

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ № 37»

им. Королькова А.М., Героя РФ

 О.А. Желтоногова

« 11 » \_\_\_\_\_ 2023 г



«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель

 О.Н. Сафонова

« 11 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Перспективное основное 2-х недельное меню  
для обучающихся МБОУ «СОШ № 37»  
им. Королькова А.М., Героя РФ**

сезон: учебный год 2023/2024

возраст: 7 – 12 лет

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника

*\*«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»*

*под общ. ред. В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.;*

*«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва, изд. «Дели принт», 2011 г.*

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00	361,99	178,48	130,09	30,12	138,14	0,47	58,00	0,06	1,17	182	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Сыр плавленый	20	4,10	4,60	0,46	59,33	210,00	40,00	140,00	6,60	180,00	0,16	30,00	0,01	0,12	15	
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк	
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	тгк	
Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,57	118,60	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	382	
Яблоки свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>16,67</b>	<b>26,86</b>	<b>76,73</b>	<b>628,93</b>	<b>886,68</b>	<b>638,82</b>	<b>492,71</b>	<b>88,36</b>	<b>519,7</b>	<b>4,95</b>	<b>152,4</b>	<b>0,3227</b>	<b>8,078</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Кукуруза сахарная консервированная	60	2,82	0,96	14,16	76,56	240,00	0,00	25,20	7,80	24,60	0,00	1,80	0,01	2,88	таб.24	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,67	5,46	6,68	88,00	473,20	306,66	39,40	25,58	39,20	0,66	0,00	0,05	12,62	88	
Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	201,85	151,60	23,65	16,50	83,14	0,68	33,00	0,05	0,41	279	
Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	253,40	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	28,57	0,06	0,00	309	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349	
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк	
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338	
<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>21,71</b>	<b>20,11</b>	<b>118,72</b>	<b>750,81</b>	<b>1458,19</b>	<b>934,68</b>	<b>204,53</b>	<b>107,78</b>	<b>288,28</b>	<b>6,81</b>	<b>63,37</b>	<b>0,40</b>	<b>21,87</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Сдоба Домашняя*	100	7,50	13,20	60,90	394,00	210,80	105,50	19,80	27,40	70,00	1,30	4,00	0,12	0,00	769	
Чай с сахаром*	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,70</b>	<b>13,20</b>	<b>75,90</b>	<b>452,00</b>	<b>210,96</b>	<b>117,50</b>	<b>20,80</b>	<b>27,40</b>	<b>101,00</b>	<b>1,30</b>	<b>4,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,80</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1765</b>	<b>46,08</b>	<b>60,17</b>	<b>271,35</b>	<b>1831,74</b>	<b>2555,83</b>	<b>1691,00</b>	<b>718,04</b>	<b>223,54</b>	<b>908,98</b>	<b>13,06</b>	<b>219,77</b>	<b>0,84</b>	<b>31,75</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	15,00	11,07	33,21	296,04	527,42	293,16	293,38	39,84	322,74	0,96	97,50	0,09	0,71	223
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	тгк
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376
Бананы свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,47</b>	<b>19,19</b>	<b>75,99</b>	<b>556,04</b>	<b>792,83</b>	<b>632,16</b>	<b>361,78</b>	<b>67,14</b>	<b>425,74</b>	<b>4,70</b>	<b>137,50</b>	<b>0,30</b>	<b>12,71</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	67,56	0,30	0,04	0,02	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	75
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102,00	602,72	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,00	0,07	6,70	96
Шницель рыбный натуральный с маслом	100/10	13,84	15,34	9,14	230,00	1545,00	334,08	148,18	63,04	229,16	3,40	76,80	0,08	4,24	235
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	586,19	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,14	18,16	312
Напиток лимонный	200	0,09	0,00	22,02	86,40	4,00	276,00	52,00	16,00	32,00	1,20	2,00	0,00	106,00	699
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>23,47</b>	<b>26,27</b>	<b>94,95</b>	<b>762,83</b>	<b>3073,37</b>	<b>1694,40</b>	<b>313,18</b>	<b>146,45</b>	<b>457,84</b>	<b>8,01</b>	<b>78,80</b>	<b>0,50</b>	<b>135,33</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
Сдоба «Дорожная»	100	7,10	14,80	56,10	388,00	211,60	98,80	18,60	26,20	64,20	1,20	0,00	0,12	0,00	770
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,30</b>	<b>14,80</b>	<b>71,10</b>	<b>446,00</b>	<b>211,76</b>	<b>110,80</b>	<b>19,60</b>	<b>26,20</b>	<b>95,20</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1585</b>	<b>49,24</b>	<b>60,26</b>	<b>242,04</b>	<b>1764,87</b>	<b>4077,96</b>	<b>2437,36</b>	<b>694,56</b>	<b>239,79</b>	<b>978,78</b>	<b>13,91</b>	<b>216,30</b>	<b>0,92</b>	<b>149,84</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Омлет натуральный	150	13,94	24,80	2,63	289,65	804,90	217,67	112,81	17,66	247,08	2,89	355,19	0,11	0,28	210	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Сыр (45 % жирности)	20	5,26	5,32	0,00	68,66	170,00	16,00	180,00	10,00	118,00	0,18	46,00	0,01	0,14	15	
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк	
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	тгк	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378	
Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	12,00	156,00	36,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,06	38,00	338	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>24,52</b>	<b>39,37</b>	<b>44,01</b>	<b>630,31</b>	<b>1276,45</b>	<b>593,27</b>	<b>506,81</b>	<b>72,36</b>	<b>535,88</b>	<b>5,12</b>	<b>461,19</b>	<b>0,40</b>	<b>39,95</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,20	5,40	0,00	57,60	420,00	189,00	24,60	9,00	22,20	0,45	91,80	0,01	4,20	101	
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,22	118,60	473,26	378,26	34,14	28,46	70,48	1,64	0,00	0,00	4,66	102	
Птица отварная	100	14,80	7,80	0,36	129,60	316,20	176,20	56,00	20,28	167,00	1,90	98,20	0,04	2,36	288	
Рис припущенный	150	3,63	4,29	36,66	199,95	583,83	40,25	2,42	19,00	60,60	0,51	0,00	0,02	0,00	305	
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00	3,40	0,00	0,22	4,00	389	
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк	
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338	
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>28,61</b>	<b>22,50</b>	<b>100,44</b>	<b>733,55</b>	<b>2087,19</b>	<b>1283,04</b>	<b>202,82</b>	<b>117,04</b>	<b>414,61</b>	<b>11,86</b>	<b>190,00</b>	<b>0,52</b>	<b>20,45</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Сдоба «Ванильная»	100	7,90	8,50	58,10	343,00	314,80	110,20	22,40	28,40	76,60	1,40	14,00	1,40	0,00	767	
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00	3,40	0,00	0,22	4,00	707	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,90</b>	<b>8,50</b>	<b>79,30</b>	<b>431,00</b>	<b>326,80</b>	<b>400,20</b>	<b>36,40</b>	<b>36,40</b>	<b>90,60</b>	<b>4,80</b>	<b>14,00</b>	<b>1,62</b>	<b>4,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1685</b>	<b>62,03</b>	<b>70,37</b>	<b>223,75</b>	<b>1794,86</b>	<b>3690,44</b>	<b>2276,51</b>	<b>746,03</b>	<b>225,80</b>	<b>1041,09</b>	<b>21,78</b>	<b>665,19</b>	<b>2,53</b>	<b>64,40</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Котлета Любительская	100/10	14,86	12,58	6,60	202,50	1434,56	309,16	74,28	41,50	188,46	1,48	49,40	0,08	0,66	325
Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,00	142,35	583,14	725,54	14,64	29,33	79,73	1,16	0,00	0,15	21,00	310
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	тгк
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>21,10</b>	<b>17,76</b>	<b>72,25</b>	<b>538,85</b>	<b>2281,61</b>	<b>1370,70</b>	<b>154,92</b>	<b>98,13</b>	<b>368,19</b>	<b>6,36</b>	<b>49,40</b>	<b>0,44</b>	<b>33,66</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Икра морковная	60	1,20	0,06	12,33	54,72	54,01	2,24	27,92	19,35	36,55	0,60	0,00	0,03	2,53	75
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,70	5,43	9,10	99,20	484,90	308,24	39,78	21,08	43,68	0,98	0,00	0,04	8,54	82
Котлета московская	100/10	12,90	31,00	10,06	370,00	523,50	165,62	18,56	17,70	123,01	2,13	50,22	0,72	0,24	270
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	583,46	259,62	14,82	135,83	203,93	4,56	0,00	0,21	0,00	302
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	2,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,01	1,00	388
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>28,25</b>	<b>43,35</b>	<b>110,59</b>	<b>951,87</b>	<b>1916,11</b>	<b>800,39</b>	<b>175,08</b>	<b>217,70</b>	<b>474,94</b>	<b>10,56</b>	<b>50,22</b>	<b>1,21</b>	<b>12,54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
Плюшка «Московская»	100	7,00	8,00	56,00	335,00	346,60	109,60	22,00	29,00	74,00	1,38	26,00	0,14	0,00	785
Раженка	200	6,00	12,00	8,20	169,00	100,00	292,00	248,00	28,00	196,00	0,20	40,00	0,40	0,60	698
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,00</b>	<b>20,00</b>	<b>64,20</b>	<b>504,00</b>	<b>446,60</b>	<b>401,60</b>	<b>270,00</b>	<b>57,00</b>	<b>270,00</b>	<b>1,58</b>	<b>66,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1685</b>	<b>62,35</b>	<b>81,11</b>	<b>247,04</b>	<b>1994,72</b>	<b>4644,32</b>	<b>2572,69</b>	<b>600,00</b>	<b>372,83</b>	<b>1113,13</b>	<b>18,50</b>	<b>165,62</b>	<b>2,19</b>	<b>46,80</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущеным	120/30	15,00	11,07	33,21	296,04	130,52	362,68	272,16	40,48	301,22	1,22	89,36	0,11	0,66	222	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ТТК	
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ТТК	
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,04	1,30	379	
Напиток кисломолочный "Снежок" м.д.ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	386	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>23,96</b>	<b>23,94</b>	<b>78,13</b>	<b>627,64</b>	<b>428,39</b>	<b>704,02</b>	<b>573,34</b>	<b>86,78</b>	<b>544,22</b>	<b>2,99</b>	<b>169,36</b>	<b>0,46</b>	<b>2,46</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,00	3,90	24,00	131,50	23,00	5,00	4,30	17,00	0,40	7,00	0,04	2,40	таб.24	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	469,84	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,00	0,09	6,60	103	
Котлета рубленая из птицы	100	22,00	13,30	13,74	235,80	2346,00	223,70	55,54	20,80	97,54	1,42	91,40	0,10	1,04	295	
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	586,19	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,14	18,16	312	
Напиток клюквенный	200	0,09	0,00	22,65	87,30	4,00	144,00	16,00	12,00	26,00	0,60	4,00	0,00	18,60	647	
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ТТК	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК	
Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,04	10,00	338	
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>33,85</b>	<b>21,37</b>	<b>115,38</b>	<b>770,95</b>	<b>3836,43</b>	<b>1826,62</b>	<b>197,54</b>	<b>148,97</b>	<b>373,53</b>	<b>6,59</b>	<b>102,40</b>	<b>0,61</b>	<b>57,03</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Кекс творожный	100	8,20	18,40	51,50	401,00	292,00	85,00	53,40	18,20	98,40	1,02	96,00	0,06	0,06	794	
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	693	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,10</b>	<b>23,40</b>	<b>84,00</b>	<b>591,00</b>	<b>353,44</b>	<b>301,34</b>	<b>205,62</b>	<b>39,54</b>	<b>222,96</b>	<b>1,50</b>	<b>120,40</b>	<b>0,12</b>	<b>1,65</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1665</b>	<b>70,91</b>	<b>68,71</b>	<b>277,51</b>	<b>1989,59</b>	<b>4618,26</b>	<b>2831,98</b>	<b>976,50</b>	<b>275,29</b>	<b>1140,71</b>	<b>11,08</b>	<b>392,16</b>	<b>1,19</b>	<b>61,14</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 6 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285,00	360,83	228,65	136,00	47,60	181,37	1,24	18,00	0,19	1,17	182
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	тгк
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378
Биоiogурт фруктовый м.д.ж. 2,5%	100	3,10	2,50	15,00	95,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	386
<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>15,13</b>	<b>23,27</b>	<b>85,93</b>	<b>614,00</b>	<b>658,88</b>	<b>578,25</b>	<b>438,00</b>	<b>95,30</b>	<b>427,17</b>	<b>3,29</b>	<b>88,00</b>	<b>0,54</b>	<b>3,00</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	1,80	1,74	8,40	12,00	15,60	0,54	0,00	0,04	10,50	71
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,49	91,20	471,02	541,30	24,36	25,12	62,18	0,96	0,00	0,11	9,60	97
Котлета из говядины	100	14,95	12,67	14,56	234,90	143,36	196,92	43,14	55,78	188,80	2,80	44,80	0,08	0,34	268
Рагу из овощей	150	2,52	15,69	12,28	202,85	631,14	378,09	53,09	23,23	64,29	0,86	65,70	0,09	17,87	143
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>23,85</b>	<b>31,33</b>	<b>94,31</b>	<b>770,95</b>	<b>1523,06</b>	<b>1402,18</b>	<b>214,13</b>	<b>153,89</b>	<b>418,64</b>	<b>7,52</b>	<b>110,50</b>	<b>0,54</b>	<b>39,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
Коржик молочный	100	6,40	11,33	64,53	384,00	27,86	96,40	25,60	23,73	64,66	1,13	10,66	0,10	0,06	806
Снежок	200	26,20	14,00	27,80	340,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	698
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>32,60</b>	<b>25,33</b>	<b>92,33</b>	<b>724,00</b>	<b>36,36</b>	<b>242,40</b>	<b>149,60</b>	<b>37,73</b>	<b>156,66</b>	<b>1,23</b>	<b>30,66</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1625</b>	<b>71,58</b>	<b>79,93</b>	<b>272,57</b>	<b>2108,95</b>	<b>2218,30</b>	<b>2222,83</b>	<b>801,73</b>	<b>286,92</b>	<b>1002,47</b>	<b>12,04</b>	<b>229,16</b>	<b>1,31</b>	<b>42,63</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 7 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша жидкая из смеси круп (рис, пшено) молочная с маслом	210	5,52	12,24	26,31	206,00	362,91	206,56	135,45	38,86	162,75	0,87	78,00	0,13	1,17	т14
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Сыр плавленый	20	4,10	4,60	0,46	59,33	210,00	40,00	140,00	6,60	180,00	0,16	30,00	0,01	0,12	15
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,57	118,60	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	382
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17,09</b>	<b>28,38</b>	<b>69,62</b>	<b>583,93</b>	<b>887,6</b>	<b>666,9</b>	<b>498,07</b>	<b>97,1</b>	<b>544,31</b>	<b>5,35</b>	<b>172,4</b>	<b>0,388</b>	<b>8,078</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Кукуруза сахарная консервированная	60	2,82	0,96	14,16	76,56	240,00	0,00	25,20	7,80	24,60	0,00	1,80	0,01	2,88	таб.24
Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	20/200	7,38	5,78	12,84	133,00	547,36	423,32	58,36	29,40	90,78	0,88	0,03	0,10	6,60	101
Бифштекс рубленый из говядины	100/10	20,58	25,30	0,48	312,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	266
Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	253,40	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	28,57	0,06	0,00	309
Напиток лимонный	200	0,09	0,00	22,02	86,40	4,00	276,00	52,00	16,00	32,00	1,20	2,00	0,00	106,00	699
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>39,57</b>	<b>37,05</b>	<b>95,64</b>	<b>872,41</b>	<b>1770,16</b>	<b>993,00</b>	<b>225,56</b>	<b>102,64</b>	<b>430,36</b>	<b>7,37</b>	<b>74,29</b>	<b>0,43</b>	<b>115,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
Ромовая баба	100	5,40	9,40	60,80	346,00	314,80	110,20	22,40	28,40	76,60	1,40	14,00	1,40	0,00	796
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00	3,40	0,00	0,22	4,00	707
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>82,00</b>	<b>434,00</b>	<b>326,80</b>	<b>400,20</b>	<b>36,40</b>	<b>36,40</b>	<b>90,60</b>	<b>4,80</b>	<b>14,00</b>	<b>1,62</b>	<b>4,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1675</b>	<b>63,06</b>	<b>74,83</b>	<b>247,26</b>	<b>1890,34</b>	<b>2984,56</b>	<b>2060,10</b>	<b>760,03</b>	<b>236,14</b>	<b>1065,27</b>	<b>17,52</b>	<b>260,69</b>	<b>2,43</b>	<b>127,92</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 8 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Запеканка из творога с молоком сгущеным	120/30	15,00	11,07	33,21	296,04	527,42	293,16	293,38	39,84	322,74	0,96	97,50	0,09	0,71	223
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Яйцо вареное	1 шт	6,10	5,52	0,33	76,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,00	209
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ТТК
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ТТК
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376
Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	12,00	156,00	36,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,06	38,00	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>24,97</b>	<b>24,51</b>	<b>74,02</b>	<b>623,04</b>	<b>832,43</b>	<b>566,16</b>	<b>403,78</b>	<b>73,94</b>	<b>508,54</b>	<b>3,60</b>	<b>247,50</b>	<b>0,36</b>	<b>40,71</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	55,68	71,80	161,90	21,30	12,40	24,40	0,80	0,00	0,10	4,00	52
Суп из овощей со сметаной	200/10	1,53	5,49	7,67	92,40	477,80	307,28	27,90	16,60	39,40	0,60	0,00	0,06	8,30	99
Плов по-узбекски с говядиной	200	13,53	16,72	41,31	376,20	1461,00	209,60	28,90	42,70	207,60	2,90	0,00	0,05	0,35	444
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ТТК
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>20,15</b>	<b>26,80</b>	<b>115,43</b>	<b>800,08</b>	<b>2312,34</b>	<b>1240,91</b>	<b>179,24</b>	<b>118,46</b>	<b>370,17</b>	<b>8,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,46</b>	<b>23,61</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
Кекс «Столичный»	100	5,73	20,26	57,33	430,66	75,33	221,20	36,66	22,66	85,06	1,60	118,60	0,09	0,00	793
Йогурт питьевой	200	6,40	4,80	9,00	104,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	698
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,13</b>	<b>25,06</b>	<b>66,33</b>	<b>534,66</b>	<b>83,83</b>	<b>367,20</b>	<b>160,66</b>	<b>36,66</b>	<b>177,06</b>	<b>1,70</b>	<b>138,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1665</b>	<b>57,25</b>	<b>76,37</b>	<b>255,78</b>	<b>1957,78</b>	<b>3228,60</b>	<b>2174,27</b>	<b>743,68</b>	<b>229,06</b>	<b>1055,77</b>	<b>14,16</b>	<b>386,10</b>	<b>1,04</b>	<b>64,62</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 9 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая				Витамины и минеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Фрикадельки из курицы	100	18,50	13,20	3,55	188,80	316,20	176,20	56,00	20,28	167,00	1,90	98,20	0,04	2,36	297
Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,00	142,35	583,14	725,54	14,64	29,33	79,73	1,16	0,00	0,15	21,00	310
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ТТК
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>26,19</b>	<b>19,61</b>	<b>70,60</b>	<b>546,15</b>	<b>1201,39</b>	<b>1257,34</b>	<b>265,24</b>	<b>95,31</b>	<b>413,53</b>	<b>7,29</b>	<b>108,20</b>	<b>0,43</b>	<b>29,89</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,20	5,40	0,00	57,60	420,00	189,00	24,60	9,00	22,20	0,45	91,80	0,01	4,20	101
Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,93	4,87	61,00	471,84	208,12	28,70	11,34	26,86	0,46	0,00	0,03	7,90	98
Биточки аппетитные с маслом сливочным	100/10	15,74	25,16	13,34	346,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	ТТК
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	583,46	259,62	14,82	135,83	203,93	4,56	0,00	0,21	0,00	302
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	4,00	389
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ТТК
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>30,90</b>	<b>41,08</b>	<b>96,75</b>	<b>889,15</b>	<b>2212,70</b>	<b>1153,13</b>	<b>159,98</b>	<b>205,47</b>	<b>512,40</b>	<b>12,75</b>	<b>133,69</b>	<b>0,54</b>	<b>16,46</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
Пирожок с яблоком	100	6,40	2,20	48,00	225,00	254,80	155,80	20,40	23,80	57,40	1,64	6,00	0,10	0,34	746
Чай с молоком	200	0,80	0,60	13,60	62,80	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,20</b>	<b>2,80</b>	<b>61,60</b>	<b>287,80</b>	<b>305,10</b>	<b>310,40</b>	<b>147,00</b>	<b>39,20</b>	<b>150,20</b>	<b>2,05</b>	<b>16,00</b>	<b>0,14</b>	<b>1,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1665</b>	<b>64,29</b>	<b>63,49</b>	<b>228,95</b>	<b>1723,10</b>	<b>3719,19</b>	<b>2720,87</b>	<b>572,22</b>	<b>339,98</b>	<b>1076,13</b>	<b>22,09</b>	<b>257,89</b>	<b>1,11</b>	<b>48,02</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 10 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Биточки рыбные с маслом	100/10	12,28	15,02	14,82	244,00	1434,56	309,16	74,28	41,50	188,46	1,48	49,40	0,08	0,66	234
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	583,83	40,25	2,42	19,00	60,60	0,51	0,00	0,02	0,00	304
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	тгк
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,92</b>	<b>20,86</b>	<b>84,35</b>	<b>600,70</b>	<b>2256,30</b>	<b>407,41</b>	<b>126,70</b>	<b>78,80</b>	<b>338,06</b>	<b>3,51</b>	<b>49,40</b>	<b>0,28</b>	<b>2,66</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Икра морковная	60	1,20	0,06	12,33	54,72	54,01	2,24	27,92	19,35	36,55	0,60	0,00	0,03	2,53	75
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102,00	602,72	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,00	0,07	6,70	96
Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,51	20,67	18,94	337,14	1281,10	949,10	34,86	48,55	235,14	4,41	0,00	0,14	7,73	259
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	2,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,01	1,00	388
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк
Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,04	10,00	338
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>26,94</b>	<b>27,57</b>	<b>102,67</b>	<b>774,06</b>	<b>2239,07</b>	<b>1745,25</b>	<b>168,10</b>	<b>152,98</b>	<b>412,84</b>	<b>8,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,49</b>	<b>28,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
Ватрушка с творогом	100	10,50	9,10	40,20	285,00	260,00	113,00	67,73	28,80	120,30	1,20	45,30	0,11	0,08	774
Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	693
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>15,40</b>	<b>14,10</b>	<b>72,70</b>	<b>475,00</b>	<b>321,44</b>	<b>329,34</b>	<b>219,95</b>	<b>50,14</b>	<b>244,86</b>	<b>1,68</b>	<b>69,70</b>	<b>0,17</b>	<b>1,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1625</b>	<b>61,26</b>	<b>62,53</b>	<b>259,72</b>	<b>1849,76</b>	<b>4816,81</b>	<b>2482,00</b>	<b>514,75</b>	<b>281,92</b>	<b>995,76</b>	<b>13,83</b>	<b>119,10</b>	<b>0,94</b>	<b>32,52</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 11 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущеным	120/30	15,00	11,07	33,21	296,04	130,52	362,68	272,16	40,48	301,22	1,22	89,36	0,11	0,66	222	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Сыр (45 % жирности)	20	5,26	5,32	0,00	68,66	170,00	16,00	180,00	10,00	118,00	0,18	46,00	0,01	0,14	15	
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк	
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	тгк	
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,04	1,30	379	
Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	12,00	156,00	36,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,06	38,00	338	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>27,22</b>	<b>26,96</b>	<b>74,63</b>	<b>656,30</b>	<b>601,89</b>	<b>730,02</b>	<b>665,34</b>	<b>93,78</b>	<b>587,22</b>	<b>3,17</b>	<b>205,36</b>	<b>0,40</b>	<b>40,30</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,00	3,90	24,00	131,50	23,00	5,00	4,30	17,00	0,40	7,00	0,04	2,40	таб.24	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,70	5,43	9,10	99,20	484,90	308,24	39,78	21,08	43,68	0,98	0,00	0,04	8,54	82	
Биточки по-белорусски с маслом сливочным	100/10	15,74	25,16	13,34	346,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	тгк	
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	586,19	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,14	18,16	312	
Напиток клюквенный	200	0,09	0,00	22,65	87,30	4,00	144,00	16,00	12,00	26,00	0,60	4,00	0,00	18,60	700	
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк	
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338	
<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>26,04</b>	<b>36,29</b>	<b>98,92</b>	<b>836,75</b>	<b>1957,99</b>	<b>1658,08</b>	<b>191,62</b>	<b>115,43</b>	<b>429,69</b>	<b>9,67</b>	<b>52,89</b>	<b>0,51</b>	<b>58,06</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Сдоба Домашняя*	100	7,50	13,20	60,90	394,00	210,80	105,50	19,80	27,40	70,00	1,30	4,00	0,12	0,00	769	
Чай с сахаром*	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,70</b>	<b>13,20</b>	<b>75,90</b>	<b>452,00</b>	<b>210,96</b>	<b>117,50</b>	<b>20,80</b>	<b>27,40</b>	<b>101,00</b>	<b>1,30</b>	<b>4,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,80</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1705</b>	<b>60,96</b>	<b>76,45</b>	<b>249,45</b>	<b>1945,05</b>	<b>2770,84</b>	<b>2505,60</b>	<b>877,76</b>	<b>236,61</b>	<b>1117,91</b>	<b>14,14</b>	<b>262,25</b>	<b>1,03</b>	<b>100,16</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 12 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00	366,89	291,54	149,62	70,82	234,98	1,73	54,80	0,18	0,96	173	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк	
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	тгк	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378	
Напиток кисломолочный "Снежок" м.д.ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	386	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>15,63</b>	<b>24,67</b>	<b>82,51</b>	<b>615,00</b>	<b>664,94</b>	<b>641,14</b>	<b>451,62</b>	<b>118,52</b>	<b>480,78</b>	<b>3,78</b>	<b>124,80</b>	<b>0,53</b>	<b>2,79</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	4,80	84,60	13,80	8,40	25,20	0,36	6,00	0,02	6,00	71	
Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,60	469,56	371,32	21,36	18,20	44,78	0,70	0,00	0,07	6,60	101	
Говядина в кисло-сладком соусе	50/50	14,47	5,10	9,00	139,50	1117,00	311,50	21,81	22,03	154,15	3,06	0,00	0,03	0,92	442	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	160	4,64	7,79	32,91	220,00	576,50	87,41	31,72	21,10	161,27	0,95	40,00	0,04	0,00	171	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349	
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	тгк	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк	
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338	
<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>25,35</b>	<b>16,01</b>	<b>114,74</b>	<b>711,10</b>	<b>2457,60</b>	<b>1293,96</b>	<b>192,83</b>	<b>119,49</b>	<b>489,17</b>	<b>9,73</b>	<b>46,00</b>	<b>0,39</b>	<b>19,48</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Сдоба «Дорожная»	100	7,10	14,80	56,10	388,00	211,60	98,80	18,60	26,20	64,20	1,20	0,00	0,12	0,00	770	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,30</b>	<b>14,80</b>	<b>71,10</b>	<b>446,00</b>	<b>211,76</b>	<b>110,80</b>	<b>19,60</b>	<b>26,20</b>	<b>95,20</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,80</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1735</b>	<b>48,28</b>	<b>55,48</b>	<b>268,35</b>	<b>1772,10</b>	<b>3334,30</b>	<b>2045,90</b>	<b>664,05</b>	<b>264,21</b>	<b>1065,15</b>	<b>14,71</b>	<b>170,80</b>	<b>1,04</b>	<b>24,07</b>		

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ЗА 12 ДНЕЙ - 7-12 лет**

День	Грамм	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C
1 день	1765	46,08	60,17	271,35	1831,74	2555,8	1691	718,04	223,54	908,98	13,06	219,77	0,8437	31,748
2 день	1585	49,24	60,26	242,04	1764,87	4078	2437,4	694,56	239,79	978,78	13,911	216,3	0,916	149,84
3 день	1685	62,03	70,37	223,75	1794,86	3690,4	2276,5	746,03	225,8	1041,1	21,78	665,19	2,533	64,4
4 день	1685	62,35	81,11	247,04	1994,72	4644,3	2572,7	600	372,83	1113,1	18,5	165,62	2,188	46,8
5 день	1665	70,91	68,71	277,51	1989,59	4618,3	2832	976,5	275,29	1140,7	11,08	392,16	1,19	61,138
6 день	1625	71,58	79,93	272,57	2108,95	2218,3	2222,8	801,73	286,92	1002,5	12,04	229,16	1,306	42,63
7 день	1675	63,06	74,83	247,26	1890,34	2984,6	2060,1	760,03	236,14	1065,3	17,52	260,69	2,4327	127,92
8 день	1665	57,25	76,37	255,78	1957,78	3228,6	2174,3	743,68	229,06	1055,8	14,16	386,1	1,039	64,62
9 день	1665	64,29	63,49	228,95	1723,1	3719,2	2720,9	572,22	339,98	1076,1	22,09	257,89	1,106	48,02
10 день	1625	61,26	62,53	259,72	1849,76	4816,8	2482	514,75	281,92	995,76	13,83	119,1	0,942	32,518
11 день	1705	60,96	76,45	249,45	1945,05	2770,8	2505,6	877,76	236,61	1117,9	14,14	262,25	1,031	100,16
12 день	1735	48,28	55,48	268,35	1772,1	3334,3	2045,9	664,05	264,21	1065,2	14,71	170,8	1,044	24,07
<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>	<b>20080</b>	717,29	829,7	3043,77	22622,86	42659	28021	8669,3	3212,1	12561	186,82	3345	16,571	793,87
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1673,333333</b>	59,7741667	69,141667	253,6475	1885,23833	3555	2335,1	722,45	267,67	1046,8	15,568	278,75	1,381	66,155