

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ «Чечеульская СОШ»



З.К.Качаева

2022 г.

**Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания детей от 6 до 10 лет на базе столовой, работающей на продовольственном сырье МБОУ «Чечеульская СОШ»**

**1 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№рец	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак:</b>														
173, 280, 54-20к-2020	Каша молочная рисова/кукурузная/гречневая с маслом	200/10	8,02	15,00	44,01	312,00	0,00	2,60	0,00	0,00	241,76	0,00	45,08	0,51	
642	Какао с молоком	200	4,50	6,70	16,30	142,50	0,02	1,50	0,03	0,30	185,50	125,64	24,30	0,51	
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26	
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>25,26</b>	<b>30,42</b>	<b>124,81</b>	<b>851,62</b>	<b>0,27</b>	<b>24,42</b>	<b>109,39</b>	<b>1,01</b>	<b>821,81</b>	<b>288,84</b>	<b>198,61</b>	<b>4,68</b>	
	<b>Обед:</b>														
7	Зеленый горошек консервированный	60	1,92	0,12	3,95	24,00	0,72	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,00	0,48	
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,76	6,31	17,92	145,00	0,00	0,65	0,00	0,00	19,04	0,00	14,08	1,42	
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,17	25,70	0,00	0,00	43,08	0,00	32,83	1,16	
14	Голубцы ленивые с соусом	90/35	7,59	8,57	6,79	134,20	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74	1,54	
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,03	17,67	5,02	26,80	0,02	0,00	0,00	0,30	4,40	25,87	7,60	0,57	
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>11,81</b>	<b>26,50</b>	<b>80,39</b>	<b>473,50</b>	<b>0,97</b>	<b>16,26</b>	<b>3,60</b>	<b>0,80</b>	<b>112,89</b>	<b>148,37</b>	<b>66,13</b>	<b>7,03</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>37,07</b>	<b>56,92</b>	<b>205,20</b>	<b>1325,12</b>	<b>1,24</b>	<b>40,68</b>	<b>112,99</b>	<b>1,81</b>	<b>934,70</b>	<b>437,21</b>	<b>264,74</b>	<b>11,72</b>	

**2 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
132	Омлет натуральный	200	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,00	0,00	0,00	172,00	129,00	14,70	5,00
229	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	25,13	0,07	2,52	0,00	0,00	3,00	37,20	12,00	0,24
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Кондитерское изделие	25	0,74	2,66	23,05	11,58	0,03	0,04	0,00	4,10	0,27	1,25	4,80	39,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>71</b>	<b>519</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>69</b>	<b>5</b>	<b>561</b>	<b>279</b>	<b>82</b>	<b>48</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,26	3,65	26,91	196,00	0,00	28,56	0,00	0,00	33,04	0,00	49,07	1,74
284	Тефтели из печени с рисом	90	10,28	11,84	17,45	177,70	0,06	6,30	17,50	0,00	21,27	148,43	15,94	1,63
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,17	25,70	0,00	0,00	42,56	0,00	32,83	1,18
4-6хн-202	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,54	26,51	7,53	40,20	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81	11,40	0,86
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>33,97</b>	<b>55,57</b>	<b>131,82</b>	<b>921,04</b>	<b>0,575</b>	<b>79,65</b>	<b>82,76</b>	<b>1,116</b>	<b>645,72</b>	<b>619,74</b>	<b>190,29</b>	<b>7,89</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1525</b>	<b>58</b>	<b>84</b>	<b>203</b>	<b>1440</b>	<b>1</b>	<b>86</b>	<b>152</b>	<b>6</b>	<b>1207</b>	<b>898</b>	<b>272</b>	<b>55</b>

**3 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак:</b>														
236	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	200/30	18,62	10,17	80,56	526,60	0,00	0,55	93,60	0,00	233,46	0,00	65,94	4,43	
4-6хи-202	Комлот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>27,92</b>	<b>17,95</b>	<b>128,84</b>	<b>831,24</b>	<b>0,21</b>	<b>4,61</b>	<b>133,66</b>	<b>0,36</b>	<b>750,96</b>	<b>398,70</b>	<b>134,24</b>	<b>5,83</b>	
	<b>Обед:</b>														
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54	
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54	
99	Суп овощной с курицей	200	7,11	8,80	10,98	149,99	0,11	18,10	0,00	0,00	26,04	0,00	0,00	1,64	
255	Каша перловая	150	4,33	5,25	34,35	195,00	0,04	0,00	0,00	0,00	28,58	168,33	21,00	0,90	
260	Гуляш мясной (из говядины)	90	14,00	11,18	4,58	154,50	0,00	2,90	0,00	0,00	13,28	0,00	4,70	0,30	
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>32,64</b>	<b>27,63</b>	<b>95,91</b>	<b>743,59</b>	<b>0,435</b>	<b>55,09</b>	<b>50,4</b>	<b>0,846</b>	<b>150,15</b>	<b>269,23</b>	<b>65,35</b>	<b>8,34</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1465</b>	<b>60,56</b>	<b>45,58</b>	<b>224,75</b>	<b>1574,83</b>	<b>0,65</b>	<b>59,70</b>	<b>184,06</b>	<b>1,20</b>	<b>901,11</b>	<b>667,93</b>	<b>199,59</b>	<b>14,17</b>	

**4 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№реци	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак:</b>														
57	Капуста тушенная с курицей	240	8,26	8,12	12,81	155,19	0,13	87,53	0,00	0,00	91,49	0,00	0,00	2,56	
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,23	0,19	22,82	93,87	0,10	2,34	0,00	0,00	8,37	18,19	4,00	0,30	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,59</b>	<b>10,11</b>	<b>58,13</b>	<b>381,46</b>	<b>0,403</b>	<b>89,93</b>	<b>0</b>	<b>0,632</b>	<b>145,61</b>	<b>105,39</b>	<b>30,55</b>	<b>5,065</b>	
	<b>Обед:</b>														
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	80	0,93	0,13	4,13	19,20	0,05	20,00	33,60	0,37	8,00	19,20	8,80	0,72	
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	80	0,93	0,13	4,13	19,20	0,05	20,00	33,60	0,37	8,00	19,20	8,80	0,72	
43	Свекольник с говядиной	200	1,76	1,28	9,70	93,36	0,00	6,59	0,00	0,00	30,16	0,00	14,40	1,22	
486	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	125	14,90	10,90	1,80	164,80	0,00	1,80	0,00	0,00	37,11	0,00	27,94	0,76	
255	Каша пшеничная	150	5,93	0,60	31,17	151,67	0,00	0,00	0,00	0,00	10,33	0,00	9,33	0,93	
348	Комлот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	95,00	0,03	0,80	0,00	0,00	32,40	19,00	21,00	0,70	
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90	
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>35,53</b>	<b>21,46</b>	<b>108,91</b>	<b>780,57</b>	<b>0,335</b>	<b>10,68</b>	<b>40</b>	<b>0,546</b>	<b>412,85</b>	<b>295,9</b>	<b>130,52</b>	<b>6,33</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1440</b>	<b>49</b>	<b>32</b>	<b>167</b>	<b>1162</b>	<b>1</b>	<b>101</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>558</b>	<b>401</b>	<b>161</b>	<b>11</b>	

**5 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№реци	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75
150	Бефстроганов из отварного мяса	90	23,26	18,65	4,94	280,50	0,05	0,05	0,00	0,00	50,15	0,00	0,00	3,00
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,23	0,19	22,82	93,87	0,10	2,34	0,00	0,00	8,37	18,19	4,00	0,30
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>37,11</b>	<b>26,93</b>	<b>127,58</b>	<b>851,77</b>	<b>0,468</b>	<b>22,445</b>	<b>40</b>	<b>0,712</b>	<b>132,27</b>	<b>202,79</b>	<b>122,05</b>	<b>7,455</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	200	5,70	16,44	35,97	324,80	0,14	42,80	0,00	0,00	95,00	0,00	0,00	3,23
465	Рис отварной	150	5,93	0,60	31,20	153,10	0,00	0,00	16,67	0,00	10,39	46,17	9,36	0,93
260	Гуляш из сердца	100	14,00	11,18	4,58	154,50	0,00	2,90	0,00	0,00	13,28	0,00	4,70	0,30
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,32	7,52	40,16	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Итого за обед:</b>	<b>975</b>	<b>34,45</b>	<b>31,04</b>	<b>152,10</b>	<b>1025,26</b>	<b>0,49</b>	<b>180,79</b>	<b>57,87</b>	<b>1,23</b>	<b>256,20</b>	<b>203,47</b>	<b>76,51</b>	<b>8,22</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1675</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>280</b>	<b>1877</b>	<b>1</b>	<b>203</b>	<b>98</b>	<b>2</b>	<b>388</b>	<b>406</b>	<b>199</b>	<b>16</b>

**6 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшениная/ ячневая/ дружба с маслом	200/10	7,44	8,07	35,28	243,92	0,06	0,00	20,00	0,00	44,00	36,00	48,00	3,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,10	4,90	13,35	117,30	0,01	1,50	0,02	0,00	193,44	47,40	43,50	1,27
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
581	Булочка российская	100	7,40	8,62	57,93	351,93	0,10	0,12	0,00	0,00	25,77	0,00	0,00	0,95
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>770</b>	<b>30,64</b>	<b>29,77</b>	<b>137,24</b>	<b>957,79</b>	<b>0,42</b>	<b>3,08</b>	<b>60,02</b>	<b>0,63</b>	<b>548,96</b>	<b>350,60</b>	<b>146,05</b>	<b>8,03</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,40	0,10	1,30	7,00	0,02	10,00	5,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	200	7,89	5,65	18,79	153,10	0,22	9,50	0,00	0,00	29,72	0,00	0,00	2,47
394	Жаркое из курицы по домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,00	11,42	0,00	0,00	40,00	0,00	54,76	3,49
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	2,15	0,20	5,25	30,15	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81	11,40	0,86
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70		0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>42,17</b>	<b>28,00</b>	<b>103,82</b>	<b>787,76</b>	<b>0,50</b>	<b>34,73</b>	<b>3,60</b>	<b>0,95</b>	<b>174,17</b>	<b>142,11</b>	<b>107,01</b>	<b>11,68</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1660</b>	<b>72,81</b>	<b>57,77</b>	<b>241,06</b>	<b>1745,55</b>	<b>0,92</b>	<b>37,81</b>	<b>63,62</b>	<b>1,58</b>	<b>723,13</b>	<b>492,71</b>	<b>253,06</b>	<b>19,71</b>

## 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
185	Рыба запеченая с овощами	70/60	18,15	10,04	9,40	200,00	0,00	11,88	0,00	0,00	108,60	0,00	116,10	2,60
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,17	25,70	0,00	0,00	42,56	0,00	32,83	1,18
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>740</b>	<b>34,44</b>	<b>24,51</b>	<b>86,03</b>	<b>715,64</b>	<b>0,52</b>	<b>43,10</b>	<b>40,00</b>	<b>0,31</b>	<b>480,16</b>	<b>271,40</b>	<b>209,53</b>	<b>8,94</b>
	<b>Обед:</b>													
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3,74	6,41	10,62	103,60	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	26,00	151,67	0,05	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	75,50	2,40
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	90/30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,08	0,00	0,21	0,00	20,80	130,00	25,10	2,20
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,54	26,51	7,53	40,20	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81	11,40	0,86
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>116,38</b>	<b>140,42</b>	<b>213,88</b>	<b>733,77</b>	<b>100,4</b>	<b>241,95</b>	<b>116</b>	<b>100,9</b>	<b>280,23</b>	<b>242,91</b>	<b>231,35</b>	<b>106,27</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1650</b>	<b>150,82</b>	<b>164,93</b>	<b>299,91</b>	<b>1449,41</b>	<b>100,91</b>	<b>285,05</b>	<b>156</b>	<b>101,3</b>	<b>760,39</b>	<b>514,31</b>	<b>440,88</b>	<b>115,21</b>



**8 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№реци	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
421	Макароны запеченные с сыром	150/30	9,67	10,19	41,36	281,30	0,10	2,00	40,00	0,00	598,00	166,67	46,67	3,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,04	0,02
209	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	1,00
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>697</b>	<b>25,64</b>	<b>30,18</b>	<b>87,75</b>	<b>707,56</b>	<b>0,35</b>	<b>5,66</b>	<b>80,00</b>	<b>0,63</b>	<b>918,95</b>	<b>437,87</b>	<b>110,06</b>	<b>7,23</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3,74	6,41	10,62	103,60	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69
322	Пюре картофельное с морковью	150	3,16	0,69	3,76	139,00	0,19	23,85	0,00	0,00	0,00	41,40	0,00	1,51
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	70/60	12,17	9,75	6,10	162,00	0,00	1,96	0,00	0,00	43,89	0,00	56,70	0,67
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
	<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>24,97</b>	<b>19,15</b>	<b>66,98</b>	<b>642,30</b>	<b>0,47</b>	<b>172,76</b>	<b>25,20</b>	<b>0,37</b>	<b>150,84</b>	<b>115,90</b>	<b>85,75</b>	<b>5,63</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1482</b>	<b>50,61</b>	<b>49,33</b>	<b>154,73</b>	<b>1349,86</b>	<b>0,82</b>	<b>178,42</b>	<b>105,20</b>	<b>1,00</b>	<b>1069,79</b>	<b>553,77</b>	<b>195,81</b>	<b>12,86</b>

**9 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак:</b>														
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом	200/10	7,44	8,07	35,28	243,92	0,06	0,00	20,00	0,00	44,00	36,00	48,00	3,40	
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80	
ГП	Булка домашняя	100	7,20	15,77	63,35	407,53	0,12	0,00	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	0,92	
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>22,74</b>	<b>26,64</b>	<b>163,13</b>	<b>975,85</b>	<b>0,43</b>	<b>20,06</b>	<b>60,00</b>	<b>0,71</b>	<b>119,35</b>	<b>179,20</b>	<b>158,55</b>	<b>7,73</b>	
	<b>Обед:</b>														
46	Суп картофельный с клецками с курицей	200	3,00	2,63	13,47	89,55	0,00	10,90	0,00	0,00	22,47	0,00	11,80	1,22	
93	Котлета,биточек./ соус томатный основной	90	14,67	9,54	2,88	163,98	0,10	0,10	0,00	0,00	51,66	0,00	113,04	3,00	
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,80	0,00	0,00	3,53	0,00	2,56	0,10	
482	Капуста тушеная	150	3,00	13,80	4,95	113,00	0,00	25,50	0,00	0,00	87,00	0,00	29,26	1,23	
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,03	17,67	5,02	26,80	0,02	0,00	0,00	0,30	4,40	25,87	7,60	0,57	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>6,83</b>	<b>19,87</b>	<b>44,82</b>	<b>632,30</b>	<b>0,23</b>	<b>4,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>74,65</b>	<b>97,97</b>	<b>34,05</b>	<b>4,99</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1315</b>	<b>29,57</b>	<b>46,51</b>	<b>207,95</b>	<b>1608,15</b>	<b>0,658</b>	<b>24,15</b>	<b>60</b>	<b>1,298</b>	<b>194</b>	<b>277,17</b>	<b>192,6</b>	<b>12,715</b>	

