

Приложение 1
УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "СОШ с.Сторожевка



09 января 2025 год

И.В.Евсеева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАОУ "СОШ с.Сторожевка
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ГОРОД САРАТОВ"
от 7 до 11 лет

2024-2025 год

№ рецептуры	Выход е7, 11	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг).						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
ЗАВТРАК																			
260	200	Каша Дружба	9,27	4,77	2136	185,3	0,52	0,08	0,12	0,04	0	115	123	27	0,5	156	0,04	0	0
	40	Батон шарлотной	3,00	1,00	20,80	108	0	11	2,8	0	0	2,2	11	8,3	11	5,2	2,1	11	0,4
105	10	Масло сливочное	0,13	6,15	017	56,6	0	0	0,01	0,06	0	1	2	0	0	2	0	0	0
100	10	Сыр твердый порциями	2,60	2,65	0,35	35,56	0,07	0,01	0,03	0,03	0	88	50	3,33	0,13	8,67	0	0	0
	40	Печенье	3,00	7,72	29,96	166,84	0	5,3	2,8	1,2	0	2,9	11	5	12	4,4	0	0	0
143	200	Чай с сахаром	0,2	0,06	7,06	28,04	0,04	0	0	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	0	0	0
	500		18,2	19,35	79,7	580,34	0,63	16,39	5,76	1,33	0	214	204	47,4	24,3	197	2,14	11	0,4
ОБЕД																			
	60	Огурец соленый	0,48	0,06	1,02	7,8	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
144	200	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	2,20	4,6	15,62	122,12	3,8	0,12	0	0,02	0	28,3	71,4	27,5	1,62	0	0	0	0
390	90	Тефтели куриные	11,43	15,1	17,36	230,95	0,03	0	0,04	0	18	109	11,7	0,7	0	0	0	0	0
153	20	Соус томатный	0,12	0,75	1,07	11,5	0,54	0	0	0,03	0	1,8	4,72	2,44	0,1	28,4	0	0	0
291	150	Макаронные изделия отварные	5,8	2,91	35,55	191,4	0	0,06	0,03	0,03	0	10,995	40	7,01	0,71	53	0,015	0	0
508	200	Компот из смеси сухофруктов	0,08	0,00	10,62	40,44	0,15	0,01	0,6	0,01	0	56,5	18,3	6,86	14,6	0	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	780		24,07	24,05	102,66	716,11	7,92	31,39	25,07	0,09	18	226	178	106	53	88	0,015	56	1,3
ПОЛДНИК																			
511	200	Напиток из вишни	0,12	0,02	8,58	34,34	9,64	0	0	0	0	8,28	10,6	7,08	0,88	55,6	0	0	0
543	100	Пирожки печеные из слабого теста с картофелем	10,5	11,35	40,44	244,2	8,3	14	11	0,8	0,1	2,7	7,7	3,7	4,3	11	2,2	4	0,5
	300		10,62	11,37	49,02	278,54	17,94	14	11	0,8	0,1	11	18,3	10,8	5,18	66,6	2,2	4	0,5
ИТОГО																			
	1580		52,89	54,77	231,38	1574,99	26,49	61,78	41,83	2,22	18,1	451	401	164	82,5	351,7	4,355	71	2,2

ПЛАН: осенне - зимний
 Возраст категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Выход с7-11	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг).						
			Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
117	200	Запеканка из творога с ягодным соусом	17,12	16,56	52,16	395,52	0,59	0,06	0,032	0,08	0	213	292	32,7	0,95	164,5	0,03	0,05	0
	100	Фрукт свежий, сезонный	0,4	0,4	10,8	47	18	2,3	1,9	6,8	0	3,4	2,6	4,3	7,2	8,1	5,5	0,9	0,5
494	200	Чай с клубникой	0,26	0,02	8,06	33,22	0,04	0	0	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	0	0	0
	500	и сахаром	17,78	16,98	71,02	475,74	18,6	2,36	1,932	6,88	0	221	301	40,8	8,85	193	5,53	0,95	0,5
ОБЕД																			
17	60	Свекла отварная	0,9	0,06	5,28	25,2	3,99	0,01	0,02	0	0	21,3	24,4	12,4	0,79	161,9	0	0	0
155.3	200	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	2,58	4,64	15,2	113,28	4,4	0,08	0	0	0	15	51,4	20,2	0,72	0	0	0	0
99	90	Котлета куриная	12,8	14,72	29,57	181	0,57	0,06	0,07	0,01	0	26,4	130	57,6	1,2	206,4	0,02	0,02	0
418.1	150	Каша из гороха с маслом	6,2	5,71	25,91	236,49	0	0,35	0	0,02	0	66,6	160	63,7	5,04	0	0	0	0
рц.10.86	200	Напиток витаминизированный	0	0	19,00	75	2,3	0	0	0	0	0,4	0	0,2	0	0	0	0	2,4
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	760		26,44	25,76	116,38	743,17	2,7	31,2	24,4	0	0	20,2	32,1	61,5	36	6,6	0	56	3,7
ПОЛДНИК																			
	200	Кисломолочный продукт	4,40	4,00	18,60	158	4,9	2,7	14	4,9	0,7	25	23	7	1,1	12	12	3,6	1
564.1	100	Булочка с кокосовой стружкой	6,50	7,40	30,26	191,2	0	0,05	0,02	90	0,3	60,9	101,9	11,6	0,8	78,5	3	1,4	12,4
	300		10,9	11,4	48,86	349,2	4,9	2,75	14,02	94,9	1	85,9	125	18,6	1,9	90,5	15	5	13,4
	1560		55,12	54,14	236,26	1568,11	4,9	2,8	14,04	185	1,3	147	227	30,2	2,7	169	18	6,4	25,8

№ рецептуры	Выход с7-11	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).							
			Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
ЗАВТРАК																			
	60	Огурцы соленые	0,48	0,06	1,02	7,8	0,768	0,008	0,02	0	0	14,8	14,3	4,5	0,13	45,2	0	0	0
412.1	90	Митбол куриный	11,4	14,04	19,9	262,6	0	0,03	0	0,04	0	18	109	11,7	0,7	0	0	0	0
237	150	Каша гречневая рассыпчатая	5,64	3,91	38,85	225,67	0	0,21	0,12	0,03	0	14	180	120	4,01	219	0,015	0	0
143	200	Чай с сахаром	0,2	0,06	7,06	28,04	15	0,5	1,6	0,2	0	2,1	2,3	3,1	8,9	3,6	0	0,4	8,3
	15	Батон витаминизированный	0,99	0,13	5,7	29,85	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	515		18,71	19,1	72,53	553,96	15	2,7	7	0,2	0	14,6	18,4	54,4	28,9	3,6	0	0,4	8,3
ОБЕД																			
16	60	Морковь отварная	0,79	0,06	4,2	21,21	3,99	0,01	0,02	0	0	21,3	24,4	12,4	0,79	161,9	0	0	0
147	200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	3,42	2,58	20,04	152,36	6,88	0,08	0,06	0,1	0	13,8	54,6	20,8	0,86	410,4	0,02	0	0
407	240	Рагу из птицы	17,56	22,36	56,97	405,36	13,56	0,14	0,14	0,31	0	38,4	232	112	2,52	886,8	0,05	0,02	0
508	200	Компот из смеси сухофруктов	0,08	0	10,62	40,44	0,15	0,01	0,6	0,01	0	56,5	18,3	6,86	14,6	0	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	760		25,81	25,63	113,25	731,27	0,55	31,21	25	0,01	0	76,3	50,4	68,2	50,6	6,6	0	56	1,3
ПОЛДНИК																			
100	200	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	0,2	0,2	18,8	92	4,4	1,3	1,1	0	0	1,4	1,8	2	16	9,6	1,3	0	0
543.4	100	Пирожки печенье из слобного теста с яблоком	9,7	10,3	30,5	241,36	3,9	0,7	0,4	0,2	0	0,6	0,5	0,8	4,3	3,9	0,5	0,2	0,1
	300		9,9	10,5	49,3	341,36	8,3	2	1,5	0,2	0	2	2,3	2,8	20,3	13,5	1,8	0,2	0,1
ИТОГО																			
	1575		54,42	55,23	235,08	1626,59	12,2	2,7	1,9	0,4	0	2,6	2,8	3,6	24,6	17,4	2,3	0,4	9,7

Сезон: осенне - зимний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Выход с/7-11	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).							
			Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
296	200	Макаронные изделия, запеченные с сыром	11,7	15,15	31,38	251,36	0	0,08	0	0,08	0	112	117	17	1,52	0	0	0	0
564.3	100	Булочка с сахаром	6,36	2,98	43,92	290,82	0,4	27	39	5,6	2	12	19	6,5	7,8	61	5	1,8	0,5
144	200	Чай с лимоном и сахаром	0,24	0	7,14	29,8	1,16	0	0	0	6,9	8,5	4,6	0,08	0	0	0	0	0
	500		18,3	18,13	82,44	571,98	1,56	27,08	39	5,68	2	131	145	28,1	9,4	91,2	5	1,8	0,5
ОБЕД																			
119	60	Икра свекольная	0,89	1,57	5,92	41,24	4,14	0,02	0,02	0,02	0	21,75	33	16,5	0,9	216,75	0,01	0	0
142	200	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	2,1	4,68	7,56	81,46	10,76	0,02	0,04	0,1	0	37,2	31	13	0,48	183,4	0,2	0	0
265	240	Плов мясной	18,59	19,37	61,62	489,23	0,86	0,1	0,14	0,34	0	22,8	230	52,8	2,64	319,2	0,05	0	0
519	200	Напиток из шиповника	0,32	0,14	11,46	48,32	80	0	0,04	0,1	0	11	3	3	0,5	8	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3	0
	760		25,86	26,39	107,98	772,15	96,2	31,34	24,64	0,56	0	113	330	147	40,5	734	0,26	56	1,3
ПОЛДНИК																			
511.4	200	Напиток с черной смородиной	0,14	0,06	8	32,7	9,64	0	0	0	8,28	10,6	7,08	0,88	55,6	0	0	0	0
573	100	Рогалик со стуженкой	9,5	10,2	30,5	245,28	0,1	4,9	4,6	3,5	2,6	2,8	9	2,6	4,8	3,5	2,7	12	0,5
	300		9,64	10,26	38,5	277,98	9,74	4,9	4,6	3,5	2,6	11,1	19,6	9,68	5,68	59,1	2,7	12	0,5
ИТОГО																			
	1560		53,8	54,78	228,92	1622,11	107,5	63,32	68,24	9,74	4,6	255	494	184	55,6	884,3	7,96	69,8	2,3

Сезон: Осенне - зимний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Выход сг-11	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
250	220	Каша манная вязкая	12,45	14,8	26,51	276,45	1,24	0,08	0	0,04	0	124	123,12	20,9	0,54	0	0	0	0
	30	Джем	0	0	20,4	81,6	2,9	0,2	0,5	0	0,4	0,3	0,5	2,2	1,5	0	1,1	0	0
	50	Батон нарезной	3,75	1,25	26	135	0	11	2,8	0	2,2	11	8,3	11	5,2	2,1	11	0,4	0
143	200	Чай с сахаром	0,2	0,06	7,06	28,04	0,04	0	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	0	0	0	0
	500		16,4	16,11	79,97	521,09	2,94	11,2	3,3	0,5	7,1	18,5	12,6	13,9	27,5	2,1	12,1	0,4	0,4
ОБЕД																			
16	60	Морковь отварная	0,79	0,06	4,2	21,21	4,14	0,02	0,02	0	21,8	33	16,5	0,9	216,8	0,01	0	0	0
128	200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	2,22	3,5	8,9	76,2	6,8	0,02	0,04	0	27,2	34,6	17	0,76	229,4	0,02	0	0	0
405	90	Соус Болоньезе	12,8	17,65	35,2	265,6	0	0,05	0	0,04	0	47,7	169	21,6	2,45	0	0	0	0
291	150	Спагетти отварные с маслом	5,65	2,50	35,59	191,4	0	0,06	0,03	0	11	40	7,01	0,71	53	0,015	0	0	0
508	200	Компот из смеси сухофруктов	0,08	0,00	10,62	40,44	0,15	0,01	0,6	0,01	0	56,5	18,3	6,86	14,6	0	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3	1,3
	760		25,5	24,34	115,93	706,75	0,55	31,21	25	0,01	76,3	50,4	68,2	50,6	6,6	0	56	1,3	1,3
ПОЛДНИК																			
614.1	200	Кисель витаминизированн	0	0	15	95	0	0	0	0	0,68	0	2	0,1	2,5	1,5	5,5	4	4
555	100	Брецель	9,7	10,2	33,7	238,26	0	4,8	1	0	1	5,6	2	4	2,6	0	0	0	0
	300		9,7	10,2	48,7	333,26	0	4,8	1	0	1,68	5,6	4	4,1	5,1	1,5	5,5	4	4
ИТОГО																			
	1560		51,6	50,65	244,6	1561,1	3,49	47,21	29,3	0,51	85	74,5	84,8	68,6	39,2	3,6	73,6	5,7	5,7

сезон: осенне - зимний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Выход с 7-11	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг).						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
267	200	Каша пшеничная молочная жидкая	10,1	9,08	38,62	286,82	0,54	0,18	0,16	0,06	0	126	185	49	1,3	215	0,06	0	0
564.1	100	Булочка с кокосовой стружкой	6,50	7,40	30,26	191,2	0	0,05	0,02	90	0,3	60,9	101,9	11,6	0,8	78,5	3	1,4	12,4
144	200	Чай с лимоном и сахаром	0,24	0	7,14	29,8	1,16	0	0	0	0	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	0	0	0
	500		16,84	16,48	76,02	507,82	1,7	0,05	0,02	90	0,3	194	102	11,6	0,8	78,5	3	1,4	12,4
ОБЕД																			
60		Икра кабачковая	0,72	3	4,44	58,2	3,99	0,01	0,02	0	0	21,3	24,4	12,4	0,79	161,9	0	0	0
144	200	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	3,2	5,6	17,65	133,25	3,8	0,12	0	0,02	0	28,3	71,4	27,5	1,62	0	0	0	0
367	90	Гуляш из отварного мяса	13,96	13,14	22,5	234,24	1,27	0,04	0,1	0,03	0	12,4	150	21,4	2,25	289,1	0,02	0	0
414	150	Рис отварной	3,87	4,7	40,08	218,03	0	0,03	0,03	0,03	0	6	72	24	0,5	46,01	0,015	0	0
511.2	200	Напиток из вишни	0,12	0,02	8,58	34,34	9,64	0	0	0	0	8,28	10,6	7,08	0,88	55,6	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	760		25,83	27,09	114,67	789,96	19,1	2,32	5,4	0,02	0	96	87,5	78,8	21,6	559,2	0,035	56	1,3
ПОЛДНИК																			
200		Кисломолочный продукт	4,4	4	18,6	158	4,9	2,7	14	4,9	0,7	25	23	7	1,1	12	12	3,6	1
100		Пирог морковный	5,68	6,49	30,8	190,46	8,3	14	11	0,8	0,1	2,7	7,7	3,7	4,3	11	2,2	4	0,5
	300		10,08	10,49	49,4	348,46	4,9	4,95	19,42	94,9	1	98,4	141	69,9	21,9	90,5	15	5	13,4
ИТОГО																			
	1560		52,75	54,06	240,09	1646,24	25,7	48,19	24,84	185,8	1,4	388	330	160	44,3	607,5	20,24	66,4	27,6

Сезон: осенне - зимний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Выход с7-11	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг).						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
ЗАВТРАК																			
302	160	Омлет с зеленым горошком	12,98	15,77	31,55	289,86	1,57	0,08	0,3	0,14	0	106	174,93	20,3	1,71	178,13	0,03	0,02	0
	40	Батон нарезной	3	1	20,80	108	0	11	2,8	0	2,2	11	8,3	11	5,2	2,1	11	0,4	0,4
	100	Фрукт свежий, сезонный	0,4	0,4	10,8	47	18	2,3	1,9	6,8	0	3,4	2,6	4,3	7,2	8,1	5,5	0,9	0,5
494.1	200	Чай с клубничкой и сахаром	0,26	0,02	0,06	33,22	15	0,5	1,6	0,2	0	2,1	2,3	3,1	8,9	3,6	0	0,4	8,3
	500		16,64	17,19	71,21	478,08	33	13,8	6,3	7	0	7,7	15,9	15,7	27,1	16,9	7,6	12,3	9,2
ОБЕД																			
119	60	Икра свекольная	0,89	1,57	5,92	41,24	4,14	0,02	0,02	0,02	0	21,75	33	16,5	0,9	216,75	0,01	0	0
	200	Рассольник ленинградский на курином бульоне	2,56	4,36	13,68	104,78	5,54	0,06	0,06	0,1	0	21	51,4	19,6	0,72	334,4	0,02	0	0
407.2	240	Жаркое из птицы	18,42	19,2	65,7	435,23	13,6	0,14	0,14	0,31	0	38,4	232	112	2,52	886,8	0,05	0,02	0
511.4	200	Напиток с черной смородиной	0,14	0,06	8	32,7	9,64	0	0	0	0	8,28	10,6	7,08	0,88	55,6	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	760		25,97	25,82	114,72	725,85	10	31,2	24,4	0	28,1	42,7	68,4	36,9	62,2	0	56	1,3	1,3
ПОЛДНИК																			
100	200	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	0,2	0,2	18,8	92	4,4	1,3	1,1	0	0	1,4	1,8	2	16	9,6	1,3	0	0
543	100	Пирожки печеные из слоного теста с яблоком	9,7	10,3	30,5	241,36	3,9	0,7	0,4	0,2	0	0,6	0,5	0,8	4,3	3,9	0,5	0,2	0,1
	300		9,9	10,5	49,3	341,36													
ИТОГО																			
	1560		52,51	53,51	235,23	1645,29	3,9	0,7	0,4	0,2	0	0,6	0,5	0,8	4,3	3,9	0,5	0,2	0,1

Сезон: осенне - зимний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Выход с7-11	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг).						
			Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
ЗАВТРАК																			
266	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	9,76	9,58	30,58	297,16	1,48	0,16	0	0,04	0	154,34	201,56	54,2	1,22	0	0	0	
264.2	100	Булочка с кунжутом	8,34	8,4	45,2	251,3	0	7,3	4,4	2,1	0	3,1	11	3,3	7,2	4,6	0	0	
143	200	Чай с сахаром	0,2	0,06	7,06	28,04	1,16	0	0	0	0	6,9	8,5	4,6	0,08	30,2	0	0	
	500		18,3	18,04	82,84	576,5	2,64	7,46	4,4	2,14	0	164	221	62,1	8,5	34,8	0	0	
ОБЕД																			
16	60	Морковь отварная	0,79	0,06	4,2	21,21	3,99	0,01	0,02	0	0	21,3	24,4	12,4	0,79	161,9	0	0	
157	200	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	2,52	5,38	6,92	115,88	0,4	0,02	0	0,02	0	16	28,4	6,8	0,42	0	0	0	
372	90	Голубцы ленивые	10,69	14,97	18,85	246,5	9,9	0,03	0,06	0,01	0	28,8	82,8	17,1	1,26	243,9	0,02	0	
453	20	Соус томатный	0,12	0,75	1,07	12	0,54	0	0	0,03	0	1,8	4,72	2,44	0,1	28,4	0	0	
243	150	Каша пшеничная	7,61	3,42	42,02	218,52	0	0,03	0,03	0,03	0	6	72	24	0,5	46,01	0,015	0	
508	200	Компот из смеси сухофруктов	0,08	0,00	10,62	40,44	0,15	0,01	0,6	0,01	0	56,5	18,3	6,86	14,6	0	0	0	
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	
	780		25,77	25,21	105,1	765,95	0,55	31,21	25	0,01	0	76,3	50,4	68,2	50,6	6,6	0,035	56	1,3
ПОЛДНИК																			
511.1	200	Компот из замороженной ягоды	0,12	0,02	8,58	34,34	2,2	0,1	0,2	0,2	0	0,7	0,3	0,6	1,1	1,4	0,2	0,1	2,1
270	100	Плошка	10,2	9,6	35,2	263,4	0,4	27	39	5,6	2	12	19	6,5	7,8	61	5	1,8	0,5
	300		10,32	9,62	43,78	297,74	2,6	27,1	39,2	5,8	2	12,7	19,3	7,1	8,9	62,4	5,2	1,9	2,6
ИТОГО																			
	1580		54,39	52,87	231,72	1640,19	3	54,1	78,2	11,4	4	24,7	38,3	13,6	16,7	123	10,2	3,7	3,1

. осенне - зимний

возраст категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Выход с7-11	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).							Минеральные вещества (мг).						
			Б	Ж	У	С		В ₁	В ₂	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
																				Завтрак	Обед
406	240	Плов из отварной птицы	16,57	18,9	55,1	413,26	0	0,05	0	0,02	0	24	104	33,6	0,86	0	0	0	0		
б/н	30	Огурцы соленые	0,24	0,03	0,51	3,9	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
144	200	Батон витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0	0		
	200	Чай с лимоном и сахаром	0,24	0	7,14	29,8	0,04	0	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	0	0	0	0		
	500		19,03	19,2	74,15	506,66	3,04	2,25	5,4	0,02	41	128	88,7	21,6	20,8	0	0	0	0		
ОБЕД																					
17	60	Свекла отварная	0,9	0,06	5,28	25,2	3,99	0,01	0,02	0	21,3	24,4	12,4	0,79	161,9	0	0	0	0		
142	200	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	2,24	4,22	7,40	77,26	10,76	0,02	0,04	0,1	37,2	31	13	0,48	183,4	0,02	0	0	0		
412.1	90	Митбол куриный	11,4	14,94	19,9	162,6	0	0,03	0	0,04	18	109	11,7	0,7	0	0	0	0	0		
312	150	Пюре картофельное	6,29	4,46	36,05	182,66	10,2	0,12	0,105	0,03	39	84	28	1,01	624	0,03	0	0	0		
519	200	Напиток из шиповника	0,32	0,14	11,46	48,32	80	0	0,04	0,1	11	3	3	0,5	8	0	0	0	0		
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0	0		
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3	1,3		
	760		25,11	24,45	101,51	707,94	105,4	31,38	24,61	0,27	146	283	129	39,5	983,9	0,05	56	1,3	1,3		
ПОЛДНИК																					
614	200	Кисель витаминизированный	0	0	15	95	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	2,5	1,5	5,5	4	4		
543	100	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	9,6	9,7	29,65	192,26	3,9	0,7	0,4	0,2	0	0,5	0,8	4,3	3,9	0,5	0,2	0,1	0,1		
	300		9,6	9,7	44,65	287,26	3,9	0,7	0,4	0,2	1,28	0,5	0,8	4,4	6,4	2	5,7	4,1	4,1		
ИТОГО																					
	1560		53,74	53,35	220,31	1501,86	112,3	109,1	30,41	0,49	189	412	219	65,4	1011	2,05	61,7	5,4	5,4		

Итого за весь период

500.05.0046.001.05.07.08