

СОГЛАСОВАНО

Специалист ТО Роспотребнадзора
по Приморскому краю в г.Лесозаводске

 И.А.Трехлеб

«26 августа» 2020 г.

Утверждаю

Директор МОБУ ООШ № 12

Полярского муниципального района

Н.М.Поротикова

«26 августа» 2020 г.



Примерное 10-дневное меню

для организации питания учащихся

МОБУ ООШ № 12

День: Понедельник
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: осенне — зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи: Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Минеральные вещества, мг							Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
12	Каша манная молочная жидкая	180	7,34	9,22	30,46	234	190,46	0	0	0,45	0,09	0,83	0	0			
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32			
4	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	0	0	1	0,18	0	0	0			
33	Нектар ягодный или плодовой промышленного производства	200	0	0	22	90	14	0	0	2,8	0,02	4	0	0,02			
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	74,67	2,4	0,04	3	0,02	0,001	3	45	0,1			
	Итого за день		14,97	22,51	53,22	520,17	238,76	28,24	90,6	4,53	0,361	7,83	45	1,44			
	МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0			

День: Вторник

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне — зимний

Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи: Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг							Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
64	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150	52,11	0	0	0,96	0,1	3,35	0	0		
20	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	1,36	29,25	137,1	0,52	0,03	0	135	2,25		
30	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрак тах	200	0	0	20	76	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0		
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32		
34	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2		
	Итого за день	20,38	14,04	73,41	538,2	79,85	66,45	235,7	5	0,23	13,35	140	3,77	0		
	Масса	200	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0	0		

День: Среда

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи: Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	514	91,11	0,95	14,77	0,8	0	0	0,77	1,71	
259	Гуляш из свинины	80	10,3	24,3	5,8	284,3	13,5	17,8	102,9	1,1	0,3	1,1	0	1	
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32	
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	14,8	60,6	8,9	2,2	1,5	0,1	0	1,2	0	0	
34	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2	
	Итого за день		13,64	89,28	31,41	961,4	139,41	58,15	217,77	5,46	0,4	13,3	5,77	4,23	
	Мелко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	20	0	

День: Четверг

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи: Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины мг				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
87	Суп рыбный с консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,0	0			
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32			
31	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	110,36	42,0	102,7	0,88	0,02	0,52	0,02	0,02			
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	74,67	2,4	0,04	3	0,02	0,001	3	45	0,1			
34	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2			
	Итого за день		13,42	18,51	35,53	403,97	174,9	117,12	345,52	5,37	0,201	20,81	62,02	1,64			
	<i>Молоко</i>	<i>200</i>	<i>6</i>	<i>6,4</i>	<i>9,4</i>	<i>120</i>	<i>120</i>	<i>14</i>	<i>90</i>	<i>0,01</i>	<i>0,04</i>	<i>1,3</i>	<i>22</i>	<i>0</i>			

День: Пятница

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне — зимний

Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи: Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
18	Картофель пюре	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	42,84	202	1,08	0,12	10,37	0,09	0,96	
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32	
243	Сосиска, сарделька отварная	55	8,69	22,84	1,8	247,15	7,44	15,51	137,39	1,74	0	0	0,08	0,19	
2	Сыр(порциями)	15	3,48	4,42	0	54	132	6,25	45,4	0,15	0,05	0,11	0,05	0	
26	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02	
	Итого за день		18,23	32,5	26,79	511,65	185,15	187,96	473,59	4,25	106,68	27,42	0,26	2,49	
	<i>Минус</i>	<i>200</i>	<i>6</i>	<i>6,4</i>	<i>9,4</i>	<i>120</i>	<i>120</i>	<i>14</i>	<i>90</i>	<i>0,02</i>	<i>0,04</i>	<i>1,3</i>	<i>22</i>	<i>0</i>	

День: Понедельник
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи: Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг							Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
9	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,99	9,9	20,38	194,8	171,74	0	0	0,81	0,09	0,81	0	0			
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32			
4	Яйцо куриное отварное	40	5,2	48	4	62,8	0	0	0	0	0	0	0	0			
33	Нектар ягодный или плодовый промышленного производства	200	0	0	22	90	14	0	86,9	2,8	0,02	4	0,1	0			
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	74,67	2,4	0,04	3	0,02	0,001	2,4	45	0,1			
	Итого за день		13,72	66,59	46,84	480,77	198,04	28,24	177,5	4,89	0,181	7,21	45,1	1,42			
	Меню	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0			

День: Вторник
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне — зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи: Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность К кал	Минеральные вещества, мг						Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	1,36	29,25	137,1	0,52	0,03	0	135	2,25	
91	Котлеты рубленные из птицы	100	14,97	17,49	8,79	248,53	0	0	0	0	0	1,33	0	0	
28	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	70,94	48,8	0,68	1,44	0,04	0,8	0	0,02	
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32	
15	Салат их свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0	0	
	Итого за день	24,46	29,53	91,0	761,93	100,88	122,51	259,99	3,96	0,19	18,89	135	3,59		
	<i>Машево</i>	200	6	6,4	9,4	150	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0	

День: Среда
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи: Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
57	Сырники из творога	150	27,9	5,4	27,3	274	198	0,9	0	0	0,12	0,5	0	0	
26	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02	
	Итого за день		28	5,42	37,2	309	198,26	96,06	1,2	0,02	106,52	17,44	0,04	0,02	
	Мама	200	6	6,4	9,4	180	180	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0	

День: Четверг
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне — зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи; Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
14	Макаронные изделия с тертым сыром	150	9,38	14,78	26,33	279,75	196,04	0	0	0,75	0,06	0,14	0	0			
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32			
517	Йогурт	100	2,5	1,9	3,8	60	150	17,5	118,8	0	0	0,9	0	0			
30	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76,0	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0			
	Итого за день		14,34	17,1	50,52	474,25	356,42	45,7	206,4	2,07	0,13	1,04	0	1,32			
	<i>Масса</i>	<i>200</i>	<i>6</i>	<i>6,4</i>	<i>9,4</i>	<i>180</i>	<i>120</i>	<i>14</i>	<i>90</i>	<i>0,01</i>	<i>0,14</i>	<i>1,3</i>	<i>22</i>	<i>0</i>			

День: Пятница
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи; Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Ценность К кал	Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
18	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	42,84	202	1,08	0,12	10,37	0,09	0,96			
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32			
26	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02			
259	Гуляш из свинины	80	10,3	24,3	5,8	284,3	13,5	17,8	102,9	1,1	0,3	1,1	0	1,0			
44	Огурец свежий	50	0,15	0	0,44	2,44	0	1,74	0	0	4,0	0	0	5,86			
	Итого за день		16,51	29,54	31,23	497,24	59,21	185,74	393,7	3,46	110,93	28,41	0,13	9,16			
	<i>Меню</i>	<i>200</i>	<i>6</i>	<i>6,4</i>	<i>9,4</i>	<i>180</i>	<i>180</i>	<i>14</i>	<i>90</i>	<i>0,01</i>	<i>0,04</i>	<i>1,3</i>	<i>22</i>	<i>0</i>			

День первый: Понедельник
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
25	Суп Любительский	200	13,4	7,32	30,4	242,3	8,4	93,2	196	3	0,24	8,4	0,28	0,48		
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32		
4	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	0	0	1	0,18	0	0	0		
33	Нектар ягодный или плодовой промышленного производства	200	0	0	22	90	14	0	0	2,8	0,02	4	0	0,02		
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	74,67	2,4	0,04	3	0,02	0,001	3	45	0,1		
4	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0		
	Итого за день		14,97	22,51	53,22	648,47	238,76	28,24	90,6	4,53	0,361	7,83	45	1,44		

День второй: Вторник
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
64	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150	52,11	0	0	0,96	0,1	3,35	0	0		
4	Гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	165	91,11	0,95	14,77	0,8	0	0	0,77	1,71		
30	Кисель из концентрата на плодovém или ягодном экстракте	200	0	0	20	76	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0		
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32		
34	Фрукты свежие или овощи	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2		
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0		
	Итого за день		20,38	14,04	73,41	613,5	79,85	66,45	235,7	5	0,23	13,35	140	3,77		

День третий: Среда
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг						Витамины мг				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
20	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	1,36	29,25	137,1	0,52	0,03	0	135	2,25		
259	Гуляш из свинины	80	10,3	24,3	5,8	284,3	13,5	17,8	102,9	1,1	0,3	1,1	0	1		
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32		
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	14,8	60,6	8,9	2,2	1,5	0,1	0	1,2	0	0		
34	Фрукты свежие или овощи	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2		
	Молоко	200	6	6,4	4,7	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0		
	Итого за день		13,64	89,28	31,41	777,1	139,41	58,15	217,77	5,46	0,4	13,3	5,77	4,23		

День четвертый: Четверг
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг						Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87	Суп рыбный с консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,0	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32
31	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	110,36	42,0	102,7	0,88	0,02	0,52	0,02	0,02
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	74,67	2,4	0,04	3	0,02	0,001	3	45	0,1
517	Йогурт	100	2,5	1,9	3,8	60	150	17,5	118,8	0	0	0,9	0	0
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0
	Итого за день		13,42	18,51	35,53	539,97	174,9	117,12	345,52	5,37	0,201	20,81	62,02	1,64

День пятый: Пятница
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
18	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	141	35,55	42,84	202	1,08	0,12	10,37	0,09	0,96	
243	Сосиски, сардельки отварные	130	8,69	22,84	1,8	247,15	7,44	15,51	137,39	1,74	0	0	0,08	0,19	
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32	
2	Сыр(порциями)	21	3,48	4,42	0	54	132	6,25	45,4	0,15	0,05	0,11	0,05	0	
26	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02	
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0	
	Итого за день		18,23	32,5	26,79	655,65	185,15	187,96	473,59	4,25	106,68	27,42	0,26	2,49	

День первый: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
49	Суп с макаронными изделиями	200	0,13	0,01	0,75	112	33	2,86	5,65	0,31	0	0,74	0,46	0,04		
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32		
4	Яйцо куриное отварное	40	5,2	48	4	62,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
33	Нектар ягодный или плодовой промышленного производства	200	0	0	22	90	14	0	86,9	2,8	0,02	4	0,1	0		
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	74,67	2,4	0,04	3	0,02	0,001	2,4	45	0,1		
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0		
	Итого за день		13,72	66,59	486,84	517,97	198,04	28,24	177,5	4,89	0,181	7,21	45,1	1,42		

День второй: Вторник

Декабрь: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг						Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	165	91,11	0,95	14,77	0,8	0	0	0,77	1,71
91	Котлеты рубленные из птицы	100	14,97	17,49	8,79	248,53	0	0	0	0	0	1,33	0	0
28	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	70,94	48,8	0,68	1,44	0,04	0,8	0	0,02
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32
15	Свежие овощи или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0
	Итого за день		24,06	29,53	91,0	807,03	100,88	122,51	259,99	3,96	0,19	18,89	135	3,59

Неделя: Вторая

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг						Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
76	Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной	200	5,1	11	20,2	135,6	55,8	37,2	93,2	1,8	0,2	12	0,2	0,4
26	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,078	0	0	1,32
34	Фрукты свежие или овощи	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2
	Сарделька отварная	130	8,69	22,84	1,8	247,15	7,44	15,51	137,39	1,74	0	0	0,08	0,19
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0
	Итого		22,75	41,08	51,49	640,25	209,4	199,07	420,39	7,03	106,78	40,24	24,32	2,13

День четвертый: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Макароны отварный	150	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,7	73,37	1,55	0,16	0	0	5,31		
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32		
259	Гуляш из свинины	40	10,3	24,3	5,8	284,3	13,5	17,8	102,9	1,1	0,3	1,1	0	1		
30	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76,0	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0		
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0		
	Итого за день		14,34	17,1	50,52	875,31	356,42	45,7	206,4	2,07	0,13	1,04	0	1,32		

День пятый: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
18	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	141	35,55	42,84	202	1,08	0,12	10,37	0,09	0,96			
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32			
26	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02			
259	Гуляш из свинины	80	10,3	24,3	5,8	284,3	13,5	17,8	102,9	1,1	0,3	1,1	0	1,0			
44	Свежие овощи или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2			
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0			
	Итого за день		16,51	29,54	31,23	682,8	59,21	185,74	393,7	3,46	110,93	28,41	0,13	9,16			

