

Согласовано:
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 г.Соль-Илецка» Оренбургской области

бюджетное учреждение Оренбургской области

С. И. Шестакова
« » 20 г.



Утверждаю:
Директор Общества с ограниченной ответственностью «Школьник»



М.С.Полухин
« » 20 г.

Примерное меню рационального питания учащихся, с 7 до 11 лет,
для общеобразовательных школ Соль-Илецкого района,
на осенне-зимний период 2022-2023 учебного года, ООО «Школьник»

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
2 день														
Завтрак														
№45	Салат из белокачанной капусты	60	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	0,00	19,98	12,07	22,65	0,37
№199	Горох отварной	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
№288	Курица отварная	100	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
26987-86-	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			35,83	22,82	92,62	706,78	0,67	14,62	47,24	4,91	177,82	111,18	417,49	8,79
Завтрак 2														
	печенье	40	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
Обед														
№86	Салат из отварной свеклы	60	0,97	2,57	2,63	37,90	0,03	7,70	0,00	0,00	13,60	11,20	24,00	0,40
№115	Суд рисовый	200	0,46	3,84	1,38	41,00	0,01	0,60	0,00	0,11	17,60	4,42	10,02	0,16
№143	Овощное рагу	150	3,36	20,93	38,00	270,46	0,10	23,82	87,61	1,40	70,77	30,96	85,70	1,13
№294	Виточки из мяса птицы	100	15,59	15,07	14,64	257,40	0,18	0,81	48,42	8,01	53,79	19,98	72,00	3,25
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
26987-86-	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			25,58	43,29	107,85	836,63	0,44	36,93	136,03	10,34	184,86	93,76	267,42	9,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,41	66,11	200,47	1543,41	1,11	51,55	183,27	15,25	362,68	204,94	684,91	18,14

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ п-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	В	Ca	Mg	P	Fe
7 день	Завтрак													
№97	Сыр порционный	15	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
№174	Каша молочная манная	200	4,08	7,39	36,08	227,72	0,03	0,65	37,35	1,15	89,29	24,85	107,34	0,42
№14	Масло порционное	15	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,09	2,49	0,00
№ 692	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,48	0,00	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
26987-86-ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			16,13	24,21	83,88	587,24	0,12	1,63	77,45	2,59	540,77	67,62	405,34	2,04
	Завтрак 2													
	печенье	40	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Обед													
№86	Салат из капусты со свежим огурцом	60	0,97	2,57	2,63	37,90	0,03	7,70	0,00	0,00	13,60	11,20	24,00	0,40
№103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	13,96	94,60	0,08	6,60	0,00	1,39	23,36	21,81	54,06	0,89
№280	Котлета говяжья паровая	100	13,24	5,32	4,90	112,55	0,05	0,00	0,00	0,00	12,24	18,56	113,05	0,92
№302	Гречка отварная	150	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	168,01	252,00	6,01
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
26987-86-ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			32,53	18,15	119,09	791,55	0,58	14,34	0,03	2,16	90,42	241,78	510,13	10,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,66	42,36	202,97	1378,79	2,21	91,79	2,62	542,93	158,04	647,12	512,17	10,41

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дата/№ р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe			
19 день	Завтрак																
№41	Огурец свежий	60	0,97	5,67	7,75	84,74	0,05	2,61	0,00	0,00	37,99	27,53	46,92	0,53			
№302	Каша гречневая вязкая	150	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	168,01	292,00	6,01			
№278	Тофтели из мяса птицы	100	5,24	428,00	2,43	92,88	0,00	0,60	0,00	0,00	5,01	2,30	10,27	0,15			
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36			
26987-86-ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51			
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62			
			19,06	433,42	87,45	534,79	0,31	3,43	0,00	0,44	47,43	186,48	310,27	7,65			
	Завтрак 2																
№ 406	Пирожок с капустой	60	3,48	2,52	21,42	120,30	0,06	4,44	3,42	0,78	19,80	8,34	33,00	0,60			
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28			
	Обед																
№ 30	Салат «Степной»	60	1,12	8,08	6,08	87,72	0,00	5,44	0,00	0,40	19,92	16,56	36,96	0,72			
№103	Суп гороховый	200	6,40	4,24	13,68	226,88	0,16	3,80	134,10	2,80	29,44	26,48	67,36	2,00			
№229	Рыба, запеченная с овощами	100	10,06	11,95	31,75	217,75	0,65	10,70	0,07	5,70	49,50	61,12	199,50	3,23			
№304	Рис отварной	150	4,38	6,44	44,02	251,64	0,03	0	0	0	1,63	19,6	73,134	0,63			
	Яблоко	1 шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20			
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95			
26987-86-ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68			
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93			
			26,72	31,95	164,21	1086,26	0,97	30,84	134,17	9,88	145,77	157,10	454,05	11,34			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,78	465,37	251,655	1621,05	1,28	34,27	134,17	10,32	193,20	343,58	764,32	18,99			

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
5 день	Завтрак													
№86	Салат из отварной свеклы	60	0,97	2,57	2,63	37,90	0,03	7,70	0,00	0,00	13,60	11,20	24,00	0,40
№302	Гречка отварная	150	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	168,01	252,00	6,01
№278	Биточки из мяса птицы	100	5,24	4,27	2,43	92,88	0,00	0,60	0,00	0,00	5,01	2,30	10,27	0,15
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
26987-86-ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			19,90	12,24	89,48	601,69	0,34	8,30	0,00	0,44	47,53	195,28	329,87	7,79
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с повидлом	60	2,88	1,17	27,78	133,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,68
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Обед													
№39	Салат из картофеля с кукурузой и морковью	60	1,65	3,78	14,22	98,52	0,04	3,48	0,00	0,48	11,58	15,12	29,32	0,90
№96	Рассольник «Ленинградский»	200	4,02	5,67	13,52	85,80	0,07	6,70	0,05	0,79	23,32	19,34	45,38	0,74
№280	Фрикадельки из говядины	100	7,76	10,39	9,49	164,70	0,03	0,12	16,58	3,39	31,23	12,13	76,67	4,70
№309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
26987-86-ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			23,73	28,22	116,93	765,39	0,31	14,30	16,63	7,43	107,23	81,29	261,57	11,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,63	40,46	206,41	1367,08	0,66	22,60	16,63	7,87	154,76	276,57	591,44	19,29

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
8 день	Завтрак													
№ 20	Салат «Степной»	60	1,12	8,08	6,08	87,72	0,00	5,44	0,00	0,40	19,92	16,56	36,96	0,72
№199	Горох отварной	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№280	Фрикадельки из говядины	100	7,76	10,39	9,49	164,70	0,03	0,12	16,58	3,39	31,23	12,13	76,67	4,70
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
26987-86-ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			26,33	28,03	103,02	745,55	0,65	6,50	45,17	8,56	174,13	109,35	369,87	12,44
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,68
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Обед													
№41	Салат из моркови с яблоком	60	0,97	5,67	7,75	84,74	0,05	2,61	0,00	0,00	37,99	27,55	40,92	0,53
№96	Рассолник «Ленинградский»	200	4,02	5,67	13,52	85,80	0,07	6,70	0,05	0,79	23,32	19,34	45,38	0,74
№254	Рагу из мяса птицы	200	6,76	7,43	6,10	229,92	0,01	0,00	0,03	0,18	0,70	4,27	34,50	0,32
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
26987-86-ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			16,95	19,65	78,57	630,33	0,25	13,31	0,08	1,79	91,11	78,36	196,50	6,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,28	47,68	181,59	1375,88	0,90	19,81	45,25	10,35	265,24	187,71	566,37	18,44

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe			
3 день	Завтрак																
№41	Салат из моркови с сахаром	60	0,97	5,67	7,75	84,74	0,05	2,61	0,00	0,00	37,99	27,55	40,92	0,53			
№304	Рис отварной	150	4,38	6,44	44,02	251,64	0,03	0	0	0	1,63	19,6	73,134	0,63			
№229	Рыба, запеченная с овощами	100	8,05	9,56	25,40	174,20	0,52	8,56	0,06	4,56	39,60	48,90	159,60	2,58			
№97	Сыр порциями	15	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36			
№377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28			
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51			
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62			
			24,02	29,71	122,49	775,06	0,67	11,70	0,16	5,90	413,02	126,22	482,05	5,51			
	Завтрак 2																
№ 421	Сдоба обыкновенная	60	4,00	3,10	27,00	168,20	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,00	32,90	0,40			
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36			
	Обед																
№48	Винегрет	60	0,66	4,88	4,22	63,52	0,03	7,02	0,00	0,45	15,44	14,56	24,56	0,83			
№103	Суп гороховый	200	6,40	4,24	13,68	226,88	0,16	3,80	134,10	2,80	29,44	26,48	67,36	2,00			
№280	Котлета говяжья паровая	100	13,24	5,32	4,90	112,55	0,05	0,00	0,00	0,00	12,24	18,56	113,05	0,92			
№125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150,00	0,15	20,60	28,57	0,15	19,51	29,02	79,70	1,17			
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48			
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10			
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68			
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93			
			28,68	23,17	92,58	821,22	0,57	31,46	162,70	4,17	100,33	110,82	351,69	7,11			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,70	52,88	215,07	1,24	43,16	162,86	10,07	513,35	237,04	833,74	12,62			

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
9 день	Завтрак														
№86	Салат из отварной свеклы	60	0,97	2,57	2,63	37,90	0,03	7,70	0,00	0,00	13,60	11,20	24,00	0,40	
№287	Голубцы ленивые	200	15,30	11,88	31,70	237,96	0,09	20,19	39,39	0,00	75,60	48,62	181,69	1,69	
№209	Яйцо отварное	55	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00	
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10	
26987-86-	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51	
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62	
			23,39	16,96	68,60	493,48	0,19	20,19	139,39	0,68	109,00	67,19	302,09	3,92	
	Завтрак 2														
	Пряники	40	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35	
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96	
	Обед														
№39	Салат из картофеля с кукурузой и морковью	60	1,65	3,78	14,22	98,52	0,04	3,48	0,00	0,48	11,58	15,12	29,32	0,90	
№103	Щи из свежей капусты	200	6,40	4,24	13,68	226,88	0,16	3,80	134,10	2,80	29,44	26,48	67,36	2,00	
№278	Тефтели из мяса птицы	100	5,24	428,00	2,43	92,88	0,00	0,60	0,00	0,00	5,01	2,30	10,27	0,15	
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48	
№125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150,00	0,15	20,60	28,57	0,15	19,51	29,02	79,70	1,17	
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96	
26987-86-	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68	
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	
			22,83	445,05	132,77	941,93	0,55	29,32	162,70	4,40	94,38	128,12	299,67	7,27	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,22	462,01	201,37	1435,41	0,74	49,51	302,09	5,08	203,38	195,31	601,76	11,19	

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
11 день	Завтрак														
№41	Салат из моркови с яблоком	60	0,97	5,67	7,75	84,74	0,05	2,61	0,00	0,00	37,99	27,55	40,92	0,53	
№377	Плов из мяса птицы	200	17,37	13,05	22,28	279,68	0,12	6,80	0,15	0,00	52,25	60,91	197,64	2,22	
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95	
26987-86-ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51	
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62	
			21,51	19,36	79,93	580,70	0,25	10,31	0,15	0,60	115,12	107,37	286,56	4,83	
	Завтрак 2														
№ 421	Сдоба обыкновенная	60	4,00	3,10	27,00	168,20	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,00	32,90	0,40	
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	
	Обед														
№71	Винегрет овощной	60	1,12	8,03	5,83	100,08	0,03	7,70	0,00	0,00	13,60	11,20	24,00	0,40	
№115	Суп рисовый	200	0,46	3,84	1,38	41,00	0,01	0,60	0,00	0,11	17,60	4,42	10,02	0,16	
№309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75	
№280	Фрикадельки из говядины	100	7,76	10,39	9,49	164,70	0,03	0,12	16,58	3,39	31,23	12,13	76,67	4,70	
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	
26987-86-ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68	
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	
			19,64	30,64	96,40	722,15	0,25	12,42	16,58	6,27	103,53	62,45	220,89	10,42	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,15	50,00	176,33	1302,85	0,50	22,73	16,73	6,87	218,65	169,82	507,45	15,22	

Esc F1 F2 F3 F4 F5 F6 F7 F8 F9 F10 F11 F12 PrtSc Insert Delete

День: Суббота
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12 день	Завтрак													
№338	Апельсин	шт.	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	65,42	0,00	0,24	38,56	14,56	28,64	0,54
№174	Каша молочная пшенная	200	7,68	16,98	23,58	291,50	0,02	0,35	0,02	0,08	68,50	8,65	55,20	0,06
	Вафли	40	1,52	1,33	25,06	100,83	0,05	0,00	0,00	0,00	11,85	2,37	39,10	0,70
№377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			13,56	19,09	97,23	608,01	0,19	65,80	0,02	0,76	140,71	40,75	169,34	2,71
	Обед													
№ 30	Салат «Степной»	60	1,12	8,08	6,08	87,72	0,00	5,44	0,00	0,40	19,92	16,56	36,96	0,72
№98	Суп крестьянский	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	11,34	26,86	0,46
№287	Голубцы ленивые	200	15,30	11,88	31,70	237,96	0,09	20,19	39,39	0,00	75,60	48,62	181,69	1,69
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			21,97	24,73	101,53	644,55	0,23	34,43	39,39	1,18	153,50	100,86	311,61	5,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,53	43,82	198,76	1252,56	0,42	100,23	39,41	1,94	294,21	141,61	480,95	8,14

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Осеннее-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe			
6 день	Завтрак																
№338	Апельсин	1шт	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	13,93	24,64	0,32			
№174	Каша молочная кукурузная	150	5,76	12,74	17,69	218,63	0,02	0,26	0,02	0,06	51,38	6,49	41,40	0,05			
№447	Кеке творожный	50	4,22	14,62	25,40	200,45	0,03	0,05	45,97	0,33	17,78	37,27	7,85	0,58			
№379	Чай с сахаром и молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	29,33	132,00	2,40			
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51			
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62			
			17,55	30,72	102,99	716,46	0,19	66,07	45,99	1,04	274,96	100,79	249,49	4,48			
	Обед																
№71	Огурец консервированный порционно	50	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,00	13,60	11,20	24,00	0,40			
№ 154	Суп «Харчо»	200	4,40	4,16	8,60	70,00	0,08	7,12	0,02	0,01	6,84	0,00	0,00	0,97			
№234	Биточки из рыбы	100	8,53	7,41	10,81	144,00	0,09	0,56	11,25	1,12	36,23	14,04	86,04	0,77			
№125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150,00	0,15	20,60	28,57	0,15	19,51	29,02	79,70	1,17			
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95			
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93			
			20,73	18,14	99,79	631,47	0,46	33,10	39,84	2,06	105,46	78,60	255,84	5,87			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,28	48,86	202,78	1347,93	0,65	99,17	85,83	3,10	380,42	179,39	505,33	10,35			