

Директор МКОУ «СОШ с.Найфельд»



УТВЕРЖДАЮ:

Г.Б. Чаплыгина

**Примерное двенадцатидневное меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное образование в МКОУ "СОШ с.Найфельд Биробиджанского муниципального района**

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
187/3	Каша молочная пшеничная	200/6	6,18	3,26	24,4	241,8	0,12	1,5	0,06	1,26	86,5	128,7	37,1	1,56
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,04	0,08	132	75	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	-	-	0,06	0,1	1	2	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	-	-	0,42	8,7	45	1,24	0,68
	<b>Итого:</b>		<b>11,84</b>	<b>16,25</b>	<b>50,39</b>	<b>458,12</b>	<b>0,15</b>	<b>1,61</b>	<b>0,16</b>	<b>1,86</b>	<b>234,2</b>	<b>250,7</b>	<b>43,6</b>	<b>2,79</b>
<b>Обед</b>														
197/3	Щи со св.капустой,с курицей	10/250	6,9	2,34	8,49	84,97	0,08	1,9	0	0,8	121,75	189,7	25	0,09
259/637	Жаркое по домашнему с курицей	200/10	16,2	22,58	27,44	456	0,3	48	0	0,6	140,07	272	0	4,1
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	29,2	2,4	0,68
	Хлеб пшеничный,ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6	0,04	-	-	0,64	10,7	51,4	2,64	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>27,1</b>	<b>25,44</b>	<b>80,92</b>	<b>739,77</b>	<b>0,44</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>	<b>2,24</b>	<b>313,62</b>	<b>542,3</b>	<b>30</b>	<b>5,67</b>
	<b>Всего:</b>		<b>38,94</b>	<b>41,69</b>	<b>131,31</b>	<b>1197,89</b>	<b>0,59</b>	<b>53,31</b>	<b>0,16</b>	<b>4,1</b>	<b>547,82</b>	<b>793</b>	<b>73,6</b>	<b>8,46</b>



День: второй

Неделя: первая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
103	Огурец свежий	80	0,48	0	1,92	11,2	0	8	-	0,06	18,4	33,3	11,2	0,8	
841	Котлета мясная	80	11,36	9,12	5,25	148,52	0,03	0	0	1,44	21	146	26	1,1	
759/3	Картофельное пюре	150/6	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	84	7,75	1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	-	-	<b>0,42</b>	8,7	45	1,24	0,68	
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	-	15,42	114,66	-	0,1	-	-	5	8,0	4,0	0,9	
	<b>Итого:</b>		<b>17,08</b>	<b>14,28</b>	<b>54,93</b>	<b>470,34</b>	<b>0,2</b>	<b>23,7</b>	<b>0,04</b>	<b>2,06</b>	<b>93,1</b>	<b>308,3</b>	<b>46,2</b>	<b>3,58</b>	
<b>Обед</b>															
61	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,37	0,012	0,52	0	0,71	21,09	12,54	10,8	0,8	
316	Суп крестьянский ,с курицей	250/10	1,84	4,23	13	97,43	0,03	1,6	0	0,64	102,2	160	34,2	0,08	
165/3	Каша гречневая, соус с курицей	150/50/10	15,74	18,35	35,84	362,49	0,18	1,2	0,03	2	143,2	208,5	67,5	0,95	
1233	Напиток фруктовый	200	0,2	-	24,8	100	-	2,4	-	0,2	10	2	2	0,2	
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6	0,04	-	-	<b>0,64</b>	10,7	51,4	2,64	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>22,14</b>	<b>26,75</b>	<b>98,89</b>	<b>715,89</b>	<b>0,262</b>	<b>5,72</b>	<b>0,03</b>	<b>4,19</b>	<b>287,19</b>	<b>434,44</b>	<b>117</b>	<b>2,41</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>39,22</b>	<b>41,03</b>	<b>153,82</b>	<b>1186,23</b>	<b>0,462</b>	<b>29,42</b>	<b>0,07</b>	<b>6,25</b>	<b>380,29</b>	<b>742,74</b>	<b>163</b>	<b>5,99</b>	



День: третий

Неделя: первая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
642	Плов с курицей	200/25	12,8	7,4	31,5	301,4	0,06	0,8	0,05	2,4	60,8	0	22,4	0,6
22	Салат из свежих помидор	80	0,8	1,6	3,52	34,64	0	15,8	0,08	0,88	12,88	24,16	13,6	0,72
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	0	34	45	7	0
	Хлеб	40	3,04	0,37	11,89	90,59	0,06	0	0	0	10,43	33	14	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>18,04</b>	<b>11,37</b>	<b>69,31</b>	<b>542,63</b>	<b>0,14</b>	<b>16,6</b>	<b>0,13</b>	<b>3,28</b>	<b>118,11</b>	<b>102,16</b>	<b>57</b>	<b>1,96</b>
<b>Обед</b>														
206	Суп с фасолью, с курицей	250/10	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	239	315,79	35,3	2,03
946/227	Картофельное пюре, соус с курицей	150/50/10	14,65	14,87	22,38	304,61	0,18	15,7	0,06	0,2	44,97	98,3	9,75	1,18
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	104,92	-	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,9	113,22	0,06	-	-	0,42	10	33	14	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>23,48</b>	<b>20,59</b>	<b>84,61</b>	<b>657,5</b>	<b>0,47</b>	<b>23,31</b>	<b>0,06</b>	<b>0,82</b>	<b>305,97</b>	<b>453,09</b>	<b>61,1</b>	<b>4,01</b>
	<b>Всего:</b>		<b>41,52</b>	<b>31,96</b>	<b>153,92</b>	<b>1200,13</b>	<b>0,61</b>	<b>39,91</b>	<b>0,19</b>	<b>4,1</b>	<b>424,08</b>	<b>555,25</b>	<b>118</b>	<b>5,97</b>



День: четвертый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень, зима, весна.  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
421/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/7	9,67	10,19	23,48	281,3	0,09	0,23	0,3	0,99	230,9	171,6	18,3	1,13
	Яблоко	100	0	0	10	47	0,7	24	0	1,73	6	12	7,5	1,13
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	-	-	0,42	8,7	45	1,24	0,68
	<b>Итого:</b>		<b>14,85</b>	<b>10,95</b>	<b>79,27</b>	<b>528,24</b>	<b>0,87</b>	<b>24,23</b>	<b>0,3</b>	<b>3,14</b>	<b>261,6</b>	<b>261,6</b>	<b>41,1</b>	<b>3,34</b>
<b>Обед</b>														
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	2,4	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
303	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,83	4,56	15,59	98,72	0,01	1,23	0,02	0,9	138,2	205,1	15	0,48
445	Рагу из овощей	150	14,8	20,8	30,3	166	0,07	8,67	0,08	1,6	136,4	142,9	27,8	0,95
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	-	15,42	114,66	-	0,1	-	-	5	8,0	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	113,22	0,06	-	-	0,42	10	33	2	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>21,83</b>	<b>25,76</b>	<b>81,21</b>	<b>492,6</b>	<b>0,14</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>2,92</b>	<b>289,6</b>	<b>381</b>	<b>44,8</b>	<b>2,59</b>
	<b>Всего:</b>		<b>36,68</b>	<b>36,71</b>	<b>160,48</b>	<b>1020,84</b>	<b>1,01</b>	<b>34,23</b>	<b>0,4</b>	<b>6,06</b>	<b>551,2</b>	<b>642,6</b>	<b>85,9</b>	<b>5,93</b>



День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1003	Помидор свежий	60	0,6	0,2	2,28	12,84	0,06	25,6	0	0,7	13,8	26	16,4	0,9	
405/3	Каша гречневая с м/сл	150/6	6,3	3,3	15	168,1	0,18	0	0,03	2	73,6	208,5	13,2	0,95	
631/3	Оладьи из печени	80	13,17	8,13	8,38	157,3	0,12	0	0,06	1,3	66,4	12,8	4,8	0,16	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	-	-	0,42	8,7	45	1,24	0,68	
	Сок натуральный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	0,9	
	<b>Итого:</b>		<b>22,8</b>	<b>12,14</b>	<b>52,4</b>	<b>461,46</b>	<b>0,4</b>	<b>28,6</b>	<b>0,09</b>	<b>4,57</b>	<b>173</b>	<b>302,8</b>	<b>41,6</b>	<b>3,59</b>	
<b>Обед</b>															
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0,71	21,09	37	12,5	0,8	
261	Борщ со сметаной, с курицей	250/10	2,25	4	17,31	114,24	0,07	1,2	0,01	0,85	139	199	25	1	
946/227	Картофельное пюре, соус с курицей	150/50/10	14,65	14,87	22,38	304,61	0,18	15,7	0,06	0,2	44,97	98,3	9,75	1,18	
1233	Напиток фруктовый	200	0,2	-	24,8	100	-	2,4	-	0,2	10	2	2	0,2	
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6	0,04	-	-	0,64	10,7	51,4	2,64	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>21,46</b>	<b>23,04</b>	<b>89,74</b>	<b>674,79</b>	<b>0,3</b>	<b>25</b>	<b>0,07</b>	<b>2,6</b>	<b>225,76</b>	<b>387,7</b>	<b>51,9</b>	<b>3,98</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>44,26</b>	<b>35,18</b>	<b>142,14</b>	<b>1136,25</b>	<b>0,7</b>	<b>53,6</b>	<b>0,16</b>	<b>7,17</b>	<b>398,76</b>	<b>690,5</b>	<b>93,6</b>	<b>7,57</b>	



День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ре.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
94/3	Суп молочный с крупой	200/6	4,4	1,02	15,84	114,8	0,06	0,91	0,02	0,2	158,82	154,6	23,1	0,4
424	Яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	-	22	76,8	4,8	1
959	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	1,3	0,01	0,048	173,72	90	14	0,56
41	Масло сливочное (порциями)	10	-	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90,4	0,06	-	-	0,42	10,4	33,2	14	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>15,18</b>	<b>16,8</b>	<b>59,06</b>	<b>469,02</b>	<b>0,19</b>	<b>2,21</b>	<b>0,19</b>	<b>0,768</b>	<b>365,94</b>	<b>356,6</b>	<b>55,9</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>														
87	Суп с рыбными консервами	200/20	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	0,01	1,04	187,7	241,1	37,9	1,01
565/227/637	Рожки отварные, соус с курицей	150/50/25	14,42	13,87	60,93	411,8	0,18	15,6	0	0,9	112,5	115,69	21,4	2,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,9	113,22	0,06	-	-	0,42	10	33	14	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>24,55</b>	<b>20,99</b>	<b>106,3</b>	<b>686,82</b>	<b>0,32</b>	<b>22,89</b>	<b>0,01</b>	<b>2,36</b>	<b>316,2</b>	<b>389,79</b>	<b>73,3</b>	<b>2,4</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,73</b>	<b>37,79</b>	<b>165,36</b>	<b>1155,84</b>	<b>0,51</b>	<b>25,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,128</b>	<b>682,14</b>	<b>746,39</b>	<b>129</b>	<b>5</b>



День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0		13,97	16,94	8,06	0,37
631	Жаркое по домашнему	200/25	10,71	11,3	33,1	257	0,24	12,8	0	0	140,07	337	65,7	4,03
411	Кисель	200	0,14	0,1	17,9	103	0,01	2	0	0,1	5	8	2	0,4
	Хлеб	40	3,04	0,37	11,95	90,59	0,06	-	-	-	10,43	33	14	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>14,43</b>	<b>14,84</b>	<b>64,52</b>	<b>486,47</b>	<b>0,32</b>	<b>18,13</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>169,47</b>	<b>394,94</b>	<b>89,8</b>	<b>4,8</b>
92	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,91	0,04	0,73	0,01	0,38	20,4	35,2	12,5	0,68
297/637	Рассольник ленинградский с перловой крупой, с курицей	200/25	7,27	5,4	21,2	162,36	0,08	1,2	0,08	0,06	241,5	374,5	38	0,06
642/3	Плов с курицей	200/10	15,94	15,01	31,5	301,4	0,06	0,8	0	2,4	60,8	0	22,4	0,6
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	29,2	2,4	0,68
	Хлеб	40	3,04	0,37	15,92	90,59	0,06	-	-	0,42	10,43	33	14	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>27,57</b>	<b>24,49</b>	<b>98,44</b>	<b>710,46</b>	<b>0,26</b>	<b>4,53</b>	<b>0,09</b>	<b>3,46</b>	<b>374,23</b>	<b>471,9</b>	<b>89,3</b>	<b>1,94</b>
	<b>Всего:</b>		<b>42</b>	<b>39,33</b>	<b>162,96</b>	<b>1196,93</b>	<b>0,58</b>	<b>22,66</b>	<b>0,09</b>	<b>3,56</b>	<b>543,7</b>	<b>866,84</b>	<b>179</b>	<b>6,74</b>



День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
307	Котлета рубленая (курица)	80	9,7	5,76	7,89	196	0,07	1,26	0,06	1,44	56	161	15,4	1,01
753/3	Рожки отварные	150/6	2,9	3,6	23,48	143,25	0,05	0	0,02	0,6	8,25	27	5,25	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
28	Сыр	15	3,48	4,42	0	53,79	0,01	0,11	0,04	0,08	132	75,3	5,25	0,15
	Хлеб	40	3,04	0,37	13,92	90,59	0,02	-	-	0,42	8,7	45	1,24	0,68
	<b>Итого:</b>		<b>19,32</b>	<b>14,15</b>	<b>59,29</b>	<b>511,63</b>	<b>0,15</b>	<b>1,37</b>	<b>0,12</b>	<b>2,54</b>	<b>210,95</b>	<b>308,3</b>	<b>27,1</b>	<b>2,84</b>
<b>Обед</b>														
206	Суп картофельный с бобовыми(горох),с курицей	250/10	8,99	5,28	16,33	134,75	0,23	0,02	0	0,64	239	315,79	35,3	2,03
165/227/637	Каша гречневая, соус с курицей	150/50/10	15,74	18,35	35,84	362,49	0,18	1,2	0,03	0,2	29,25	208,5	67,5	0,95
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,2	-	15,42	114,66	-	0,1	-	-	5	8,0	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный,ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6	0,04	-	-	0,64	10,7	51,4	2,64	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>28,43</b>	<b>24,15</b>	<b>87,82</b>	<b>711,5</b>	<b>0,27</b>	<b>1,32</b>	<b>0,03</b>	<b>1,48</b>	<b>283,95</b>	<b>575,69</b>	<b>105</b>	<b>3,29</b>
	<b>Всего:</b>		<b>47,75</b>	<b>38,3</b>	<b>147,11</b>	<b>1223,13</b>	<b>0,42</b>	<b>2,69</b>	<b>0,15</b>	<b>4,02</b>	<b>494,9</b>	<b>883,99</b>	<b>133</b>	<b>6,13</b>



День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
192/3	Рис отварной	150/6	3,69	5,59	34,2	198	0,042	0	0	0,5	137	178	26	0,99
16	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	4,36	0,01	1,81	35,49	129,61	34,1	0,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	13,4	94,2	0,01	0,9	0	0	21	25	16	0,68
	Хлеб	40	3,04	0,37	13,92	90,59	0,06	-	-	-	10,43	33	14	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>14,65</b>	<b>10,1</b>	<b>65,26</b>	<b>465,57</b>	<b>0,172</b>	<b>5,26</b>	<b>0,01</b>	<b>2,31</b>	<b>203,92</b>	<b>365,61</b>	<b>90,1</b>	<b>2,32</b>
<b>Обед</b>														
266	Борщ с картофелем, фасолью, мясом	250/10	7,9	10,94	27,55	235,7	0,06	1,31	0	0,04	139	315,79	6,12	0,42
438	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	32,99	267,93	0,1	0,25	0,05	0,97	114,2	260,5	19,5	2,94
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	104,92	-	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб	40	3,04	0,37	15,92	90,59	0,06	-	-	0,42	10,43	33	14	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>25,51</b>	<b>33,51</b>	<b>102,46</b>	<b>699,14</b>	<b>0,22</b>	<b>3,36</b>	<b>0,05</b>	<b>1,63</b>	<b>275,63</b>	<b>615,29</b>	<b>41,6</b>	<b>6,98</b>
	<b>Всего:</b>		<b>40,16</b>	<b>43,61</b>	<b>167,72</b>	<b>1164,71</b>	<b>0,392</b>	<b>8,62</b>	<b>0,06</b>	<b>3,94</b>	<b>479,55</b>	<b>980,9</b>	<b>132</b>	<b>9,3</b>



День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
946/3	Картофельное пюре	150/6	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	84	7,75	1
15	Гуляш из отварной говядины	100/75	12,55	12,9	4,01	182,25	0,21	5,07	0	2,25	34	234,98	24	2,1
	Хлеб	40	3,04	0,37	13,92	90,59	0,06	-	-	-	10,43	33	14	0,64
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	0,07	114,66	-	0,1	-	-	5	8,0	4,0	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>18,85</b>	<b>18,07</b>	<b>38,45</b>	<b>524,74</b>	<b>0,42</b>	<b>20,77</b>	<b>0,04</b>	<b>2,45</b>	<b>89,43</b>	<b>351,98</b>	<b>45,8</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>														
42	Салат из св.капусты с зел.гор.	100	2,82	10,16	17,67	173,3	0,05	67,4	0	0	82,04	52,32	28,3	1,05
307	Суп с картофельный с макар.изд.,мясом	200/10	5,12	7,83	25,87	194,43	0,06	0,83	0	0,4	47,72	238	37,7	0,88
440	Капуста тушеная с курицей	150/10	6,78	6,48	13	121,44	0,05	25,6	0	1,5	153,6	60	33,2	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
	Хлеб	40	3,04	0,37	15,92	90,59	0,06	-	-	0,42	10,43	33	14	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>17,96</b>	<b>24,84</b>	<b>86,46</b>	<b>607,76</b>	<b>0,22</b>	<b>93,83</b>	<b>0</b>	<b>2,32</b>	<b>299,79</b>	<b>383,32</b>	<b>113</b>	<b>4,17</b>
	<b>Всего:</b>		<b>36,81</b>	<b>42,91</b>	<b>124,91</b>	<b>1132,5</b>	<b>0,64</b>	<b>114,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4,77</b>	<b>389,22</b>	<b>735,3</b>	<b>159</b>	<b>7,27</b>



День: одиннадцатый

Неделя: третья

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
551	Запеканка рисовая с творогом	200/20	10,2	4,2	40	282,6	0,06	1,09	0,04	3	74	186	40	1
1044	Соус сметанный	15	0,3	0,78	0,84	11,58	0,21	0,38	0,004	0,006	273	227,3	0,9	0,03
41	Масло сливочное (порциями)	10	-	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0
959	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	1,3	0,01	0,048	173,72	85,4	1,02	0,58
	Хлеб	30	2,3	0,37	11,89	58,72	0,06	-	-	0,42	10,43	33	14	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>15,44</b>	<b>16,17</b>	<b>75,75</b>	<b>552,92</b>	<b>0,37</b>	<b>2,77</b>	<b>0,114</b>	<b>3,574</b>	<b>532,15</b>	<b>533,7</b>	<b>55,9</b>	<b>1,61</b>
<b>Обед</b>														
10	Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5	66,88	0,09	8,8	0,54	0	17,16	47,96	16,6	0,54
284/637	Щи со свежей капусты ,с курицей	250/10	6,9	6,25	8,49	105,59	0,08	1,8	0	0,8	121,75	199,3	27	0,09
565/227/637	Рожки отварные,соус с курицей	150/50/25	14,42	13,87	60,93	411,8	0,18	15,6	0	0	112,5	115,69	21,4	2,1
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	29,2	2,4	0,68
	Хлеб	40	3,04	0,37	15,92	90,59	0,06	-	-	0,42	10,43	33	14	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>27,24</b>	<b>24,64</b>	<b>110,1</b>	<b>774,06</b>	<b>0,34</b>	<b>19,2</b>	<b>0</b>	<b>1,42</b>	<b>285,78</b>	<b>377,19</b>	<b>64,8</b>	<b>3,5</b>
	<b>Всего:</b>		<b>42,68</b>	<b>40,81</b>	<b>185,85</b>	<b>1326,98</b>	<b>0,71</b>	<b>21,97</b>	<b>0,114</b>	<b>4,994</b>	<b>817,93</b>	<b>910,89</b>	<b>121</b>	<b>5,11</b>



День: двенадцатый

Неделя: третья

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
848	Тефтеля (говядина)	80	8,59	7,98	2,99	118,14	0,03	2,4	0	0,56	17,6	158,6	0,07	0,32
445	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	0,12	0	136,4	61,8	27,8	0,98
20	Салат из св.огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	-	13,11	24,01	7,98	0,34
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	-	-	0,42	8,7	45	1,24	0,68
	<b>Итого:</b>		<b>13,36</b>	<b>22,99</b>	<b>55,51</b>	<b>477,44</b>	<b>0,15</b>	<b>17,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,98</b>	<b>182,21</b>	<b>293,01</b>	<b>37,1</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>														
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0		13,97	16,94	8,06	0,37
300	Суп из овощей с курицей	200/25	6,95	9,38	9,35	149,5	0,19	0,68	0	0,4	55,45	348,29	33,5	1,8
820/637	Жаркое по домашнему, с курицей	200/25	15,98	18,07	32,2	333	0,16	9,2	0,08	0,6	291,75	272	44	0,16
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	-	15,42	114,66	-	0,1	-	-	5	8,0	4,0	0,9
	Хлеб	40	3,04	0,37	15,92	90,59	0,06	-	-	0,42	10,43	33	14	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>26,17</b>	<b>27,82</b>	<b>72,89</b>	<b>687,75</b>	<b>0,41</b>	<b>9,98</b>	<b>0,08</b>	<b>1,42</b>	<b>362,63</b>	<b>653,29</b>	<b>91,5</b>	<b>2,93</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,53</b>	<b>50,81</b>	<b>128,4</b>	<b>1165,19</b>	<b>0,56</b>	<b>27,83</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>544,84</b>	<b>946,3</b>	<b>129</b>	<b>5,43</b>



**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет      завтрак

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	38,94	41,69	131,31	1197,89	0,59	53,31	0,16	4,1	547,8	793	73,61	8,46
2	39,22	41,03	153,82	1186,23	0,462	29,42	0,07	6,25	380,3	742,74	163,3	5,99
3	41,52	31,96	153,92	1200,13	0,61	39,91	0,19	4,1	424,1	555,25	118,1	5,97
4	36,68	26,91	154,62	1020,84	1,01	34,23	0,4	6,06	551,2	642,6	85,87	5,93
5	44,26	36,71	160,48	1136,25	0,7	53,6	0,16	7,17	398,8	690,5	93,57	7,57
6	39,73	37,79	165,36	1155,84	0,51	25,1	0,2	3,128	682,1	746,39	129,1	5
7	42	39,33	162,96	1196,93	0,58	22,66	0,09	3,56	543,7	866,84	179	6,74
8	47,75	38,3	147,11	1223,13	0,42	2,69	2,62	4,02	494,9	883,99	132,6	6,13
9	40,16	43,61	167,72	1164,71	0,392	8,62	0,06	3,94	479,6	980,9	131,8	9,3
10	36,81	42,91	124,91	1132,5	0,64	114,6	0,04	4,77	389,2	735,3	159	7,27
11	42,68	40,81	185,85	1326,98	0,71	21,97	0,114	4,574	817,9	910,89	120,7	5,11
12	39,53	50,81	128,4	1165,19	0,56	27,83	0,2	4,994	544,8	946,3	128,6	5,43
Итого	<b>489,28</b>	<b>471,86</b>	<b>1836,5</b>	<b>14106,6</b>	<b>7,184</b>	<b>433,94</b>	<b>4,304</b>	<b>56,67</b>	<b>6254</b>	<b>9495</b>	<b>1515</b>	<b>78,9</b>
Среднее	<b>40,77</b>	<b>39,32</b>	<b>153</b>	<b>1175,55</b>	<b>0,6</b>	<b>36,16</b>	<b>0,35</b>	<b>4,72</b>	<b>521,2</b>	<b>791,2</b>	<b>126,3</b>	<b>6,57</b>

Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (раздел 6: (2-х разовое горячее питание (завтрак и обед)).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, под ред. Могильног М.П., 2007г., 2011г., А.В. Румянцев-2000г., В.Р. Кучмы 2016г