

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Шайгинская основная общеобразовательная школа»**

**Утверждено**  
приказом по МОУ Шайгинская ООШ  
от 23.08.2023г №102-од

**Циклическое десятидневное меню  
двухразового питания учащихся (возрастная группа 7-11 лет )  
2023-2024 учебный год**

## 1 день

Понедельник - 1 (возраст от 7 до 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	6,68	9,48	27,23	232	0,07	0,68	39,14	0	95,27	111,94	26,58	0,58	
54-13-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	86,7	0	0	39	0	150	81,6	7,05	0,09	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	фрукты(апельсин)	100	0,86	0,19	6,84	80,8	0,04	0,52	0,35	0	217,0	57,96	24,5	0,18	
378	Чай с молоком	200	2	1,35	23	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>15,41</b>	<b>15,82</b>	<b>71,57</b>	<b>551,5</b>	<b>0,21</b>	<b>2,6</b>	<b>88,49</b>	<b>0,39</b>	<b>600,62</b>	<b>363,8</b>	<b>80,03</b>	<b>1,86</b>	<b>23,47</b>
<b>Обед</b>															
54-23-2020	огурец в нарезке	60	0,4	0	1,8	10,1	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,2	2	16,8	116	0,11	8,25	0	0,33	29,2	67,58	27,28	1,13	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,06	7	15,4	226,8	0,24	28,86	5541	0	25,62	223,29	14,8	4,72	
290/330	Курица тушеная в сметанном соусе	150	9,09	10,16	3,51	142	0,04	0,66	29,3	0,82	29,84	3,41	15,6	1,04	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
348	Компот из изюма	200	0,31	0,08	20	196,7	0,02	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>19,53</b>	<b>19,74</b>	<b>83,32</b>	<b>822,6</b>	<b>0,55</b>	<b>52,84</b>	<b>5650</b>	<b>1,54</b>	<b>131,73</b>	<b>380,74</b>	<b>93,7</b>	<b>9,56</b>	<b>35,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>34,94</b>	<b>35,56</b>	<b>154,89</b>	<b>1374,1</b>	<b>0,76</b>	<b>55,44</b>	<b>5739</b>	<b>90</b>	<b>732,35</b>	<b>744,54</b>	<b>173,7</b>	<b>11,42</b>	

## 2 день

Вторник - 1 (возраст от 7 до 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	34,18	196	0,07	1,06	52,73	0,46	121,88	107,45	18,45	0,45	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	7,35	105,2	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,2	12,47	215	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>16,1</b>	<b>16,2</b>	<b>68,5</b>	<b>587,2</b>	<b>0,16</b>	<b>11,16</b>	<b>52,73</b>	<b>0,85</b>	<b>160,73</b>	<b>140,75</b>	<b>35,35</b>	<b>3,53</b>	<b>24,99</b>
<b>Обед</b>															
54-33-2020	помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54	
95	Рассольник домашний (со сметаной)	200	2,56	4,3	10,23	185,2	0,1	13,13	0	0	39,75	65,83	28,08	1,08	
202	Макароны отварные	150	3,46	3,43	15,23	123,1	0,08	0	0	0	12,14	22,17	8,14	0,81	
260	Гуляш из говядины	150	6,97	9,97	2,89	176,89	0,06	0,92	0,04	0	21,81	99,36	22,03	3,06	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
348	Компот из кураги	200	1	0,08	24,36	194,56	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>17,86</b>	<b>18,28</b>	<b>81,02</b>	<b>821,75</b>	<b>0,38</b>	<b>20,72</b>	<b>6,04</b>	<b>0,39</b>	<b>138,77</b>	<b>285,36</b>	<b>99,71</b>	<b>7,35</b>	<b>34,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>33,96</b>	<b>34,48</b>	<b>149,52</b>	<b>1408,95</b>	<b>0,54</b>	<b>31,88</b>	<b>58,77</b>	<b>140</b>	<b>299,5</b>	<b>426,11</b>	<b>135,1</b>	<b>10,88</b>	

## 3 день

Среда - 1 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
294	Котлеты рубленые из птицы	100	10,13	13,6	13,5	187,12	0,09	0,8	101,5	0	53,53	73,71	18,9	1,6		
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	11,32	109,73	0,14	18,16	0	0	36,98	86,6	27,75	1,01		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5		
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	23,12	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18,15</b>	<b>19,21</b>	<b>72,74</b>	<b>515,85</b>	<b>0,16</b>	<b>91,37</b>	<b>20</b>	<b>0,39</b>	<b>188,53</b>	<b>144,5</b>	<b>40,5</b>	<b>1,23</b>	<b>21,95</b>	

<b>Обед</b>																
Пром.	пряники	40	2,4	1,9	20	100,4	0,02	5	0	0	23	24	14	0,6		
98	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,21	3,85	3,23	74	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58		
259	Жаркое по-домашнему	230	10,29	11,78	17,8	376	0,2	8,88	0	0	40,09	271,41	55,83	5,07		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	140	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7		
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>18,53</b>	<b>18,33</b>	<b>84,1</b>	<b>821,4</b>	<b>0,38</b>	<b>24,56</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>150,2</b>	<b>403,53</b>	<b>117,4</b>	<b>8,33</b>	<b>34,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>36,68</b>	<b>37,54</b>	<b>156,84</b>	<b>1337,25</b>	<b>0,54</b>	<b>115,93</b>	<b>20</b>	<b>0,78</b>	<b>338,73</b>	<b>548,03</b>	<b>157,9</b>	<b>9,56</b>		

## 4 день

Четверг - 1 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоком	180	12,1	15	26,5	351	0,1	7	187	0	267	361	50	3		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
386	Кисло-молочный продукт	100	3	2,58	4	50	0,04	0,52	0,35	0	217,0	57,96	24,5	0,18		
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,99</b>	<b>19,23</b>	<b>68</b>	<b>553</b>	<b>0,24</b>	<b>8,92</b>	<b>197,4</b>	<b>0,39</b>	<b>622,35</b>	<b>531,26</b>	<b>96,4</b>	<b>4,19</b>	<b>23,53</b>	

<b>Обед</b>																
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84		
104	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	7,3	7	13,2	218,3	0,14	11,26	7	0	37,23	144,91	40,95	1,7		
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	9,76	210,11	0,03	0	0	0	1,37	60,95	16,34	0,53		
240	Фрикадельки рыбные	100	3,45	3	8,14	75	0,08	0,88	26,13	0	47,85	119,65	27,51	0,66		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
356	Кисель из апельсинов	200	0,24	0,12	21,46	175	0,02	18,3	0	0	19,24	12,36	6,86	0,19		
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>18,53</b>	<b>16,04</b>	<b>80,87</b>	<b>820,41</b>	<b>0,41</b>	<b>45,51</b>	<b>113,1</b>	<b>0,39</b>	<b>132,44</b>	<b>404,97</b>	<b>119,6</b>	<b>5,3</b>	<b>34,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>37,52</b>	<b>35,27</b>	<b>148,87</b>	<b>1373,41</b>	<b>0,65</b>	<b>54,43</b>	<b>122,1</b>	<b>0,78</b>	<b>754,79</b>	<b>936,23</b>	<b>216</b>	<b>9,49</b>		

## 5 день

Пятница - 1 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
401	Оладьи со сгущенкой	200	14,34	15,08	47,39	360	0,28	0,88	38,24	0	222,33	271,76	61,41	2,61		
338	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,86	0,19	6,84	80,8	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	0,57	17,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	127,99	117,86	17,99	0,64		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,9</b>	<b>15,84</b>	<b>71,32</b>	<b>579,2</b>	<b>0,33</b>	<b>6,26</b>	<b>47,74</b>	<b>0</b>	<b>369,32</b>	<b>405,62</b>	<b>91,4</b>	<b>5,55</b>	<b>24,65</b>	

<b>Обед</b>																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
закуска	Огурец солёный	60	0,15	1,23	1,4	14,30	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	2,97	5,3	108	0,06	15,78	0	0	49,25	49	22,13	0,83		
294/330	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметан	100	9,76	5,48	8,35	187,12	0,09	0,8	101,5	0	53,53	73,71	18,9	1,6		
143	Рагу из овощей	150	2,26	6,34	11,7	178	0,16	19,97	25,2	0	32,56	89,1	31,46	1,2		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
348	Компот из кураги	200	1	0,08	24,36	194,56	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48		
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>18,34</b>	<b>16,6</b>	<b>76,92</b>	<b>812,98</b>	<b>0,45</b>	<b>43,22</b>	<b>132,7</b>	<b>0,39</b>	<b>200,41</b>	<b>309,81</b>	<b>114</b>	<b>6,03</b>	<b>34,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>37,24</b>	<b>32,44</b>	<b>148,24</b>	<b>1392,18</b>	<b>0,78</b>	<b>49,48</b>	<b>180,5</b>	<b>0,39</b>	<b>569,73</b>	<b>715,43</b>	<b>205,4</b>	<b>11,58</b>		

## 6 день

Понедельник - 2 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
181	Каша манная	200	10,56	14,4	38,51	270	0,07	1,06	52,73	0	121,9	107,45	18,45	0,45		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	7,35	105,2	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2		
54-60-2020	яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	0,03	0	140	0	22	74	22	1,00		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	12,47	65,6	0,00	2,83	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,66</b>	<b>19,22</b>	<b>73,13</b>	<b>568,4</b>	<b>0,19</b>	<b>13,96</b>	<b>192,7</b>	<b>0,39</b>	<b>182,75</b>	<b>214,75</b>	<b>57,35</b>	<b>4,53</b>	<b>24,19</b>	

<b>Обед</b>																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84		
102	Суп картофельный с горохом	200	0,9	2,3	2,85	122,4	0,05	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,05		
202	Макаронные отварные	150	3,46	3,43	19,45	123,1	0,06	0	28,57	0	12,14	37,57	8,14	0,81		
268	Шницель говяжий	100	8,78	11,07	10,3	234,7	0,08	0,34	44,8	0	43,14	188,8	55,78	2,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
348	Компот из изюма	200	0,31	0,08	20	196,7	0,02	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45		
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>17,32</b>	<b>17,38</b>	<b>80,91</b>	<b>818,9</b>	<b>0,35</b>	<b>21,24</b>	<b>153,4</b>	<b>0,39</b>	<b>145,03</b>	<b>400,93</b>	<b>135,5</b>	<b>8,33</b>	<b>34,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>35,98</b>	<b>36,6</b>	<b>154,04</b>	<b>1387,3</b>	<b>0,54</b>	<b>35,2</b>	<b>346,1</b>	<b>0,78</b>	<b>327,78</b>	<b>615,68</b>	<b>192,9</b>	<b>12,86</b>		

## 7 день

Вторник - 2 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>Завтрак</b>															
54-12м-2020	Плов из курицы	200	12,2	12,9	31,7	319	0,3	5,6	48,9	0	32	243	106	2,4		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5		
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	23,12	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17,14</b>	<b>16,18</b>	<b>79,62</b>	<b>538</b>	<b>0,46</b>	<b>96,97</b>	<b>68,9</b>	<b>0,39</b>	<b>220,53</b>	<b>387,5</b>	<b>146,5</b>	<b>3,63</b>	<b>22,89</b>	

	<b>Обед</b>															
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	0,9	1,35	8,23	110,3	0,05	10,68	0	0	49,73	54,6	26,13	1,23		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,06	7	15,4	226,8	0,24	0	45	0	29,69	236,64	158,1	5,32		
260	Гуляш из говядины	150	6,97	10,31	2,89	176,89	0,06	0,92	0,04	0	21,81	99,36	22,03	3,06		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
342	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,16	0,16	27,9	155	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>16,56</b>	<b>19,32</b>	<b>80,23</b>	<b>799,99</b>	<b>0,462</b>	<b>12,57</b>	<b>45,04</b>	<b>0,39</b>	<b>134,16</b>	<b>446,1</b>	<b>227,3</b>	<b>11,94</b>	<b>34,04</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>33,7</b>	<b>35,5</b>	<b>159,85</b>	<b>1337,99</b>	<b>0,92</b>	<b>109,54</b>	<b>113,9</b>	<b>0,78</b>	<b>354,69</b>	<b>833,6</b>	<b>373,8</b>	<b>15,57</b>		

## 8 день

Среда - 2 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога	200	11,06	8,76	36,2	256	0,2	1	78,2	0	119,7	196	34	1		
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,13	7,8	12,76	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
386	Йогурт	100	3	2,58	4	50	0,03	5	0	0	19	16	12	2,3		
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	9,87	41,6	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>19,09</b>	<b>19,46</b>	<b>77,33</b>	<b>575,6</b>	<b>0,33</b>	<b>9,01</b>	<b>137,2</b>	<b>0,39</b>	<b>303,85</b>	<b>331,9</b>	<b>64,35</b>	<b>4,75</b>	<b>24,49</b>	

	<b>Обед</b>															
98	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупя)	200	1,3	3,66	5,23	195,3	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58		
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	11,32	109,73	0,14	18,16	0	0	36,98	86,6	27,75	1,01		
234	Котлета рыбная	100	6,72	9,07	14,53	245	0,07	0,6	44,91	0	67,53	171,33	37,73	1,35		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	140	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7		
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>15,73</b>	<b>15,86</b>	<b>74,15</b>	<b>821,03</b>	<b>0,37</b>	<b>29,44</b>	<b>44,91</b>	<b>0,39</b>	<b>191,62</b>	<b>366,05</b>	<b>113</b>	<b>5,02</b>	<b>34,94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>34,82</b>	<b>35,32</b>	<b>151,48</b>	<b>1396,63</b>	<b>0,7</b>	<b>38,45</b>	<b>182,1</b>	<b>0,78</b>	<b>495,47</b>	<b>697,95</b>	<b>177,4</b>	<b>9,77</b>		

## 9 день

Четверг - 2 (возраст от 7 до 11лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>Завтрак</b>															
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	14,79	31,12	296	0,2	0,91	52,19	0	151,1	252,25	68,62	0,99		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
338	Фрукты(апельсин)	100	0,86	0,19	6,84	80,8	0,08	0,7	20	0	120	90	14	0,1		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	0,57	17,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	127,99	117,86	17,99	0,64		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,53</b>	<b>15,85</b>	<b>69,55</b>	<b>586,2</b>	<b>0,37</b>	<b>2,06</b>	<b>81,69</b>	<b>0,39</b>	<b>410,84</b>	<b>479,61</b>	<b>107,1</b>	<b>2,33</b>	<b>24,94</b>	
	<b>Обед</b>															
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84		
87	Суп с рыбными консервами	200	3,12	5,32	9,58	154,6	0,13	18,25	102	0	99,75	153,25	48,25	1,25		
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200	9,36	11,3	13,2	350	0,2	80	219	0	94	277	51	4		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	175	0,02	18,3	0	0	19,24	12,36	6,36	0,19		
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>16,74</b>	<b>17,22</b>	<b>81,24</b>	<b>821,6</b>	<b>0,49</b>	<b>131,62</b>	<b>401</b>	<b>0,39</b>	<b>239,74</b>	<b>509,71</b>	<b>133,5</b>	<b>7,66</b>	<b>34,96</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>32,27</b>	<b>33,07</b>	<b>150,79</b>	<b>1407,8</b>	<b>0,86</b>	<b>133,68</b>	<b>482,7</b>	<b>0,78</b>	<b>650,58</b>	<b>989,32</b>	<b>240,6</b>	<b>9,99</b>		

## 10 день

Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>Завтрак</b>															
294	Котлеты рубленые из птицы	100	8,34	5,88	21,6	187,12	0,09	0,8	101,5	0	53,53	73,71	18,9	1,6		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,06	7	15,4	226,8	0,24	0	45	0	29,69	236,64	158	5,32		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	23,12	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16,94</b>	<b>15,86</b>	<b>74,62</b>	<b>585,92</b>	<b>0,34</b>	<b>1,37</b>	<b>65</b>	<b>0,39</b>	<b>167,22</b>	<b>346,14</b>	<b>178,5</b>	<b>6,05</b>	<b>24,93</b>	
	<b>Обед</b>															
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	10,1	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54		
96	Рассольник ленинградский (со сметаной)	200	1,62	4,31	7,23	107,25	0,09	8,38	0	0	29,15	56,73	24,2	0,93		
244	Плов из отварной говядины	230	12,1	10,97	25,32	460	0,06	0,4	0	0	33,26	238,71	49,1	3,3		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	9,87	41,6	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>18,22</b>	<b>15,8</b>	<b>70,03</b>	<b>749,95</b>	<b>0,27</b>	<b>17,68</b>	<b>6</b>	<b>0,39</b>	<b>109,36</b>	<b>375,94</b>	<b>99,6</b>	<b>6,51</b>	<b>31,91</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>35,16</b>	<b>31,66</b>	<b>144,65</b>	<b>1335,87</b>	<b>0,61</b>	<b>19,05</b>	<b>71</b>	<b>0,78</b>	<b>276,58</b>	<b>722,08</b>	<b>278,1</b>	<b>12,56</b>		