


Утверждаю:

ИП Четин А.Н.

 А.Н.Четин



Согласовано:

Директор М.

«Ленинская СОШ»

с.Ленинск

 Н.В.Останина



Примерное десятидневное меню  
рационов питания учащихся школ  
для детей с 7-11 лет

осенне -зимний период

**Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет в образовательных учреждениях**

№ пп	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Первая неделя</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1.	25/2004	Салат из отварных овощей	65	0,98	6,63	5,2	85	0,05	3,81	0,14	1,5	13	34	10,8	0,42
2.	313/2013	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
3.	503/2013	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>35,4</b>	<b>19,21</b>	<b>88,74</b>	<b>667,62</b>	<b>0,56</b>	<b>6,52</b>	<b>0,2</b>	<b>2,91</b>	<b>201,81</b>	<b>307,58</b>	<b>90,74</b>	<b>2,85</b>
<b>Обед:</b>															
1.		Кукуруза консервированная	20	0,5	3,04	3,2	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2.	144/2013	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,34
3.	381/2013	Котлеты, биточки, шницель из говядины	70	10,4	10,56	9,05	175,13	0,07	0	0	1,82	7,74	101,09	12,25	1,4
4.	414/2013	Рис отварной	120	4,41	4,23	28,26	168,87	0,06	0,03	0	0,79	9,1	37,71	13,88	0,73
5.	453/2013	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	508/2013	Компот	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>23,27</b>	<b>22,71</b>	<b>103,73</b>	<b>719,43</b>	<b>0,73</b>	<b>20,3</b>	<b>0,01</b>	<b>5,53</b>	<b>93,56</b>	<b>309,81</b>	<b>95,88</b>	<b>6,15</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>58,67</b>	<b>41,92</b>	<b>192,47</b>	<b>1387,05</b>	<b>1,29</b>	<b>26,82</b>	<b>0,21</b>	<b>8,44</b>	<b>295,37</b>	<b>617,39</b>	<b>186,62</b>	<b>9</b>
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1.	8/2008	Салат из свежих овощей	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	9,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52
2.	266/2013	Каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
3.	496/2013	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.		Мучное изделие	75	11,8	4,41	69,7	365,12	0,1	0,25	0,02	0,77	17,91	58,27	20,68	1,14
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>26,42</b>	<b>23,79</b>	<b>153,48</b>	<b>935,78</b>	<b>0,67</b>	<b>11,54</b>	<b>0,06</b>	<b>4,09</b>	<b>291,05</b>	<b>407,85</b>	<b>101,53</b>	<b>4,32</b>

	<b>Обед:</b>														
1.	65/2013	Салат картофельный с зеленым горошком	20	3,06	7,59	7,04	108,85	0,05	4,35	0,01	1,51	11,64	59,13	13,3	0,5
2.	126/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	411/2013	Кнели куриные с рисом	70	12,1	12,3	5,2	179	0,06	0,7	0,05	0,2	16	76	14	1
4.	429/2013	Картофельное пюре	120	2,8	4,43	17,59	118,45	0,05	26,75	0,007	0,19	46,49	57,83	23,78	0,93
	453/2013	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
5.	493/2013	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>25,57</b>	<b>31,42</b>	<b>90,81</b>	<b>749,58</b>	<b>0,64</b>	<b>41,03</b>	<b>0,077</b>	<b>3,98</b>	<b>139,06</b>	<b>331,25</b>	<b>120,91</b>	<b>5,6</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>51,99</b>	<b>55,21</b>	<b>244,29</b>	<b>1685,36</b>	<b>1,31</b>	<b>52,57</b>	<b>0,137</b>	<b>8,07</b>	<b>430,11</b>	<b>739,1</b>	<b>222,44</b>	<b>9,92</b>
		<b>Среда</b>													
	<b>Завтрак:</b>														
1.	31/2008	Салат из отварных овощей	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,7	0,13	1,38	11,9	31,3	10	0,44
2.	264/2013	Каша ячневая молочная	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
3.	500/2013	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.		Мучные изделия	50	6,07	5,55	44,47	258,75	0,13	0,33	0,02	1,02	23,88	77,69	27,57	1,52
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,29</b>	<b>15,57</b>	<b>88,77</b>	<b>554,59</b>	<b>0,56</b>	<b>7,1</b>	<b>0,15</b>	<b>2,15</b>	<b>194,73</b>	<b>323,73</b>	<b>81,15</b>	<b>2,43</b>
	<b>Обед:</b>														
1.		Огурец свежий	20	0,73	0,05	14,46	56,32	0,03	2,58	0	0,22	29,55	33,92	20,23	0,54
2.	153/2013	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	381/2013	Котлеты, биточки, шницель из говядины	70	10,4	10,56	9,05	175,13	0,07	0	0	1,82	7,74	101,09	12,25	1,4
4.	291/2013	Макаронные изделия отварные	120	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5.	453/2013	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>29,62</b>	<b>23,29</b>	<b>142,4</b>	<b>898,77</b>	<b>0,84</b>	<b>9,64</b>	<b>0,18</b>	<b>5,37</b>	<b>192,04</b>	<b>516,32</b>	<b>149,71</b>	<b>9,86</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>43,91</b>	<b>38,86</b>	<b>231,17</b>	<b>1453,36</b>	<b>1,4</b>	<b>16,74</b>	<b>0,33</b>	<b>7,52</b>	<b>386,77</b>	<b>840,05</b>	<b>230,86</b>	<b>12,29</b>

		Четверг													
<b>Завтрак:</b>															
1.	43/2011	Салат фруктовый	80	1,9	0,4	16,14	85,4	0,08	120	0,01	0,01	68	40	26,7	0,67
2.	267/2013	Каша пшеничная молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
3.	495/2013	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.		Мучные изделия	50	7,87	2,94	46,47	243,42	0,1	0,25	0,02	0,77	17,91	58,27	20,68	1,14
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21,05</b>	<b>12,68</b>	<b>139,66</b>	<b>769,5</b>	<b>0,73</b>	<b>121,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,95</b>	<b>273,93</b>	<b>364,19</b>	<b>116,91</b>	<b>6,33</b>
<b>Обед:</b>															
1.	76/2013	Винегрет овощной	20	0,76	6,09	5	77,56	0,02	1,41	0,06	2,73	12,15	19	9,73	0,4
2.	140/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	0,96	48,71	28,64	0,9
3.	406/2013	Плов из отварной птицы	190	33,65	41	37,14	675,93	0,13	4	0,08	1,5	45,24	314,28	44,61	3,11
4.	493/2013	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>42,01</b>	<b>52,82</b>	<b>101,41</b>	<b>1077,29</b>	<b>0,63</b>	<b>16,92</b>	<b>0,26</b>	<b>4,41</b>	<b>83,69</b>	<b>474,91</b>	<b>118,89</b>	<b>6,62</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>63,06</b>	<b>65,5</b>	<b>241,07</b>	<b>1846,79</b>	<b>1,36</b>	<b>138,02</b>	<b>0,32</b>	<b>5,36</b>	<b>357,62</b>	<b>839,1</b>	<b>235,8</b>	<b>12,95</b>
		<b>Пятница</b>													
<b>Завтрак:</b>															
1.	4/2008	Салат из свежих овощей	80	0,5	3,04	3,2	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2.	313/2013	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
3.	512/2013	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>33,89</b>	<b>15,62</b>	<b>80,38</b>	<b>600,42</b>	<b>0,54</b>	<b>20,22</b>	<b>0,07</b>	<b>4,23</b>	<b>267,28</b>	<b>326,13</b>	<b>115,48</b>	<b>9,85</b>

	<b>Обед:</b>														
1.	2/2013	Салат "Витаминный"	20	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	9,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52
2.	154/2013	Суп крестьянский с крупой	200/5	1,84	6,19	12,34	112,47	0,04	5	0,01	1,91	31,11	57,24	24,71	0,63
3.	345/2013	Котлеты, биточки, тефтели рыбные	70	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
4.	291/2013	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,87	0,06	0,03	0	0,79	9,1	37,71	13,88	0,73
5.	435/2013	Соус молочный	30	1,08	2,1	2,8	34								
6.	493/2013	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>23,79</b>	<b>25,98</b>	<b>110,75</b>	<b>781,92</b>	<b>0,68</b>	<b>18,24</b>	<b>0,04</b>	<b>6,22</b>	<b>137,54</b>	<b>445,19</b>	<b>124,52</b>	<b>5,37</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>57,68</b>	<b>41,6</b>	<b>191,13</b>	<b>1382,34</b>	<b>1,22</b>	<b>38,46</b>	<b>0,11</b>	<b>10,45</b>	<b>404,82</b>	<b>771,32</b>	<b>240</b>	<b>15,22</b>
<b>Вторая неделя</b>															
		<b>Понедельник</b>													
	<b>Завтрак:</b>														
1.	31/2008	Салат из отварных овощей	70	2,12	7,98	7,53	101	0,05	7,8	0,21	1,61	13,9	36,2	11,7	0,51
2.	316/2013	Запеканка рисовая с творогом	150/50	9,08	10,63	48,79	327,15	0,04	0,2	0,22	0,39	151,54	125,27	18,56	0,62
3.	500/2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,83</b>	<b>22,27</b>	<b>101,45</b>	<b>671,04</b>	<b>0,53</b>	<b>9</b>	<b>0,45</b>	<b>2,05</b>	<b>302,06</b>	<b>317,83</b>	<b>67,29</b>	<b>2,39</b>
	<b>Обед:</b>														
1.	76/2013	Винегрет овощной	20	0,5	3,04	3,2	42,01	0,02	17,23	0,02	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2.	144/2013	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,34
3.	412/2013	Котлеты, биточки, из мяса птицы	70	13,05	5,98	1,7	118,4	0,07	0	0,07	0,89	8,93	74,07	15,92	1,13
4.	256/2013	Каша пшеничная	120	7,42	4,26	29,5	185,42	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5.	453/2013	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	493/2013	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>28,88</b>	<b>18,17</b>	<b>100,89</b>	<b>692,23</b>	<b>0,83</b>	<b>23,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>120,33</b>	<b>410,67</b>	<b>129,95</b>	<b>8,91</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>46,71</b>	<b>40,44</b>	<b>202,34</b>	<b>1363,27</b>	<b>1,36</b>	<b>32,3</b>	<b>0,55</b>	<b>6,25</b>	<b>422,39</b>	<b>728,5</b>	<b>197,24</b>	<b>11,3</b>

		<b>Вторник</b>													
	<b>Завтрак:</b>														
1.	43/2011	Салат фруктовый	60	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5
2.	262/2013	Каша манная молочная	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
3.	508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.		Мучные изделия	50	6,07	5,55	44,47	258,75	0,13	0,33	0,02	1,02	23,88	77,69	27,57	1,52
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,07</b>	<b>14,37</b>	<b>140,97</b>	<b>782,76</b>	<b>0,66</b>	<b>90,78</b>	<b>0,04</b>	<b>3,22</b>	<b>259,25</b>	<b>292,89</b>	<b>92,89</b>	<b>5,1</b>
	<b>Обед:</b>														
1.	115/2013	Икра кабачковая	20	3,06	7,59	7,04	108,85	0,05	4,35	0,01	1,51	11,64	59,13	13,3	0,5
2.	126/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	390/2013	Тефтели из говядины с рисом	70	37	29,9	92,3	793,7	0,04	1,54	0	0,88	8,58	98,62	15,32	1,59
	414/2013	Рис отварной	120	4,41	4,23	28,26	168,87	0,06	0,03	0	0,79	9,1	37,71	13,88	0,73
5.	519/2013	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>52,5</b>	<b>48,02</b>	<b>197,77</b>	<b>1446,21</b>	<b>0,63</b>	<b>84,61</b>	<b>0,02</b>	<b>5,22</b>	<b>100,65</b>	<b>326,4</b>	<b>109,81</b>	<b>6,65</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>70,57</b>	<b>62,39</b>	<b>338,74</b>	<b>2228,97</b>	<b>1,29</b>	<b>175,39</b>	<b>0,06</b>	<b>8,44</b>	<b>359,9</b>	<b>619,29</b>	<b>202,7</b>	<b>11,75</b>
		<b>Среда</b>													
	<b>Завтрак:</b>														
1.	1/2008	Салат из отварных овощей	60	0,76	6,09	5	77,56	0,02	1,41	0,06	2,73	12,15	19	9,73	0,4
2.	260/2013	Каша "Дружба"	250/5	8,19	10,4	44,9	301,4	0,075	0,36	0,01	0,18	152,4	143,1	25,8	1,1
3.	496/2013	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.	100/2013	Сыр	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,52</b>	<b>29,74</b>	<b>101,27</b>	<b>766,28</b>	<b>0,545</b>	<b>3,25</b>	<b>0,17</b>	<b>3,04</b>	<b>615,81</b>	<b>506,59</b>	<b>80,26</b>	<b>3,46</b>

	<b>Обед:</b>														
1.	50/2013	Салат из отварной свеклы	20	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	9,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52
2.	132/2013	Рассольник "Ленинградский"	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,1	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	412/2013	Котлеты , биточки, из мяса птицы	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	423/2013	Капуста тушеная	120	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5	453/2013	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6	503/2013	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
7		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>25,63</b>	<b>37,27</b>	<b>139,7</b>	<b>917,5</b>	<b>0,73</b>	<b>24,11</b>	<b>0,03</b>	<b>5,51</b>	<b>112,85</b>	<b>410,16</b>	<b>124,67</b>	<b>7,71</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>49,15</b>	<b>67,01</b>	<b>240,97</b>	<b>1683,78</b>	<b>1,275</b>	<b>27,36</b>	<b>0,2</b>	<b>8,55</b>	<b>728,66</b>	<b>916,75</b>	<b>204,93</b>	<b>11,17</b>
		<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак:</b>														
1.	4/2008	Салат из свежих овощей	60	0,5	3,04	3,2	42,01	0,02	17,23	0,01	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2.	115/2008	Каша ячневая молочная	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	129,05	193,58	42,87	0,79
3.	500/2013	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.	367/2008	Бутерброд с котлетой из говядины	25/50	7,79	4,16	17,98	142,11	1	0	0	0	11,9	16,54	18,33	1,1
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,76</b>	<b>15,94</b>	<b>103,49</b>	<b>644,51</b>	<b>1,54</b>	<b>17,63</b>	<b>0,03</b>	<b>3,48</b>	<b>234,04</b>	<b>329,89</b>	<b>99,82</b>	<b>3,44</b>
	<b>Обед:</b>														
1.	106/2013	Огурец свежий	20	0,96	3,15	7,6	61,73	0,04	7,5	0,12	2,77	19,38	30,84	12,75	0,58
2.	161/2013	Суп из овощей	200	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
3.	336/2013	Рыба припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	0,02	3,9	46	145	22	0,5
4.	429/2013	Картофельное пюре	120	3,1	4	32,22	180,14	0,02	0,15	0	0,22	2,65	31,76	8	0,42
5.	495/2013	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>26,98</b>	<b>20,62</b>	<b>109,4</b>	<b>736,01</b>	<b>0,62</b>	<b>12,71</b>	<b>0,16</b>	<b>7,14</b>	<b>202,32</b>	<b>401,08</b>	<b>103,53</b>	<b>4,42</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>47,74</b>	<b>36,56</b>	<b>212,89</b>	<b>1380,52</b>	<b>2,16</b>	<b>30,34</b>	<b>0,19</b>	<b>10,62</b>	<b>436,36</b>	<b>730,97</b>	<b>203,35</b>	<b>7,86</b>

		<b>Пятница</b>													
		<b>Завтрак:</b>													
1.	31/2004	Салат из отварных овощей	65	1,12	7,5	5,12	85	0,05	4,12	0,15	1,52	13,1	34	10,9	0,43
2.	315/2013	Запеканка пшеничная с творогом	150/50	14,57	11,19	46,96	346,83	0,17	0,19	0,14	0,9	172,83	208,22	47,8	3,28
3.	503/2013	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,89</b>	<b>19,16</b>	<b>106,52</b>	<b>672,22</b>	<b>0,63</b>	<b>4,31</b>	<b>0,29</b>	<b>2,42</b>	<b>201,93</b>	<b>307,58</b>	<b>81,73</b>	<b>4,93</b>
		<b>Обед:</b>													
1.	2/2013	Салат витаминный	20	0,76	6,09	5	77,56	0,02	1,41	0,06	2,73	12,15	19	9,73	0,4
2.	147/2013	Суп картофельный с макарон.изд	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
3.	412/2013	Котлеты , биточки, из мяса птицы	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	255/2013	Каша ячневая	120	2,55	4,85	18,64	128,36	0,08	5,12	0,01	0,15	27,43	59,17	19,39	0,79
5.	508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>17,84</b>	<b>32,34</b>	<b>101,89</b>	<b>780,52</b>	<b>0,6</b>	<b>10,97</b>	<b>0,1</b>	<b>5,14</b>	<b>161,62</b>	<b>307,15</b>	<b>98,08</b>	<b>5,89</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>38,73</b>	<b>51,5</b>	<b>208,41</b>	<b>1452,74</b>	<b>1,23</b>	<b>15,28</b>	<b>0,39</b>	<b>7,56</b>	<b>363,55</b>	<b>614,73</b>	<b>179,81</b>	<b>10,82</b>



Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с поджаривкой детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 день</b>	58,67	41,92	192,47	1387,05	1,29	26,82	0,21	8,44	395,37	617,39	186,62	9
<b>2 день</b>	46,35	57,85	239,09	1669,23	1,24	51,38	0,087	8,23	534,03	746,7	216,83	9,88
<b>3 день</b>	43,19	38,86	231,17	1453,36	1,4	16,74	0,53	7,52	486,77	840,05	230,86	12,29
<b>4 день</b>	55,19	62,56	194,6	1603,37	1,26	137,8	0,8	4,59	439,71	780,83	215,12	11,81
<b>5 день</b>	57,68	41,6	191,13	1382,34	1,22	38,46	0,11	10,45	504,82	770,32	240	15,22
<b>6 день</b>	46,71	40,44	204,13	1419,5	1,18	106,3	0,85	2,42	475,64	868,26	196,88	8,91
<b>7 день</b>	65,58	57,86	299,72	2011,74	1,22	105,4	0,5	7,56	443,07	884,98	167,68	10,24
<b>8 день</b>	42,19	58,16	240,97	1574,58	1,265	26,88	0,32	8,43	528,66	775,75	189,93	10,84
<b>9 день</b>	47,39	35,34	211,49	1369,92	2,16	29,14	0,24	7,61	499,29	860,04	197,27	8,49
<b>10 день</b>	44,51	42,34	212,84	1410,41	1,33	22,25	0,4	10,76	473,2	865,98	223,91	10,74
<b>Итого</b>	507,46	476,93	2217,61	15281,5	13,565	561,1	4,047	76,01	4780,56	8010,3	2065,1	107,42
<b>Среднедневное</b>	50,746	47,693	221,761	1528,15	1,3565	56,11	0,4047	7,601	478,056	801,03	206,51	10,742
<b>Норма 55%</b>	42,3	43,45	184,25	1292,5	0,66	33	0,38	5,5	605	907,5	137,5	6,6
<b>Выполнение %</b>	<b>119,967</b>	<b>109,7652</b>	<b>120,35875</b>	<b>118,23211</b>	<b>205,530303</b>	<b>170</b>	<b>106,5</b>	<b>138,2</b>	<b>79,0175</b>	<b>88,2678</b>	<b>150,189</b>	<b>162,76</b>