Муниципальное общеобразовательное учреждение «Шайгинская основная общеобразовательная школа»

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

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

№ рец.	Понедельник - 1 (возраст от 7 до 11 лет) Наименование дней недели, блюд	Выход	в Химически	й состав (г)		Энергетическая		Витами	1НЫ			Минерал	ьные вег	цества	% от суточной нормы
№ рец.	паименование днеи недели, олюд	граммах	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	2350 ккал.
	Завтрак														
1/5	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	
	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	
	Итого за завтрак	545	15,41	15,82	71,57	551,5	0,21	2,6	88,49	0,39	600,62	363,8	80,03	1,86	23,47
	Обед														
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	
	Итого за обед	900	19,53	19,74	83,32	822,6	0,55	52,84	5650	1,54	131,73	380,74	93,7	9,56	35,00
	Итого за день	1445	34,94	35.56	154,89	1374,1	0,76	55.44	5739	90	732,35	744,54	173,7	11,42	

2 день

	Вторник - 1 (возраст от7 до 11 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход	в Химически	й состав (г)	1	Энергетическая		Витами	1НЫ			Минераль	ные вец	цества	% от суточной нормы 2350 ккап.
н- роц.	Паименование днеи педели, олюд	граммах	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ε	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
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	
	Итого за завтрак	530	16,1	16,2	68,5	587,2	0,16	11,16	52,73	0,85	160,73	140,75	35,35	3,53	24,99
	Обед														
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	
	Итого за обед	820	17,86	18,28	81,02	821,75	0,38	20,72	6,04	0,39	138,77	285,36	99,71	7,35	34,97
	Итого за день	1350	33,96	34,48	149,52	1408,95	0.54	31,88	58,77	140	299,5	426,11	135,1	10,88	

26,13

0

0

0

113,1

0

0,39

0

0

122,1 0,78 754,79

0,88

0,07

0

18,3

45,51

54,43

0,08

0,06

0,04

0,02

0,41

0,65

47,85

11,75

7

19,24

0,39 132,44

27,51

6,5

9,4

6,86

119,6

216

0,66

0,6

0,78

0,19

5,3

9,49

34,91

119,65

19,5

31,6

12,36

404,97

936,23

	Наименование дней недели, блюд	Выход	в Химически	<u>й состав (г)</u>		Энергетическая		Витами	1НЫ			Минераль	ные вец	цества	% от суточной норм
ти≌ рец.	паименование днеи недели, олюд	граммах	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	2350 ккал.
	Завтрак														
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	
	Итого за завтрак	580	18,15	19,21	72,74	515,85	0,16	91,37	20	0,39	188,53	144,5	40,5	1,23	21,95
	loc.	1	_	1		1								1	_
	Обед	40	0.4	4.0	00	100.4	0.00	_		^	00	0.4	- 4	0.0	
	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	
	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	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
	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	
	Итого за обед	730	18,53	18,33	84,1	821,4	0,38	24,56	0	0,39	_	403,53	117,4	8,33	34,95
	Итого за день	1310	36,68	37,54	156,84	1337,25	0,54	115,93	20	0,78	338,73	548,03	157,9	9,56	
						4 день									
	Четверг - 1 (возраст от 7 до 11 лет)					•									
№ рец.	Четверг - 1 (возраст от 7 до 11 лет) Наименование дней недели, блюд		в Химически			Энергетическая	D4	Витами				Минераль			% от суточной нор 2350 ккал.
•	Наименование дней недели, блюд	Выход граммах	в Химически Б	й состав (г) Ж	У	•	B1	Витами	1ны А	E	Са		ьные вец Mg	цества Fe	
	Наименование дней недели, блюд Завтрак	граммах	Б	Ж	·	Энергетическая ценность (ккал)		С	Α		Ca	P	Mg	Fe	
4-4т-2020	Наименование дней недели, блюд Завтрак Пудинг из творога с яблоком	граммах 180	Б 12,1	Ж 15	26,5	Энергетическая ценность (ккал)	0,1	7	A 187	0	Ca 267	361	Mg 50	Fe 3	
54-4т-2020 Пром.	Наименование дней недели, блюд Завтрак Пудинг из творога с яблоком Хлеб пшеничный	граммах 180 30	Б 12,1 2,37	Ж 15 0,3	26,5 14,5	Энергетическая ценность (ккал) 351 71	0,1 0,06	7 0,07	187 0	0 0,39	267 11,75	361 19,5	Mg 50 6,5	Fe 3 0,6	
54-4т-2020 Пром. 386	Наименование дней недели, блюд Завтрак Пудинг из творога с яблоком Хлеб пшеничный Кисло-молочный продукт	граммах 180 30 100	Б 12,1 2,37 3	Ж 15 0,3 2,58	26,5 14,5 4	Энергетическая ценность (ккал) 351 71 50	0,1 0,06 0,04	7 0,07 0,52	A 187 0 0,35	0 0,39 0	267 11,75 217,0	361 19,5 57,96	50 6,5 24,5	Fe 3 0,6 0,18	
54-4т-2020 Пром. 386 378	Наименование дней недели, блюд Завтрак Пудинг из творога с яблоком Хлеб пшеничный Кисло-молочный продукт Чай с молоком	граммах 180 30 100 200	Б 12,1 2,37 3 1,52	Ж 15 0,3 2,58 1,35	26,5 14,5 4 23	Энергетическая ценность (ккал) 351 71 50 81	0,1 0,06 0,04 0,04	7 0,07 0,52 1,33	A 187 0 0,35	0 0,39 0	267 11,75 217,0 126,6	92,8	50 6,5 24,5 15,4	3 0,6 0,18 0,41	2350 ккал.
64-4т-2020 Пром. 386 378	Наименование дней недели, блюд Завтрак Пудинг из творога с яблоком Хлеб пшеничный Кисло-молочный продукт	граммах 180 30 100	Б 12,1 2,37 3	Ж 15 0,3 2,58	26,5 14,5 4	Энергетическая ценность (ккал) 351 71 50	0,1 0,06 0,04	7 0,07 0,52	A 187 0 0,35	0 0,39 0	267 11,75 217,0	361 19,5 57,96	50 6,5 24,5	3 0,6 0,18 0,41	
54-4т-2020 Пром. 386 378	Наименование дней недели, блюд Завтрак Пудинг из творога с яблоком Хлеб пшеничный Кисло-молочный продукт Чай с молоком	граммах 180 30 100 200	Б 12,1 2,37 3 1,52	Ж 15 0,3 2,58 1,35	26,5 14,5 4 23	Энергетическая ценность (ккал) 351 71 50 81	0,1 0,06 0,04 0,04	7 0,07 0,52 1,33	A 187 0 0,35	0 0,39 0	267 11,75 217,0 126,6	92,8	50 6,5 24,5 15,4	3 0,6 0,18 0,41	2350 ккал.
54-4т-2020 Пром. 386 378	Наименование дней недели, блюд Завтрак Пудинг из творога с яблоком Хлеб пшеничный Кисло-молочный продукт Чай с молоком Итого за завтрак	граммах 180 30 100 200	Б 12,1 2,37 3 1,52	Ж 15 0,3 2,58 1,35	26,5 14,5 4 23	Энергетическая ценность (ккал) 351 71 50 81	0,1 0,06 0,04 0,04	7 0,07 0,52 1,33	A 187 0 0,35	0 0,39 0	267 11,75 217,0 126,6	92,8	50 6,5 24,5 15,4	3 0,6 0,18 0,41	2350 ккал.
54-4т-2020 Пром. 386 378	Наименование дней недели, блюд Завтрак Пудинг из творога с яблоком Хлеб пшеничный Кисло-молочный продукт Чай с молоком Итого за завтрак Обед	180 30 100 200 510	12,1 2,37 3 1,52 18,99	Ж 15 0,3 2,58 1,35 19,23	26,5 14,5 4 23 68	Энергетическая ценность (ккал) 351 71 50 81 553	0,1 0,06 0,04 0,04 0,24	7 0,07 0,52 1,33 8,92	A 187 0 0,35 10 197,4	0 0,39 0 0 0,39	267 11,75 217,0 126,6 622,35	92,8 531,26	50 6,5 24,5 15,4 96,4	Fe 3 0,6 0,18 0,41 4,19	

8,14

14,5

11,31

21,46

80,87

148,87

75

71

60

175

820,41

1373,41

100

30

30

200

770

1280

240

Пром.

Пром.

356

Фрикадельки рыбные

Хлеб ржано-пшеничный

Кисель из апельсинов

Хлеб пшеничный

Итого за обед

Итого за день

3,45

2,37

1,1

0,24

18,53

37,52

0,3

0,2

0,12

16,04

35,27

21,24 153,4 0,39 145,03 400,93 135,5

346,1 0,78 327,78 615,68 192,9 12,86

8,33 34,85

						э день									
	Пятница - 1 (возраст от 7 до 11 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход	в Химически	ій состав (г)	l	Энергетическая		Витамі	ины		Мине	ральные і	веществ	за	% от суточной но 2350 ккал.
н- рец.	Паименование днеи педели, отпод	граммах	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
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	
	Итого за завтрак	500	18,9	15,84	71,32	579,2	0,33	6,26	47,74	0	369,32	405,62	91,4	5,55	24,65
	Обед					,									1
закуска	Огурец солёный	60	0,15	1,23	1.4	14,30	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54	
закуска 88	· · · ·	200	1,7	2,97	5,3	108	0,02	15,78	0	0	49,25	49	22,13	0,83	
	Щи из свежей капусты с картофелем														
294/330	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметан		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 71	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		0,06	0,07	0	0,39		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	
	Итого за обед	770	18,34	16,6	76,92	812,98	0,45	43,22	132,7		200,41	309,81	114	6,03	34,59
	Итого за день	1270	37,24	32,44	148,24	1392,18	0,78	49,48	180,5	0,39	569,73	715,43	205,4	11,58	
	Понедельник - 2 (возраст от 7 до 11 л	,	в Химически	ій состав (г)		Энергетическая		Витамі	ины		Мине	ральные і	RELIJECTE	ıa	% от суточной нор
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	граммах	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Са	•	Mg	Fe	% от суточной нор 2350 ккал.
	Завтрак														
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	
	Итого за завтрак	570	18,66	19,22	73,13	568,4	0,19	13,96	192,7	0,39	182,75	214,75	57,35	4,53	24,19
	Обед														T .
54-33-2020		60	0,4	0	2,5	11	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84	1
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	l
202	Макароны 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 пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,3	14,5	60	0,08	0,07	0	0,39	7	31,6	9,4	0,8	
348	Компот из изюма	200	0,31	0.08	20	196,7	0,04	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,78	
.740	เงาเกา กร กรเกา	200	■ U,31	0,00	_ ∠∪	190,7	0,02	U	U	U	20,32	19,30	0,12	0,43	•

Итого за обед

Итого за день

770

1340

17,32

35,98

17,38

36,6

80,91

154,04

818,9

1387,3

0,35

0,54

35,2

No nou	Наименование дней недели, блюд	Выход	в Химически	й состав (г)		Энергетическая		Витами	1НЫ		Мине	ральные	веществ	а	% от суточной норм = 2350 ккал.
№ рец.	паименование днеи недели, олюд	граммах	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ε	Ca	Р	Mg	Fe	2350 KKAJI.
	Завтрак														
4-12м-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	
	Итого за завтрак	530	17,14	16,18	79,62	538	0,46	96,97	68,9	0,39	220,53	387,5	146,5	3,63	22,89
	Обед														
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(яблок)	200	0,16	0,16	27,9	155	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
	Итого за обед	790	16,56	19,32	80,23	799,99	0,462	12,57	45,04	0,39	134,16	446,1	227,3	11,94	34,04
	Итого за день	1320	33,7	35,5	159,85	1337,99	0,92	109,54	113,9	0,78	354,69	833,6	373,8	15,57	

8	л	e	н	ь

Cpe,	да - 2 (возраст от 7 до 11 лет)														
	Наименование дней недели, блюд	Выход	в Химически	й состав (г)		Энергетическая		Витами	1НЫ		Мине	ральные і	веществ	a	% от суточной норм
№ рец.	паименование днеи недели, олюд	граммах	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	2350 ккал.
	Завтрак														
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	
	Итого за завтрак	580	19,09	19,46	77,33	575,6	0,33	9,01	137,2	0,39	303,85	331,9	64,35	4,75	24,49
	-														
	Обед														
98	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупа	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	
	Итого за обед	710	15,73	15,86	74,15	821,03	0,37	29,44	44,91	0,39	191,62	366,05	113	5,02	34,94
	Итого за день	1290	34,82	35,32	151.48	1396,63	0.7	38,45	182 1	0.78	495,47	697,95	177,4	9,77	

No neu	Наименование дней недели, блюд	Выход	в Химически			Энергетическая		Витами	НЫ			ральные	-		% от суточной норм
ти₌ роц.	, , ,	граммах	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	2350 ккал.
	Завтрак														
4-9к-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	
	Итого за завтрак	530	15,53	15,85	69,55	586,2	0,37	2,06	81,69	0,39	410,84	479,61	107,1	2,33	24,94
	Обед														T
4-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84	ì
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	Î
-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200	9,36	11,3	13,2	350	0,2	80	219	0	94	277	51	4	1
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	
	Итого за обед	720	16,74	17,22	81,24	821,6	0,49	131,62	401	0,39	239,74	509,71	133,5	7,66	34,96
	Итого за обед Итого за день	720 1250	16,74 32,27	17,22 33,07	81,24 150,79	1407,8	0,49 0,86	131,62 133,68	401 482,7		239,74 650,58	509,71 989,32	133,5 240,6	7,66 9,99	34,96
	• •	1250	32,27	33,07	- ,	,	,	133,68	482,7		650,58	989,32	240,6	9,99	
	Итого за день	1250) Выход	32,27 в Химически	33,07 й состав (г)	- ,	1407,8	0,86	133,68 Витами	482,7 іны	0,78	650,58 Мине	_	240,6 веществ	9,99	
	Итого за день Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет Наименование дней недели, блюд	1250	32,27	33,07	150,79	1407,8	,	133,68	482,7		650,58	989,32 ральные	240,6 веществ	9,99	% от суточной нор
	Итого за день Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет Наименование дней недели, блюд Завтрак	1250) Выход	32,27 в Химически	33,07 й состав (г)	150,79	1407,8	0,86	133,68 Витами	482,7 іны	0,78 E	650,58 Мине	989,32 ральные	240,6 веществ	9,99	% от суточной нор
№ рец.	Итого за день Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет Наименование дней недели, блюд	1250) Выход граммах	32,27 в Химически Б	33,07 й состав (г) Ж	150,79 y	1407,8 10 день	0,86 B1	133,68 Витами	482,7 ны А	0,78 E	650,58 Мине Са	989,32 ральные	240,6 веществ	9,99 a Fe	% от суточной ног
№ рец. 294	Итого за день Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет Наименование дней недели, блюд Завтрак Котлеты рубленые из птицы	1250) Выход граммах 100	32,27 в Химически Б 8,34	33,07 й состав (г) Ж	150,79 y 21,6	1407,8 10 день 187,12	0,86 B1	Витами С 0,8	482,7 НЫ А 101,5	0,78 E 0	Мине Са 53,53	989,32 ральные Р	240,6 веществ Мд 18,9	9,99 a Fe	% от суточной нор
№ рец. 294 302	Итого за день Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет Наименование дней недели, блюд Завтрак Котлеты рубленые из птицы Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный	1250) Выход граммах 100 180	32,27 в Химически Б 8,34 5,06	33,07 й состав (г) Ж 5,88 7	У 21,6 15,4	1407,8 10 день 187,12 226,8	0,86 B1 0,09 0,24	Витами С 0,8	482,7 Hы A 101,5 45	0,78	Мине Са 53,53 29,69	989,32 ральные Р 73,71 236,64	240,6 веществ	9,99 a Fe 1,6 5,32	% от суточной нор
№ рец. 294 302 Пром. 379	Итого за день Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет Наименование дней недели, блюд Завтрак Котлеты рубленые из птицы Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком	1250) Выход граммах 100 180 30	32,27 B Химически Б 8,34 5,06 1,37	33,07 й состав (г) Ж 5,88 7 0,3	y 21,6 15,4 14,5	1407,8 10 день 187,12 226,8 71	0,86 B1 0,09 0,24 0,06	Витами С 0,8 0 0,07	482,7 Hы A 101,5 45 0	0,78 E 0 0 0,39	Мине Са 53,53 29,69 11,75 125,78	989,32 ральные Р 73,71 236,64 19,5	240,6 веществ	9,99 a Fe 1,6 5,32 0,6	% от суточной но
№ рец. 294 302 Пром. 379	Итого за день Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет Наименование дней недели, блюд Завтрак Котлеты рубленые из птицы Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный	1250 Выход граммах 100 180 30 200	В Химически Б 8,34 5,06 1,37 2,17	33,07 й состав (г) Ж 5,88 7 0,3 2,68	y 21,6 15,4 14,5 23,12	1407,8 10 день 187,12 226,8 71 101	0,86 B1 0,09 0,24 0,06 0,04	Витами С 0,8 0 0,07 1,3	482,7 НЫ А 101,5 45 0 20	0,78 E 0 0 0,39 0	Мине Са 53,53 29,69 11,75 125,78	989,32 ральные Р 73,71 236,64 19,5 90	240,6 веществ Мд 18,9 158 6,5	9,99 a Fe 1,6 5,32 0,6 0,13	% от суточной ној 2350 ккал.
№ рец. 294 302 Пром. 379	Итого за день Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет Наименование дней недели, блюд Завтрак Котлеты рубленые из птицы Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком Итого за завтрак	1250 Выход граммах 100 180 30 200	В Химически Б 8,34 5,06 1,37 2,17	33,07 й состав (г) Ж 5,88 7 0,3 2,68	y 21,6 15,4 14,5 23,12	1407,8 10 день 187,12 226,8 71 101	0,86 B1 0,09 0,24 0,06 0,04	Витами С 0,8 0 0,07 1,3	482,7 НЫ А 101,5 45 0 20	0,78 E 0 0 0,39 0	Мине Са 53,53 29,69 11,75 125,78	989,32 ральные Р 73,71 236,64 19,5 90	240,6 веществ Мд 18,9 158 6,5	9,99 a Fe 1,6 5,32 0,6 0,13	% от суточной но 2350 ккал.
№ рец. 294 302 Пром. 379	Итого за день Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет Наименование дней недели, блюд Завтрак Котлеты рубленые из птицы Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком Итого за завтрак	1250 Выход граммах 100 180 30 200	В Химически Б 8,34 5,06 1,37 2,17	33,07 й состав (г) Ж 5,88 7 0,3 2,68	y 21,6 15,4 14,5 23,12	1407,8 10 день 187,12 226,8 71 101	0,86 B1 0,09 0,24 0,06 0,04	Витами С 0,8 0 0,07 1,3	482,7 НЫ А 101,5 45 0 20	0,78 E 0 0 0,39 0	Мине Са 53,53 29,69 11,75 125,78	989,32 ральные Р 73,71 236,64 19,5 90	240,6 веществ Мд 18,9 158 6,5	9,99 a Fe 1,6 5,32 0,6 0,13	% от суточной ној 2350 ккал.
№ рец. 294 302 Пром. 379	Итого за день Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет Наименование дней недели, блюд Завтрак Котлеты рубленые из птицы Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком Итого за завтрак	1250 Выход граммах 100 180 30 200 510	В Химически Б 8,34 5,06 1,37 2,17 16,94	33,07 й состав (г) Ж 5,88 7 0,3 2,68 15,86	y 21,6 15,4 14,5 23,12 74,62	1407,8 10 день 187,12 226,8 71 101 585,92	0,86 B1 0,09 0,24 0,06 0,04 0,34	Витами С 0,8 0 0,07 1,3 1,37	ны А 101,5 45 0 20 65	0,78 E 0 0 0,39 0 0,39	Мине Са 53,53 29,69 11,75 125,78 167,22	989,32 ральные Р 73,71 236,64 19,5 90 346,14	240,6 веществ Мд 18,9 158 6,5 14 178,5	9,99 a Fe 1,6 5,32 0,6 0,13 6,05	% от суточной нор 2350 ккал.

Четверг - 2 (возраст от 7 до 11лет)

Пром.

Пром.

377

Хлеб пшеничный

Чай с лимоном

Итого за обед

Итого за день

Хлеб ржано-пшеничный

30

30

200

750

1260

2,37

1,1

0,53

18,22

35,16

0,3

0,2

0,02

15,8

31,66

14,5

11,31

9,87

70,03

144,65

71

60

41,6

749,95

1335,87

0,06

0,04

0

0,27

0,61

0,07

0

2,83

17,68

19,05

0

0

0

0,39 11,75

7

14,2

109,36

0

0

71 0,78 276,58

6 0,39

19,5

31,6

4,4

375,94

722,08 278,1

6,5

9,4

2,4

99,6

0,6

0,78

0,36

12,56

6,51 31,91