 0,00 | 0,00 | 8,19 | 136,04 | 28,71 | 1,78 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 25,74 | 0,00 | 0,00 | 83,18 | 60,21 | 30,98 | 1,21 |
| 883 | Кисель | 180 | 0,18 | 0,00 | 27,81 | 101,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
|  | **Итого** | **790** | **22,63** | **35,42** | **105,23** | **833,14** | **0,58** | **41,47** | **0,01** | **2,45** | **164,93** | **336,16** | **114,10** | **6,42** |
|  | **ИТОГО за день** | **1305** | **35,15** | **53,65** | **180,91** | **1353,21** | **1,09** | **89,27** | **61,99** | **3,52** | **371,40** | **590,38** | **185,06** | **9,03** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенье - 1 (возраст от 7 до 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 67 | Винегрет | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,03 | 5,78 | 0,00 | 0,00 | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,50 |
| 642 | Плов из курицы | 240 | 17,74 | 14,95 | 36,32 | 350,74 | 0,11 | 5,58 | 6,68 | 0,00 | 43,66 | 236,75 | 54,21 | 1,93 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **572** | **22,20** | **21,51** | **80,26** | **603,92** | **0,24** | **14,26** | **6,68** | **0,88** | **95,35** | **318,21** | **84,23** | **4,17** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воскресенье - 1 (возраст от 7 до 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра из кабачков | 60 | 1,08 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 119 | Суп гороховый с гренками из пшеничного хлеба | 250/30 | 11,14 | 48,38 | 16,26 | 255,86 | 0,34 | 1,00 | 0,00 | 0,52 | 53,03 | 119,39 | 42,25 | 3,10 |
| 445 | Биточки рубленые из курицы  припущенные | 90 | 16,83 | 10,71 | 9,72 | 200,70 | 0,06 | 0,14 | 27,05 | 0,05 | 45,85 | 110,12 | 17,61 | 1,28 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,08 | 28,93 | 119,52 | 0,02 | 0,66 | 0,00 | 0,18 | 29,23 | 21,10 | 15,71 | 0,63 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **780** | **33,82** | **69,53** | **89,85** | **830,71** | **0,58** | **24,16** | **27,05** | **0,75** | **181,69** | **391,01** | **121,73** | **7,22** |
|  | **ИТОГО за день** | **1352** | **56,02** | **91,04** | **170,11** | **1434,63** | **0,82** | **38,42** | **33,74** | **1,63** | **277,03** | **709,22** | **205,95** | **11,38** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 2 (возраст от 7 до 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 14,68 | 19,97 | 2,68 | 249,13 | 0,11 | 0,27 | 308,63 | 0,05 | 106,97 | 236,24 | 17,07 | 2,77 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Виноград | 100 | 0,60 | 0,60 | 15.40 | 72,00 | 0,02 | 6,00 | 00,00 | 0,00 | 30,00 | 22,00 | 17,00 | 0,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **515** | **18,96** | **20,51** | **57,45** | **497,25** | **0,23** | **6,37** | **308,63** | **0,93** | **166,82** | **312,3** | **51,01** | **5,03** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст от 7 до 11лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 0,07 | 3,06 | 6,70 | 54,06 | 0,02 | 10,12 | 0,00 | 0,00 | 20,09 | 17,61 | 9,60 | 0,59 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | 0,04 | 0,95 | 0,00 | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 90/50 | 11,63 | 15,88 | 12,61 | 252,00 | 3,56 | 5,09 | 25,01 | 0,00 | 49,07 | 119,20 | 19,79 | 7,07 |
| 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,60 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,31 | 77,91 | 25,46 | 0,52 |
| 883 | Кисель | 180 | 0,18 | 0,00 | 27,81 | 101,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
|  | **Итого** | **840** | **22,45** | **26,73** | **131,31** | **869,15** | **3,77** | **16,25** | **25,01** | **1,50** | **131,95** | **475,57** | **88,67** | **10,36** |
|  | **ИТОГО за день** | **1355** | **41,41** | **47,24** | **188,76** | **1366,4** | **4,00** | **22,62** | **333,64** | **2,43** | **298,77** | **787,87** | **139,68** | **15,39** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст от 7 до 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат "Степной" | 60 | 0,90 | 3,06 | 5,30 | 43,00 | 0,02 | 4,74 | 0,00 | 0,00 | 14,09 | 25,35 | 9,80 | 0,43 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 144,25 | 0,11 | 5,75 | 21,05 | 0,00 | 33,40 | 72,23 | 25,35 | 1,18 |
| 279 | Тефтели | 90/50 | 16,18 | 26,17 | 17,07 | 351,09 | 0,11 | 1,61 | 46,56 | 0,00 | 51,75 | 161,85 | 27,59 | 1,47 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 2,60 | 11,05 | 12,80 | 163,50 | 0,09 | 18,77 | 39,00 | 0,00 | 53,94 | 65,25 | 24,39 | 0,89 |
| ПР | Сок апельсиновый | 180 | 1,26 | 0,18 | 23,76 | 108,00 | 0,07 | 72,00 | 0,00 | 0,00 | 32,40 | 23,40 | 19,80 | 0,54 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
|  | **Итого** | **840** | **28,78** | **45,67** | **106,92** | **949,34** | **0,53** | **102,96** | **106,61** | **1,17** | **208,25** | **405,68** | **125,00** | **6,09** |
|  | **ИТОГО за день** | **1502** | **44,61** | **64,48** | **203,32** | **1580,88** | **0,75** | **125,32** | **111,63** | **2,05** | **461,72** | **633,78** | **176,77** | **12,03** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник- 2 (возраст от 7 до 11лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| 50 | Икра из кабачков | 60 | 1,08 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 | |
| 6.50 | Макароны, запеченные с сыром | 200 | 11,65 | 12,55 | 47,39 | 357,50 | 0,10 | 0,26 | 5,02 | 0,00 | 178,92 | 165,50 | 20,37 | 1,26 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 | |
| 338 | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого** | **662** | **15,83** | **18,81** | **96,40** | **631,54** | **0,22** | **22,36** | **5,02** | **0,88** | **253,47** | **228,10** | **51,77** | **5,94** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда -1 (возраст от 7до 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | | Наименование дней недели, блюд | | Выход в граммах | | Химический состав(г) | | | | | | Энергетическаяценность(ккал) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | | |
| 15 | | Сыр полутвердый(порциями) | | 15 | | 3,48 | | 4,43 | | 0,00 | | 54,00 | | 0,01 | | 0,11 | | 39,00 | | 0,08 | | 132,00 | | 75,00 | | 5,25 | | 0,15 | | |
| 173 | | Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным | | 150/5 | | 6,45 | | 7,25 | | 34,45 | | 228,75 | | 0,27 | | 0,72 | | 0,03 | | 0,05 | | 114,77 | | 160,40 | | 41,63 | | 1,05 | | |
| 379 | | Кофейный напиток с молоком | | 180 | | 2,85 | | 2,41 | | 14,36 | | 90,54 | | 0,04 | | 1,17 | | 18,00 | | 0,00 | | 113,20 | | 81,00 | | 12,60 | | 0,12 | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,37 | | 0,30 | | 14,49 | | 70,14 | | 0,06 | | 0,07 | | 0,00 | | 0,88 | | 11,75 | | 19,50 | | 6,50 | | 0,60 | | |
| ПР | | Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | | 1,12 | | 0,22 | | 9,88 | | 45,98 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 7,00 | | 31,60 | | 9,40 | | 0,78 | | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | | **Итого** | | **550** | | **16,87** | | **15,21** | | **87,88** | | **559,91** | | **0,47** | | **17,07** | | **57,03** | | **1,01** | | **402,72** | | **384,00** | | **88,88** | | **6,00** | | |
|  | | **Среда -1 (возраст от 7 до 11лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | Салат из белокочанной капусты с морковью | | 60 | | 0,84 | | 2,76 | | 6,18 | | 52,80 | | 0,02 | | 19,47 | | 0,00 | | 0,00 | | 22,42 | | 16,57 | | 9,10 | | 0,31 | | |
| 98 | | Суп крестьянский с крупой | | 250 | | 1,78 | | 5,03 | | 12,70 | | 103,25 | | 0,04 | | 9,88 | | 0,00 | | 0,00 | | 35,88 | | 33,58 | | 14,18 | | 0,58 | | |
| 264 | | Курица, тушенная в сметане | | 90 | | 13,74 | | 19,89 | | 1,71 | | 237,60 | | 0,03 | | 0,29 | | 32,04 | | 0,00 | | 28,84 | | 153,39 | | 20,43 | | 2,03 | | |
| 309 | | Макаронные изделия отварные | | 150 | | 5,52 | | 4,52 | | 26,45 | | 168,45 | | 0,06 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 4,86 | | 22,17 | | 21,12 | | 1,11 | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | 200/15 | | 0,07 | | 0,02 | | 15,00 | | 60,00 | | 0,00 | | 0,03 | | 0,00 | | 0,00 | | 11,10 | | 2,80 | | 1,40 | | 0,28 | | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,08 | | 0,09 | | 0,00 | | 1,17 | | 15,67 | | 26,00 | | 8,67 | | 0,80 | | |
| ПР | | Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | | 1,12 | | 0,22 | | 9,88 | | 45,98 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 7,00 | | 31,60 | | 9,40 | | 0,78 | | |
|  | | **Итого** | | **825** | | **26,23** | | **32,84** | | **91,24** | | **761,60** | | **0,27** | | **29,76** | | **32,04** | | **1,17** | | **125,77** | | **286,11** | | **84,30** | | **5,89** | | |
| **Четверг - 1- 1 (возраст от 7 до 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | | Выход в граммах | | Химический состав (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| 234 | Биточки рыбные | | 100 | | 12,20 | | 7,77 | | 14,69 | | 178,00 | | 0,06 | | 0,32 | | 5,20 | | 0,00 | | 43,48 | | 163,70 | | 38,26 | | 1,44 | |
| 304 | Рис отварной | | 180 | | 4,38 | | 6,45 | | 44,02 | | 251,64 | | 0,03 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 1,64 | | 73,13 | | 19,60 | | 0,63 | |
| 377 | Чай с лимоном | | 200/15/7 | | 0,13 | | 0,02 | | 15,20 | | 62,00 | | 0,00 | | 2,83 | | 0,00 | | 0,00 | | 14,20 | | 4,40 | | 2,40 | | 0,36 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 40 | | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,08 | | 0,09 | | 0,00 | | 1,17 | | 15,67 | | 26,00 | | 8,67 | | 0,80 | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | | 1,12 | | 0,22 | | 9,88 | | 45,98 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 7,00 | | 31,60 | | 9,40 | | 0,78 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Итого** | | **562** | | **20,99** | | **14,86** | | **103,11** | | **631,14** | | **0,21** | | **3,24** | | **5,20** | | **1,17** | | **81,99** | | **298,83** | | **78,33** | | **4,01** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст от 7 до 11лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,30 | 0,10 | 14,60 | 65,00 | 0,10 | 25,10 | 0,20 | 0,40 | 14,10 | 26,10 | 20,10 | 1,10 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,05 | 10,65 | 0,00 | 0,00 | 49,73 | 0,00 | 26,13 | 1,23 |
| 294 | Котлеты рубленые из курицы | 100 | 16,70 | 19,37 | 16,45 | 308,00 | 0,08 | 0,18 | 33,40 | 0,00 | 56,60 | 135,96 | 21,74 | 1,58 |
| 317 | Овощи в молочном соусе | 180 | 3,71 | 3,40 | 15,89 | 109,08 | 0,09 | 14,68 | 17,64 | 0,00 | 75,78 | 92,81 | 37,73 | 1,06 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,08 | 28,93 | 119,52 | 0,02 | 0,66 | 0,00 | 0,18 | 29,23 | 21,10 | 15,71 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
|  | **Итого** | **890** | **29,50** | **28,71** | **125,88** | **890,83** | **0,49** | **51,36** | **51,24** | **1,75** | **255,11** | **365,17** | **148,88** | **7,96** |
|  | **ИТОГО за день** | **1452** | **50,49** | **43,57** | **228,99** | **1521,97** | **0,70** | **54,60** | **56,44** | **2,92** | **337,10** | **664,00** | **227,21** | **11,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 1 (возраст от 7 до 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 9.17  9. | Мясо-крупяные шарики | 90 | 13,73 | 18,06 | 14,39 | 274,29 | 0,20 | 1,29 | 116,29 | 0,00 | 112,57 | 115,00 | 24,97 | 1,47 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **505** | **25,89** | **24,69** | **92,40** | **694,16** | **0,51** | **1,39** | **116,29** | **0,88** | **157,24** | **372,83** | **178,10** | **7,69** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст от 7 до 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые  (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 288 | Птица отварная | 90 | 19,78 | 16,21 | 0,32 | 223,20 | 0,05 | 4,23 | 46,08 | 0,00 | 49,68 | 110,25 | 4,86 | 1,33 |
| 199 | Пюре из гороха | 150 | 13,16 | 5,00 | 33,83 | 231,65 | 0,48 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 91,01 | 205,30 | 59,64 | 4,53 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,01 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 12,76 | 3,96 | 4,63 | 0,86 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
|  | **Итого** | **790** | **39,61** | **26,98** | **97,36** | **793,24** | **0,73** | **23,01** | **66,08** | **1,22** | **239,17** | **440,51** | **117,73** | **9,49** |
|  | **ИТОГО за день** | **1295** | **65,50** | **51,67** | **189,76** | **1487,40** | **1,24** | **24,40** | **182,37** | **2,10** | **396,41** | **813,34** | **295,83** | **17,18** |