

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «СОШ № 19»

Светова С.А.

16.11.2021

УТВЕРЖДАЮ:



ИП Борисенко Виталий Анатольевич

Борисенко В.А.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

г. Черногорск, Республика Хакасия



день: 1  
неделя: 1

сезон: осень - зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ												
				белки	жиры	углеводы		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe									

### 1-й день

ЗАВТРАК																										
№	п/п	№	Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
1.	4			Бургерброд с мясом	50	1,5	5,3	25,5	155,0	0,1	21,2	0,0	0,0	0,3	7,0	19,0	6,0	0,5								
2.	260			Каша "Дружба" молочная	180	4,7	10,5	22,6	203,6	0,1	0,1	1,2	0,0	0,0	113,9	126,4	27,5	0,1								
3.	958			Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16,0	79,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1								
4.				Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,8	0,4	16,5	81,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	44,6	9,4	0,8								
5.				Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	50,0	23,0	13,0	0,3								
					ИТОГО	13,1	19,1	88,7	562,4	0,17	21,3	27,5	0	0,3	307,9	303,0	69,9	1,8								

ОБЕД																										
№	п/п	№	Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
1.	79			Салат из св. капусты	60	1,0	6,1	5,8	81,6	0,0	0,0	16,7	0,0	0,0	26,4	19,2	10,2	0,4								
2.	170			Борщ со сметаной	200	1,5	4,0	8,5	76,0	0,0	0,0	8,2	0,0	0,0	27,6	42,4	21,0	1,0								
3.				Котлета п/ф	80	28,6	20,0	16,3	342,9	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	57,1	211,4	0,0	0,3								
4.	299			Картофельное пюре	150	3,2	6,6	18,0	138,0	0,1	0,0	5,1	0,0	0,0	39,0	85,5	0,3	0,0								
5.	868			Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	0,7	0,0								
6.				Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4								
7.				Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2								
					ИТОГО	39,1	37,3	100,4	871,2	0,3	1,2	30,5	0,0	0,0	194,6	444,4	51,9	3,3								
					ИТОГО за день:	52,2	56,4	189,1	1433,6	0,5	22,5	58,0	0,0	0,3	502,5	747,4	121,8	5,1								



День: 2  
неделя: 1

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	Углеводы		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg

## 2-й день

ЗАВТРАК																
№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1.	55	Салат из огурцов	60	0,8	0,1	2,6	14	0	0	9	0	0	13,8	25,2	8,4	0,4
2.	637	Курица отварная	100	11,50	12,00	13,30	206,70	0,60	0,00	4,70	0,00	0,00	35,70	126,6	22,9	1,6
3.	413	Макаронны отварные	150	5,60	4,50	29,00	145,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	35,7	8,1	0,9
4.	520	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	27,00	83,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,0	3,0	0,2
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,60	0,40	20,70	105,30	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	6,00	13,5	7,0	0,6
5.		Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	0,00	0,30	0,00	0,00	35,00	50,0	11,0	0,1
<b>ИТОГО</b>				<b>22,4</b>	<b>17,2</b>	<b>100,1</b>	<b>592,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>100,1</b>	<b>253,0</b>	<b>60,4</b>	<b>3,8</b>

ОБЕД																
№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1.	55	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,60	14,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	23,00	42,0	14,0	0,6
2.	197	Суп "Рассольник"	200	1,60	4,20	13,00	97,00	0,10	0,00	6,10	0,00	0,00	12,40	50,4	0,2	0,7
3.	649	Курица запечённая	100	23,60	16,30	0,60	242,90	0,60	0,00	4,70	0,00	0,00	35,70	126,6	22,9	1,6
4.	413	Макаронны отварные	200	7,50	6,00	38,70	193,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	47,60	10,80	1,00
5.	864	Компот из апельсинов с вит. С	200	0,10	0,20	22,20	93,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	19,00	12,00	0,80	0,80
6.		Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	20,70	105,30	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	6,00	13,50	7,00	0,60
7.		Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	52,20	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,20
<b>ИТОГО</b>				<b>39,20</b>	<b>27,60</b>	<b>107,80</b>	<b>797,60</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>25,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>114,20</b>	<b>339,50</b>	<b>69,80</b>	<b>6,50</b>
<b>ИТОГО за день:</b>				<b>61,6</b>	<b>44,8</b>	<b>207,9</b>	<b>1389,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>41,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>214,3</b>	<b>592,5</b>	<b>130,2</b>	<b>10,3</b>



День: 3  
неделя: 1

сезон: осенне - зимний  
возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность		Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ		
				белки	жиры		углеводы	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P

### 3-й день

ЗАВТРАК																
1.	92	Салат из моркови	60	0,5	4,9	4,5	66,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	24,0	49,0	33,0	0,6
2.	486	Рыба тушёная	100	21,6	6,2	3,5	116,4	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	36,5	149,8	28,4	0,5
3.	682	Рис отварной	180	4,6	18,0	50,4	245,2	0,0	0,0	1,7	0,1	0,0	7,7	88,0	0,0	0,0
4.	944	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
5.		Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,3
<b>ИТОГО</b>				29,8	29,9	97,3	605,2	0,1	0,1	10,0	0,1	0,0	109,4	332,8	79,0	4,2

ОБЕД																
1.	92	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	24,0	49,0	33,0	0,6
2.	213	Суп с клёцками	200	1,0	2,4	7,0	50,6	0,6	0,0	4,6	0,0	0,0	8,6	32,2	13,4	0,5
3.	486	Рыба тушёная	120	21,6	6,2	3,5	116,4	0,1	0,0	1,9	0,0	0,0	37,8	153,1	29,4	0,6
4.	682	Рис отварной	180	4,6	18,0	50,4	245,2	0,0	0,0	1,7	0,1	0,0	7,7	88,0	0,0	0,0
5.	859	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	4,5	0,1	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
6.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
<b>ИТОГО:</b>				35,2	37,8	131,1	827,3	0,9	0,3	15,9	0,2	0,0	124,1	434,0	115,6	5,0
<b>ИТОГО за день:</b>				65,0	67,7	228,4	1432,5	1,0	0,4	25,9	0,3	0,0	233,5	766,8	194,6	9,2



День: 4  
неделя: 1

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	

### 4-й день

ЗАВТРАК																	
1.	58	Помидоры свежие нарезка	60	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	9,4	15,6	12,0	0,8
2.	536	Сосиски, сардельки, колбаса отв.	100	10,4	20,9	0,0	230,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,0	116,0	17,0	1,6
3.	708	Капуста тушёная	200	7,4	7,2	7,8	126,0	0,1	0,0	34,0	0,1	0,0	0,0	122,0	70,0	48,0	0,2
4.	859	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,0
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
5.		Яблоко	100	0,0	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	25,0	20,0	9,0	0,2
ИТОГО:				23,2	29,3	69,1	640,5	0,5	0,2	68,0	0,1	0,0	0,0	219,4	270,1	107,0	3,4

ОБЕД																	
1.	58	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9
2.	206	Суп "Гороховый"	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1	0,0	4,7	0,0	0,0	0,0	33,2	110,2	0,3	1,4
3.	536	Сосиски, сардельки, колбаса отв.	120	12,5	25,1	0,0	276,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	37,2	140,0	20,4	1,9
4.	708	Капуста тушёная	200	7,4	7,2	7,8	126,0	0,1	0,0	34,0	0,1	0,0	0,0	122,0	70,0	48,0	0,0
5.	859	Компот из св. яблок с вит. С	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,0
6.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО:				31,8	37,9	88,8	827,7	0,7	0,3	67,7	0,1	0,0	0,0	252,4	457,9	128,5	6,4
ИТОГО за день:				55,0	67,2	157,9	1468,2	1,2	0,4	135,7	0,2	0,0	0,0	471,8	728,0	235,5	9,8



День: 5  
неделя: 1

сезон: осенне - зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

### 5-й день

ЗАВТРАК																
№ п/п																
1.	3	Булочка с сыром	50/30	6,1	9,9	9,0	150,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	168,4	102,0	13,3	0,4
2.	268	Каша рисовая молочная	200	5,5	8,6	22,4	229,0	0,1	0,0	1,5	0,1	0,0	204,0	113,0	2,0	0,0
3.	886	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	110,0	0,0	0,1	8,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
5.		Банан	100	1,5	0,5	11,0	96,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
			<b>ИТОГО:</b>	18,3	19,4	96,0	702,8	0,2	0,3	9,7	0,2	0,0	397,2	275,5	64,3	2,0

ОБЕД																
№ п/п																
1.	83	Салат "Витаминный"	60	1,3	10,0	6,7	34,8	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	20,4	100,6	62,4	2,2
2.	217	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89,0	0,1	0,0	6,6	0,0	0,0	12,2	50,8	1,8	0,8
3.		Тефтели п/ф	80	11,0	20,2	7,0	163,2	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	65,2	122,4	0,0	1,8
4.	679	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	64,3	102,7	135,3	4,5
5.	886	Кисель плодово-ягодный с вит. С	200	1,4	0,0	29,0	110,0	0,0	0,1	8,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4
6.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
			<b>ИТОГО:</b>	30,9	41,2	132,9	837,2	0,7	0,5	16,6	0,0	0,0	200,1	472,2	225,3	11,9
			<b>ИТОГО за день:</b>	49,2	60,6	228,9	1540,0	0,9	0,6	26,3	0,2	0,0	597,3	747,7	289,6	13,9



День: 1  
неделя: 2

сезон: осенне - зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность		Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры		Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg

### 6-й день

ЗАВТРАК																
1.	83	Салат витаминный	60	1,3	10,0	6,7	34,8	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	20,4	100,6	62,4	2,2
2.	608	Биточки , тефтели из гов. п/ф	80	11,0	20,2	7,0	163,2	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	65,2	122,4	0,0	1,8
3.	679	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	64,3	102,7	135,3	4,5
4.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	0,7	0,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,7
6.		Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,3
<b>ИТОГО:</b>				<b>26,4</b>	<b>39,0</b>	<b>113,7</b>	<b>735,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>208,9</b>	<b>399,7</b>	<b>218,8</b>	<b>11,5</b>

ОБЕД																
1.	87	Салат из свеклы с яблоками	100	3,1	0,2	6,5	40,0	0,1	0,1	10,0	0,0	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7
2.	204	Суп "Уха"	200	7,4	8,8	12,1	133,0	0,1	0,0	6,3	0,0	0,0	51,0	82,6	38,6	0,1
3.	637	Птица отварная	100	11,5	12,0	13,3	206,7	0,1	0,0	8,7	0,0	0,0	20,8	65,8	32,5	1,5
4.	413	Макаронны отварные	150	5,6	5,0	79,8	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	109,5	135,3	0,9
5.	864	Компот из апельсинов с вит. С	200	0,1	0,2	20,2	93,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	19,0	12,0	0,8	0,8
6.		Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	14,7	94,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
7.		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
<b>ИТОГО:</b>				<b>32,7</b>	<b>26,9</b>	<b>156,6</b>	<b>774,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>148,8</b>	<b>405,3</b>	<b>247,9</b>	<b>5,6</b>
<b>ИТОГО за день:</b>				<b>59,1</b>	<b>65,9</b>	<b>270,3</b>	<b>1510,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>28,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>357,7</b>	<b>805,0</b>	<b>466,7</b>	<b>17,1</b>



День: 2  
неделя: 2

сезон: осенне - зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд. 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность		Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры		Углеводы	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

### 7-й день

ЗАВТРАК																
1.	79	Салат из свежей капусты	60	1,0	6,1	5,7	81,6	0,0	0,0	16,7	0,0	0,0	26,4	19,2	10,2	0,4
2.		Котлеты, биточки рыбные п/ф	80	10,0	2,1	9,6	113,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	230,0	23,0	0,1
3.	299	Картофельное пюре	200	6,2	8,8	24,0	184,0	0,2	0,0	6,8	0,0	0,0	52,0	79,0	0,4	0,0
4.	943	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
6.		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	50,0	23,0	13,0	0,3
<b>ИТОГО :</b>				21,5	17,8	79,1	568,6	0,4	0,2	48,5	0,0	0,0	184,4	386,7	54,6	1,7

ОБЕД																
1.	79	Салат из свежей капусты	100	1,6	10,1	9,6	136,0	0,0	0,0	27,8	0,0	0,0	44,0	32,0	17,0	0,6
2.	187	Щи из св. капусты с картофлем	200	1,4	5,5	6,2	66,4	0,0	0,0	14,8	0,0	0,0	27,2	0,0	17,8	0,1
3.		Биточки, котлеты рыбные п/ф	80	10,0	2,1	9,6	113,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	230,0	23,0	0,1
4.	299	Картофельное пюре	200	6,2	8,8	24,0	184,0	0,2	0,0	6,8	0,0	0,0	52,0	79,0	0,4	0,0
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	4,5	0,1	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
6.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,7
7.		хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
<b>ИТОГО :</b>				27,6	27,8	118,7	823,4	0,5	0,3	53,9	0,1	0,0	209,7	475,0	104,1	4,6
<b>ИТОГО за день:</b>				49,1	45,6	197,8	1392,0	0,9	0,4	102,4	0,1	0,0	394,1	861,7	158,7	6,3



День: 3  
неделя: 2

сезон: осень - зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность		Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ		
				белки	жиры		Углеводы	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р

### 8-й день

ЗАВТРАК															
1.	8	Бутерброд с колбасой	50/40	6,1	10,2	9,9	152,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,0	55,7	8,6	0,7
2.		Каша манная молочная	200	6,0	7,5	22,8	215,4	0,1	0,0	1,4	0,0	132,8	81,2	20,2	0,4
3.	959	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,0	0,0	1,3	0,0	124,0	110,0	27,0	0,8
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,6	0,4	20,7	105,3	0,1	0,2	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
5.		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	0,0	0,3	0,0	35,0	50,0	11,0	0,1
				20,1	21,6	85,9	654,7	0,4	0,2	3,0	0,0	311,8	329,4	73,8	2,6
ИТОГО:															

ОБЕД															
1.	58	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	0,0	25,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9
2.	181	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	29,7	77,6	0,1	0,0	7,4	0,0	30,5	56,0	0,2	1,2
3.	381	Биточки мясные	80	13,9	14,0	11,0	228,8	0,1	0,2	0,0	0,0	31,2	148,0	0,4	2,2
4.	409	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3	0,0	0,0	0,0	83,7	156,0	78,6	5,0
5.	859	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,1	8,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4
6.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
				37,7	23,1	135,2	824,6	0,8	0,6	40,4	0,0	193,9	465,9	120,3	11,5
ИТОГО за день:															
				57,8	44,7	221,1	1479,3	1,2	0,7	43,4	0,0	505,7	795,3	194,1	14,1



День: 4  
неделя: 2

сезон: осенне - зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	Углеводы		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

### 9-й день

ЗАВТРАК																	
1.	87	Салат из свеклы с яблоками	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,1	10,0	0,0	0,0	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7
2.	591	Гуляш из куриного филе	100	11,6	13,0	14,3	208,5	0,1	0,0	0,6	0,03	0,10	0,0	26,0	66,0	13,0	0,8
3.	299	Картофельное пюре	200	6,2	8,8	24,0	184,0	0,2	0,0	27,8	0,00	0,00	0,00	22,0	104,0	40,0	0,1
4.	507	Компот из свежих ягод	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,02	0,0	4,3	0,0	0,2	0,2	22,0	16,0	14,0	1,1
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	3,6	0,4	20,7	105,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
6.		Яблоко	100	0,0	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	25,0	20,0	9,0	0,2
<b>ИТОГО:</b>				23,8	22,7	99,7	678,8	0,5	0,3	57,7	0,03	0,30	0,30	125,0	300,5	104,0	3,5

ОБЕД																	
1.	50	Салат из свеклы отварной	100	3,5	5,5	8,4	89,0	0,0	0,0	5,7	0,0	0,0	0,0	33,0	38,0	19,0	1,3
2.	218	Суп лапша с курицей	200	1,8	2,4	11,8	75,4	0,1	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	13,0	154,0	0,2	0,9
3.	591	Гуляш из говядины	100	18,0	16,3	8,9	240,0	0,1	0,0	18,9	0,0	0,0	0,0	112,0	174,0	10,0	0,2
4.	299	Картофельное пюре	150	2,9	7,4	19,1	153,0	0,2	0,0	20,9	0,0	0,0	0,0	16,5	78,0	30,0	0,1
5.	883	Кисель с витамином С	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	42,3	0,0	0,1
6.		Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
7.		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
<b>ИТОГО:</b>				32,6	32,3	106,9	825,6	0,5	0,2	58,5	0,0	0,0	0,0	194,0	559,7	78,9	4,2
<b>ИТОГО за день:</b>				56,4	55,0	206,6	1504,4	1,0	0,3	116,2	0,0	0,3	0,3	319,0	860,2	182,9	7,7



День: 5  
неделя: 2

сезон: осенне - зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1.	264	Каша пшеничная молочная	200	8,6	11,5	45,2	318,5	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0	108,5	94,8	32,3	0,1
2.	394	Бутерброд с сыром и маслом	30/30/10	7,1	17,3	0,1	184,0	0,0	0,0	0,2	0,1	1,0	174,4	119,2	15,0	0,7
3.	944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
5.		Банан	100	1,5	0,5	11,0	96,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
<b>ИТОГО:</b>				19,8	29,6	74,5	684,0	0,1	0,1	4,2	0,1	1,0	303,9	265,5	94,9	2,2

### 10-й день

<b>ЗАВТРАК</b>																
№	№ рецептур	Наименование блюда	масса порции (выход)	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1.	264	Каша пшеничная молочная	200	8,6	11,5	45,2	318,5	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0	108,5	94,8	32,3	0,1
2.	394	Бутерброд с сыром и маслом	30/30/10	7,1	17,3	0,1	184,0	0,0	0,0	0,2	0,1	1,0	174,4	119,2	15,0	0,7
3.	944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
5.		Банан	100	1,5	0,5	11,0	96,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
<b>ИТОГО:</b>				19,8	29,6	74,5	684,0	0,1	0,1	4,2	0,1	1,0	303,9	265,5	94,9	2,2

<b>ОБЕД</b>																
№	№ рецептур	Наименование блюда	масса порции (выход)	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1.	55	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	0,6
2.	220	Суп "Полевой"	200	1,3	4,1	13,6	96,2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	83,2	33,2	12,2	0,3
4.	601	Плов из индейки	250	15,7	26,2	39,5	359,0	0,03	0,0	3,8	0,01	5,4	33,0	0,0	0,0	1,3
5.	859	Компот из св. яблок с вит. С	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,0
6.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	19,5	141,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,7
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
<b>ИТОГО:</b>				26,2	31,7	115,0	793,2	0,2	0,3	23,4	0,0	5,4	190,7	209,2	72,1	4,9
<b>ИТОГО за день:</b>				46,0	61,3	189,5	1477,2	0,3	0,4	27,6	0,1	6,4	494,6	474,7	167,0	7,1