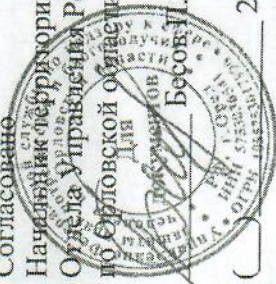


Согласовано  
Начальник территориального  
Отдела Управления Роспотребнадзора  
по Орловской области в г. Мценске



Бесов И.Н.

2020 год

Утверждаю  
Начальник отдела общего образования  
администрации Мценского района



Межнев А.М.

2020 год

Примерное 10 дневное

меню

детей от 7 до 11 лет

для образовательных учреждений

Мценского района

на 2020-2021 учебный год

общееобразовательных учреждений на 2020-2021 учебный год на 10 дней

День: Понедельник  
Неделя первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

1 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
132	Каша манная молочная жидкая	200г	6	8,2	29,3	219,2	0,06	0	0,22	0	125,48	0	0	0,4
376	Чай с сахаром	200г/15г	0,4	0	28	56	0	0	0	0	12	0	0	0,8
209	Яйца вареные	40г	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	0,1	22	76,8	4,8	1
145	Апельсины	100г	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0	60	0	0,3	0	0	34
	Хлеб ржаной	40г	2,4	0,4	17,73	76,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60г	3,68	1,28	25,12	129,66	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого завтрак:</b>			<b>17,78</b>	<b>15,38</b>	<b>108,55</b>	<b>587,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>60,22</b>	<b>0,1</b>	<b>159,78</b>	<b>76,8</b>	<b>4,8</b>	<b>36,2</b>

1 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
37	Суп гороховый вегетарианский	200г	5,72	0,48	16,12	101,88	0,2	0	4,26	0	47,84	0	0	2,12
1-302	Макароны отварные	200г	7,14	0,74	1,14	209,96	0,08	10,62	0	0	12,01	146,74	27,4	10,42
151	Сосиски отварные	100г	10,4	20	21,2	215,2	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
52	Салат из свеклы отварной	90г	1,29	5,48	7,52	84,51	0,02	0	8,6	0	31,64	36,87	18,81	1,2
332	Кисель из концентрата на плод. или яг. экстрактах	200г	0	0	11,14	49,6	0	0	0	0	0,16	0	0	0,004
	Хлеб пшеничный	40г	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40г	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>			<b>29,41</b>	<b>27,96</b>	<b>91,59</b>	<b>822,52</b>	<b>0,34</b>	<b>10,62</b>	<b>12,86</b>	<b>0</b>	<b>115,65</b>	<b>342,61</b>	<b>66,21</b>	<b>15,544</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>47,19</b>	<b>43,34</b>	<b>200,14</b>	<b>1409,98</b>	<b>0,47</b>	<b>10,62</b>	<b>73,08</b>	<b>0,1</b>	<b>275,43</b>	<b>419,41</b>	<b>71,01</b>	<b>51,744</b>

День: Вторник

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

2 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
70	Каша пшеничная молочная жидкая	150г	5,07	7,82	19,4	173,01	0,1	0	0,7	0	139,4	0	0	0,54
2-154	Чай с лимоном и сахаром	200г/7г/15г	0,2	0	13,6	54	0	0,02	2,2	0	16	8	6	0,8
45	Салат из белокачанной капусты с луком	70г	0,99	3,56	6,06	60,13	0,01	0	24,47	0	31,3	17,3	9,2	0,35
	Банан	100г	1,5	0,5	21	95	0,04	0	10	0	8	28	42	0,6
	Хлеб ржаной	40г	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60г	3,68	1,28	25,12	129,66	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,84</b>	<b>13,56</b>	<b>102,91</b>	<b>587,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>37,37</b>	<b>0</b>	<b>194,7</b>	<b>53,3</b>	<b>57,2</b>	<b>2,29</b>

2 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
773	Суп полевой	200г	8,06	11,8	12,32	207,22	0,11	0	7,26	0	22,5	0	0	2
321	Капуста тушеная	150г	2,82	2,9	8,85	69,47	0,05	0,23	60,48	0,26	69,95	46,73	23,03	0,89
268	Котлеты из говядины	90г	14	10,4	14,13	205,9	0,09	0	0,14	25,88	39,38	149,75	28,9	1,35
67	Винегрет овощной	90г	1,22	5,56	7,6	84,32	0,05	0	9,23	0	20,88	40,47	18,68	0,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200г	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40г	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40г	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>			<b>31</b>	<b>31,92</b>	<b>102,13</b>	<b>822,48</b>	<b>0,31</b>	<b>0,23</b>	<b>78,19</b>	<b>26,14</b>	<b>159,11</b>	<b>240,55</b>	<b>70,61</b>	<b>5,19</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>44,84</b>	<b>45,48</b>	<b>205,04</b>	<b>1409,88</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>115,56</b>	<b>26,14</b>	<b>353,81</b>	<b>293,85</b>	<b>127,81</b>	<b>7,48</b>

День: Среда

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1-330	Сырники из творога со сметаной и сахаром	150г/17г/8г	22,4	12,14	19,78	286,79	0,07	0	0,33	0,08	188,7	262,31	28,75	0,96
379	Кофейный напиток с молоком	200г	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	0,06	1,08	0	100,32	75	11,66	0,12
23	Салат "Степной"	80г	1,33	4,8	5,07	69	0,04	0	2	0	12,09	0	0	0,31
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого завтрак:</b>			<b>29,77</b>	<b>20,54</b>	<b>71,25</b>	<b>587,52</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>3,41</b>	<b>0,08</b>	<b>301,11</b>	<b>337,31</b>	<b>40,41</b>	<b>1,39</b>

3 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картоф с макар издел на мясо-костном бульоне	200г	2,15	2,27	13,71	120,42	0,09	0	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87
302	Каша гречневая рассыпчатая	150г	8,63	6,09	38,64	196,2	0	2,57	0	1,16	14,7	22,16	1,43	1,2
17	Салат из моркови с растительным маслом	60г/5г	0,73	4,25	5,81	63,55	0,04	0	1,96	0	28,49	0	0	0,4
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80г	14,79	8,37	6,97	123,38	0,1	0	3,57	0,01	55,58	254,36	63,75	1,02
127	Йогурт	200г	6,4	5	32	198	0,06	0	1,2	0,04	238	182	28	0,2
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>			<b>36,34</b>	<b>26,92</b>	<b>122,99</b>	<b>822,58</b>	<b>0,29</b>	<b>2,57</b>	<b>13,33</b>	<b>1,21</b>	<b>356,45</b>	<b>511,84</b>	<b>114,78</b>	<b>3,69</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>66,11</b>	<b>47,46</b>	<b>194,24</b>	<b>1410,10</b>	<b>0,42</b>	<b>2,63</b>	<b>16,74</b>	<b>1,29</b>	<b>657,56</b>	<b>849,15</b>	<b>155,19</b>	<b>5,08</b>

День: Четверг  
Неделя первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

4 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с колбасой или сосисками	150г/20г	14,24	21,24	2,63	238,42	0,1	0	0,25	339,68	113,79	259,87	19,48	2,93
400	Молоко кипяченое	200г	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	2,74	0	252,8	0	0	0,22
42	Салат с сыром	60г	6,67	8,03	3,6	114,75	0,09	0	3,68	0	190,32	0	0	0,45
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого завтрак:</b>			<b>30,65</b>	<b>35,65</b>	<b>42,19</b>	<b>587,54</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>6,67</b>	<b>339,68</b>	<b>556,91</b>	<b>259,87</b>	<b>19,48</b>	<b>3,6</b>

4 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
76	Суп Рассольник Ленинградский	200г	1,68	4,1	13,28	96,6	0,1	0	6,04	0	21,16	0	0	0,8
312	Пюре картофельное	150г	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	0,66	3,14	0,27	55,08	109,98	16,65	0,74
49	Салат витаминный	60г	4,97	4,08	14,84	112,34	0,16	3,49	11,37	0,16	44,89	72,87	25,67	2,09
268	Шницели из говядины	90г	14	10,4	14,13	212	0,1	0	0,14	25,88	39,38	149,75	28,92	1,35
128	Компот из свежих фруктов	200г	7,76	7,76	17,86	69,38	0,01	0	3,2	0	14,22	0	0	0,48
338	Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
	Хлеб пшеничный	40г	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40г	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>			<b>36,93</b>	<b>32,68</b>	<b>112,42</b>	<b>822,59</b>	<b>0,51</b>	<b>4,15</b>	<b>33,89</b>	<b>26,31</b>	<b>184,73</b>	<b>408,4</b>	<b>71,24</b>	<b>7,66</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>67,58</b>	<b>68,33</b>	<b>154,61</b>	<b>1410,13</b>	<b>0,78</b>	<b>4,15</b>	<b>40,56</b>	<b>365,99</b>	<b>741,64</b>	<b>668,27</b>	<b>90,72</b>	<b>11,26</b>

День: Пятница  
Неделя первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

5 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1-302	Макаронны отварные	150г	5,36	0,56	0,86	128,47	0,06	7,97	0	0	9,01	110,06	20,55	7,82

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60г	1	2,51	4,91	46,26	0,03	0	5,88	0	16,76	25,18	11,14	0,79
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого завтрак:</b>			<b>24,4</b>	<b>17,01</b>	<b>69,17</b>	<b>587,58</b>	<b>0,18</b>	<b>7,97</b>	<b>7,41</b>	<b>0,01</b>	<b>169,94</b>	<b>225,24</b>	<b>45,69</b>	<b>9,76</b>

**5 день ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Мg	Fe
88	Щи из св. капусты с картоф на мясо-костном бульоне	200г	1,4	3,91	6,79	115,04	0,05	0	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
291	Плов из птицы	150г/80г	23,79	19,92	41,82	309,18	0,08	0	1,18	56,25	52,86	233,56	55,67	2,57
70	Огулец соленый	60г	1,2	0,48	2,76	25,2	0	0	6	0	13,8	0	8,4	0,36
2-154	Чай с лимоном и сахаром	200г/7г/15г	0,1	0	13,8	54	0	0,02	1,12	0	2,86	6,73	5,49	0,08
145	Апельсины	100г	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0	60	0	0,3	0	0	34
472	Булочка школьная	50г	4,18	1,6	27,98	114,72	0,08	0	0	0	11,25	0	0	0,74
	Хлеб пшеничный	40г	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40г	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>			<b>35,73</b>	<b>28,07</b>	<b>135,72</b>	<b>822,51</b>	<b>0,25</b>	<b>0,02</b>	<b>83,07</b>	<b>56,25</b>	<b>115,73</b>	<b>278,39</b>	<b>87,36</b>	<b>38,39</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>60,13</b>	<b>45,08</b>	<b>204,89</b>	<b>1410,09</b>	<b>0,43</b>	<b>7,99</b>	<b>90,48</b>	<b>56,26</b>	<b>285,67</b>	<b>503,63</b>	<b>133,05</b>	<b>48,15</b>

**Примерное меню для организации двухразового горячего питания для обучающихся общеобразовательных учреждений на 2020-2021 учебный год на 10 дней**

День: Понедельник

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**1 день ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Мg	Fe
130	Каша овсяная молочная жидкая	200г	6,7	9,8	27,1	223,87	0,12	0	0,24	0	139,22	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	40г	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40г	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
45	Салат из белокочанной капусты с луком	100г	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0	34,95	0	44,67	24,71	13,16	0,54

1 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250г	1,81	4,91	125,25	87,6	0,05	0	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
312	Пюре картофельное	200г	4,34	6,24	10,72	165,2	0,14	0,88	4,18	0,36	73,44	146,64	22,2	0,98
246	Гуляш из отварной говядины	80г	15,06	15,59	4,82	218,52	0,09	2,7	6,09	1,79	36,62	143,03	28,84	2,52
25	Салат "Здоровье"	100г	1,75	6,75	5,75	90	0,05	0	2,08	0	20,78	0	0	0,65
	Хлеб ржаной	40г	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60г	3,68	1,28	25,12	129,66	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200г/15г	0,4	0	28	56	0	0	0	0	12	0	0	0,8
<b>Итого обед:</b>			<b>29,44</b>	<b>35,17</b>	<b>217,39</b>	<b>822,58</b>	<b>0,33</b>	<b>3,58</b>	<b>22,64</b>	<b>2,15</b>	<b>187,22</b>	<b>342,9</b>	<b>77,29</b>	<b>6,14</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>50,57</b>	<b>59,47</b>	<b>315,27</b>	<b>1410,10</b>	<b>0,51</b>	<b>3,58</b>	<b>71,03</b>	<b>2,15</b>	<b>395,33</b>	<b>443,41</b>	<b>90,45</b>	<b>10,52</b>
День: Вторник														
Неделя вторая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 7 до 11 лет														

2 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
66	Каша гречневая молочная жидкая	200г	6,98	10,42	25	222,28	0,1	0	0,9	0	184,48	0	0	1,5
	Хлеб пшеничный	60г	3,68	1,28	25,12	129,66	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40г	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0
209	Яйца вареные	40г	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	0,1	22	76,8	4,8	1
145	Апельсины	100г	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0	60	0	0,3	0	0	34
2-154	Чай с лимоном и сахаром	200г/7г/15г	0,1	0	13,8	54	0	0,02	1,12	0	2,86	6,73	5,49	0,08
<b>Итого завтрак:</b>			<b>18,46</b>	<b>17,6</b>	<b>90,05</b>	<b>587,54</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>	<b>62,02</b>	<b>0,1</b>	<b>209,64</b>	<b>83,53</b>	<b>10,29</b>	<b>36,58</b>

2 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
87	Суп с рыбными консервами	200г	6,88	6,72	11,46	133,8	0,1	0	7,28	0	36,24	0	0	1,02
1-302	Макароны отварные	150г	5,36	0,56	0,86	128,47	0,06	7,97	0	0	9,01	110,06	20,55	7,82
289	Биточки паровые из говядины с молоком	80г	11,52	7,72	7,61	165,57	0,1	0	0,17	0	31,2	0	0	0,96
24	Салат "Студенческий"	100г	3,67	10,5	6,17	133,33	0,07	0	1,92	0	15,77	0	0	0,55
	Хлеб ржаной	40г	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40г	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0
401	Кефир	200г	5,8	5	8	100	0,08	0	1,4	0	240	0	0	0,2
<b>Итого обед:</b>			<b>38,09</b>	<b>31,76</b>	<b>68,57</b>	<b>822,54</b>	<b>0,41</b>	<b>7,97</b>	<b>10,77</b>	<b>0</b>	<b>332,22</b>	<b>110,06</b>	<b>20,55</b>	<b>10,55</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>56,55</b>	<b>49,36</b>	<b>158,62</b>	<b>1410,08</b>	<b>0,58</b>	<b>7,99</b>	<b>72,79</b>	<b>0,1</b>	<b>541,86</b>	<b>193,59</b>	<b>30,84</b>	<b>47,13</b>

День: Среда

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

3 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
672	Оладьи из печени	150г	26,29	21,24	9,8	241,1	0,4	0	12,18	11,66	20,79	411,38	29,7	8,62
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
42	Салат с сыром	60г	6,67	8,03	3,6	114,75	0,09	0	3,68	0	190,32	0	0	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200г	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	0,06	1,08	0	100,32	75	11,66	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>39</b>	<b>32,87</b>	<b>59,8</b>	<b>587,58</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>16,94</b>	<b>11,66</b>	<b>311,43</b>	<b>486,38</b>	<b>41,36</b>	<b>9,19</b>

3 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
55	Суп Свекольник	200г	1,6	4,14	11,86	90,38	0,04	0	5,56	0	25,04	0	0	1,06
302	Каша рисовая рассыпчатая	150г	3,6	4,32	37,53	203,45	0,59	1,5	0	0,14	5,31	77,91	25,46	1,11
270	Тыфтопи мясная	80г	11,78	12,01	14,0	223	0,1	0	1,13	5,1	57,8	141,4	29,4	1,27

	Хлеб пшеничный	40г	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
349	Компот из смеси сухофруктов	200г	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	0	0	0	6,4	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>			<b>23,67</b>	<b>25,74</b>	<b>127,27</b>	<b>822,56</b>	<b>0,81</b>	<b>1,5</b>	<b>14,37</b>	<b>51,55</b>	<b>107,42</b>	<b>258,88</b>	<b>66,34</b>	<b>4,03</b>											
<b>Всего за день:</b>			<b>62,67</b>	<b>58,61</b>	<b>187,07</b>	<b>1410,14</b>	<b>1,32</b>	<b>1,56</b>	<b>31,31</b>	<b>63,21</b>	<b>418,85</b>	<b>745,26</b>	<b>107,7</b>	<b>13,22</b>											

День: Четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

4 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Кккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Мг	Fe
400	Молоко кипяченое	200г	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	2,74	0	252,8	0	0	0,22
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Банан	100г	1,5	0,5	21	95	0,04	0	10	8	0	28	42	0,6
52	Салат из свеклы отварной	60г	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
223	Запеканка из творога	150г	27,84	18	32,4	201,86	0,09	0	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84
<b>Итого завтрак:</b>			<b>39,94</b>	<b>28,53</b>	<b>94,38</b>	<b>587,57</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>19,18</b>	<b>0,33</b>	<b>508,29</b>	<b>397,49</b>	<b>103,46</b>	<b>2,46</b>

4 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Кккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Мг	Fe
769	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне	200г	8	5,98	6,32	129,6	0,07	0	7,74	0	29,66	0	0	1,9
321	Капуста тушенная	150г	2,82	2,9	8,85	69,47	0,05	0,23	60,48	0,26	69,95	46,73	23,03	0,89
88	Котлеты рыбные любительские	120г	26,82	3,73	7,15	163,96	0,04	0	0,74	0	74,18	0	0	0,71
49	Салат витаминный	100г	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	5,81	18,95	0,27	74,81	121,45	42,79	3,48
	Хлеб ржаной	50г	3	0,5	22,16	94,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40г	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0
134	Сок фруктовый	200г	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	0	14	0	0	2,8
<b>Итого обед:</b>			<b>52,39</b>	<b>20,97</b>	<b>106,15</b>	<b>822,54</b>	<b>0,45</b>	<b>6,04</b>	<b>91,91</b>	<b>0,53</b>	<b>262,6</b>	<b>168,18</b>	<b>65,82</b>	<b>9,78</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>92,33</b>	<b>49,5</b>	<b>200,53</b>	<b>1410,11</b>	<b>0,67</b>	<b>6,04</b>	<b>111,09</b>	<b>0,86</b>	<b>770,89</b>	<b>565,67</b>	<b>169,28</b>	<b>12,24</b>

День: Пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

5 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Кккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Мг	Fe
2-154	Чай с лимоном и сахаром	200г/г/15г	0,1	0	13,8	54	0	0,02	1,12	0	2,86	6,73	5,49	0,08
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
69	Винегрет	60г	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	0	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51
3	Бутерброд с сыром и маслом	30г/10г/10г	4,9	11,55	17,1	160,55	0,09	0	0,09	0	106	0	4,8	0,12
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150г/5г	14,24	21,24	2,63	259,43	0,1	0	0,25	339,68	113,79	259,87	19,48	2,93
<b>Итого завтрак:</b>			<b>21,86</b>	<b>36,8</b>	<b>51,89</b>	<b>587,56</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>7,61</b>	<b>339,68</b>	<b>236,57</b>	<b>293,58</b>	<b>42,22</b>	<b>3,64</b>

5 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Кккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Мг	Fe
104	Суп Картофельный с мясн. фрикадельками	200г	5,83	4,56	13,59	134,8	0,12	0	9,87	3,96	25,52	103,97	32,01	1,29
89	Рагу овощное с мясом	150г/80г	13,04	14,15	11,24	224,57	0,05	2,39	7,31	5,13	31,23	136,22	31,77	2,07
13	Салат из белокач. капусты и моркови с раст. маслом	100г	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0	25,76	0	46,56	0	0	0,59
	Хлеб ржаной	50г	3	0,5	22,16	94,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40г	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
382	Какао с молоком	200г	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0	1,3	0,01	122	90	14	0,56
<b>Итого обед:</b>			<b>29,9</b>	<b>31,28</b>	<b>103,93</b>	<b>822,61</b>	<b>0,27</b>	<b>2,39</b>	<b>54,24</b>	<b>9,1</b>	<b>235,31</b>	<b>405,99</b>	<b>77,78</b>	<b>6,71</b>

1. Согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда готовятся с использованием йодированной соли.
2. Согласно п. 9.4. СанПиН 2.4.5.2409 - 08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат добавляются в компоты, кисели и т.д. после охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.