

Утверждаю

Директор МБОУ-СОШ с.Красное Знамя



Екатериноушкина Н.Н.



Примерное десятидневное меню
МБОУ-СОШ с.Красное Знамя
Аркадакского района
Саратовской области
возрастная категория(с 7 до 11 лет)

День 1 понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
обед	Кабачковая икра т/о	60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	11,89	0	0	31,35	0	9,61	0,4
	Борщ на мясном бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,1	44,38	53,23	26,25	1,19
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	0,06	0,015	0	1,3	5,7	153	21	0,8
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0	35,00	133,10	25,7	1,20
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52	2	0,7	1,1	6	12	12	3,8	0,6
	Итого		23,7	17,28	205	664,04	0,27	99,40	23	1,9	132,28	401,66	101,35	5,01

День 2 вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
обед	Огурец свежий (кусочек)	60	0,80	0,1	2,6	14	0,03	10	0	0,03	20	42	14	0,6
	Суп картофельный	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	00	24	67,7	26,65	0,96
	Картофель отварной со сливочным маслом	100/5	3,2	5,2	22,88	151,36	1,3	21,75	23,0	0,02	18	0,3	33	1,2
	Рыба тушёная с овощами	90/50	13,85	14,85	6,53	240	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,71	0,96
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Фрукты свежие	200	1,88	0,70	19,29	98,95	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
	Итого		20,28	19,35	76,64	584,12	0,22	43,18	0,05	0,96	100,16	114,48	74,59	2,68

День 3 среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Огурец свежий (кус	60	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	0	0,03	20	42	14	0,6
	Суп картофельный на костном бульоне с рисом	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0,12	31,9	129,96	40,01	1,61
	Рагу овощное	150	2,4	4,4	10,3	178	0,15	2,5	0	0,15	42	90	32	1,2
	Бигочки	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0	35,00	133,10	25,7	1,20
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0	1,8	0	0,1	16	14	10	0,2
	Хлеб пшенично-ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
Фрукты свежие	200	1,88	0,70	19,29	98,95	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38	
Итого			24,79	23,19	73,28	732,88	12,73	187,16	31,8	0,81	135,81	436,17	125,59	5,25

День 4 четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Зелёный горошек т/о	60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	3,4	0,03	0,15	67,03	0,03	0,06	0,21
	Рассольник на курином бульоне	250	3,3	6,8	22,6	113,3	0,1	8,3	0	0	23,5	0	12,3	1,3
	Плов из курицы	150	15,6	20,3	43	301,5	0,05	9,1	0	1,6	38,3	78,6	18	0,9
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0	1,8	0	0,1	16	14	10	0,2
	Хлеб пшенично-ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Печенье в пачках	100	7,50	9,8	74,4	417	0,05	0	1,9	11	29	90	20	0
Итого			21,16	30,75	96,53	648,18	12,51	36,4	3,85	2,2	88,31	166,11	62,58	3,04

День 5 пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	3,8	24	0,04	3	0	0,04	14	26	13,4	0,72
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,78	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0	0,02	0	39,14	168	0,02	0,83
	Рыба тушеная с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,71	0,96
	Чай с лимоном	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Сок в пачках	200	0,10	0,13	11,2	45	0,5	9	0	1,80	16	14	10	0,2
	Итого		23,66	20,05	74,02	666,34	0,31	45,89	0,07	0,46	166,11	522,89	109,93	3,28

День 6 понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Кабачковая икра, т/о	60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	11,89	0	0	31,35	0	9,61	0,4
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0	5,81	0,23	0	38,08	87,18	35,33	2,03
	Жаркое по- домашнему	150	27,53	7,47	21,95	265	0	8,71	0	0	31,1	3,37	65,7	4,03
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Печенье в пачках	100	7,50	9,8	74,4	417	0,05	0	1,9	11	29	90	20	0
	Итого		36,42	15,26	52,39	639,01	0,09	27,2	0,27	0,46	99,34	179,23	136,67	4,56

День 7 вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Огурец свежий (кус)	60	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	0	0,03	20	42	14	0,6
	Суп из овощей с фасолью	250	9,27	8,64	14,6	173,96	0	7	0	0	55,91	0	43,79	2,2
	Гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	126	0,04	0,4	0	0	1,94	0	0	0,76
	Каша перловая рассыпчатая	150	2,97	2,9	21,14	122,4	0	0	0	0	12,58	103,21	12,66	0
	Какао на молоке	200	3,39	3,0	24,30	139,66	0,03	0,4	13,0	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично-ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52	2	0,7	1,1	6	12	12	3,8	0,6
Итого			25,92	13,05	69,73	535,62	0,09	19,68	0,04	0,46	98,65	191,89	92,09	3,64

День 8 среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	3,8	24	0,04	3	0	0,04	14	26	13,4	0,72
	Суп картофельный с вермишелью	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0	5,81	0,23	0	38,08	87,18	35,3	2,03
	Капуста тушеная с мясом говядины	200	23,38	21,25	44,61	451,25	0	0	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0	1,8	0	0,1	16	14	10	0,2
	Хлеб пшенично-ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Фрукты свежие	200	1,88	0,70	19,29	98,95	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
Итого			32,17	26,93	96,74	793	0,09	168,81	60,23	0,44	122,26	377,91	128,18	6,39

день 9 четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Зелёный горошек	60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	3,4	0,03	0,15	67,03	0,03	0,06	0,21
	Борщ с капустой на мясом бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0,01	44,38	53,23	26,25	1,19
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	0,06	0,015	0	1,3	5,7	153	21	0,8
	Куры тушёные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	12,2	127,2	16	1,44
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично-ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Вафли	100	5	29	63	530	0,05	0	1,9	11	29	90	20	0
	Итого			19,18	24,04	201,38	681,24	0,21	38,075	0,04	1,77	102,48	411,76	95,65

День 10 пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Помидоры свежие	60	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	0	0,03	12	13	14	15
	Суп-лапша с курицей	250	2,21	5,06	11,92	120,25	0,05	0,5	0,02	0,015	20	42	14	0,6
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	150	6,6	7,2	41,2	227,3	0,02	1,2	0	0	1,42	121	6,8	4,5
	Рыба тушёная с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,71	0,96
	Кисель фруктовый	200	0,03	0	27,60	110,40	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично-ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Сок в пачках	200	0,10	0,13	11,2	45	0,5	9	0	1,80	16	14	10	0,2
	Итого			23,51	21,16	97,22	656,55	0,18	19	0,07	0,505	100,52	228,6	57,9

Понедельник		Неделя: первая		Сезон: весна-лето			Возрастная категория: до 12 лет							
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1/60	Огурец свежий	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
150	1/250/30	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
268	1/80	Биточки мясные (говядина)	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
122/123	3/40	Хлеб пшеничный, ржаной	1,8	0,35	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0	0,29	0,085	22,8
Итого			26,31	22,98	118,51	832,63	193,8	111,61	440,82	7,74	3,92	12,724	2,575	62,44

День 2 Вторник		Неделя: первая		Сезон: весна-лето			Возрастная категория: до 12 лет							
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1/60	Огурец свежий	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
88	1/250/25	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
204	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
42	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
388	1/200	Сок яблочный	1	0	18,2	76	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0,1
	3/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0	0,29	0,085	22,8
Итого			21,83	4,97	94,99	545,78	103,6	76,16	271,54	4,15	0	0,23	1,76	73,495

День 3 Среда Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1/60	Огурцы свежие	0,80	0,1	2,6	14	12	14	13	15	10	8	11	9
96	1/250/25	Рассольник	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3
204	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
229	90/50	Рыба тушенная с овощами	13,85	14,85	6,53	240	52,11	12,3	1,6	0,03	0,01	0,02	0	0,5
233	1/200	Кисель фруктовый	0,03	0	27,60	110,40	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
122/123	3/40	Хлеб пшеничный, ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/100	Йогурт	4,2	1,8	4,8	52	12	3,8	12	0,6	11	1	6	0,7
Итого			27,43	17,58	113,7	611,7	112,6	87,9	243,1	18,26	21,05	9,15	18,76	25

День 4 Четверг Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
54	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1,81	4,91	25,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
302	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
172	1/80	Бефстроганов из отварной говядины	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01
	1/200	Сок виноградный	1	0	18,2	76	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0,1
122/123	3/40	Хлеб пшеничный, ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Печенье в пачках	7,50	9,8	74,4	417	29	20	90	0	1,9	0,05	11	0
Итого			23,21	30,74	81,34	724,08	112,73	59,64	131,72	3,87	1,93	0,12	0,42	20,81

День 5 Пятница Неделя: первая Сезон: весна-лета

Возрастная категория: до 12 лет

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Помидор свежий	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
103	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
427	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
174	1/80	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	1,13
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0,05	0,29	0,085	22,8
Итого			22,92	23,29	115,41	847,95	275,21	109,94	334,09	4,29	51,14	0,8	0,565	37,39

День 6 Понедельник Неделя: вторая Сезон: весна-лето

Возрастная категория: до 12 лет

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Помидоры свежие	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
104/105	1/250/25	Суп картофельный на костном бульоне	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
268	1/80	Котлета мясная	12,44	9,24	12,56	183,60	35,0	25,7	133,10	1,20	0	0,08	0	0,12
372	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	200	Сок в пачках	0,10	0,13	11,2	45	16	10	14	0,2	0	0,5	1,80	9
Итого			29,18	25,79	100,68	792,78	94,83	104,79	471,57	8,3	8,84	12,61	0,32	32,66

День 7		Вторник		Неделя: вторая			Сезон: весна-лето			Возрастная категория: до 12 лет					
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
71	1/60	Огурцы свежие	0,80	0,1	2,6	14	12	14	13	15	10	8	11	9	
10	1/250	Суп овощной	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,98	43,24	0,9	0,02	4	0,04	20,01	
285	1/140/50	Макаронник с мясом	16,38	18,47	16,5	250,6	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68	
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	1/100	Йогурт	4,2	1,8	4,8	52	12	3,8	12	0,6	1,1	2	6	0,7	
Итого			30,09	24,83	79,92	751,6	1116,68	61,28	302,85	3,75	0,06	6,12	8,6	77,99	

День 8		Среда		Неделя: вторая			Сезон: весна-лето			Возрастная категория: до 12 лет					
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
	1/60	Огурцы свежие	0,80	0,1	2,6	14	12	14	13	15	10	8	11	9	
104	1/250	Суп картофельный	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01	
204	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15	
229	1/80/50	Рыба тушеная с овощами	13,87	14,85	6,53	240	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35	
	1/200	Сок	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	1/60	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	1/200	Фрукты свежие	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0	0,29	0,085	22,8	
Итого			30,04	20,29	106,54	838,95	253,59	161,34	566,57	4,33	0,07	4,58	2,085	54,11	

День 9 Четверг Неделя: вторая Сезон : весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидоров с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
88	1/250	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
301	1/80	Куры тушеные	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Вафли	5	29	63	530	29	20	90	0	1,9	0,05	11	0
Итого			32,71	30,81	74,67	776,16	118,92	299,02	232,63	4,29	4,04	13,38	0,77	34,21

День 10 Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: до 12 лет

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1/60	Горошек консервированный	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4
104/517	1/250/25	Суп картофельный с рыбными консервами	10,14	3,99	13,02	139,8	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16
318	1/100/5	Картофель отварной со сливочным маслом	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0,3	1,2	23,0	1,3	0,02	21,75
243	1/80	Котлета мясная	12,44	9,24	12,56	183,00	35,0	25,7	133,10	1,20	0	0,08	0	0,12
349	1/200	Сок фруктовый	1	0	18,2	76	16	14	10	0,2	0	0,8	0	0,1
	2/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	200	Сок в пачках	0,10	0,13	11,2	45	16	10	14	0,2	0	0,5	1,80	9
Итого			29,51	20,08	81,66	641,29	192,93	224,73	186,93	4,77	23,03	2,28	1,17	34,5