

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Балайская средняя  
общеобразовательная школа»

\_\_\_\_\_ В.В. Пестерев

«01» сентября 2021г. \_

### ПРИМЕРНОЕ

циклическое двенадцатидневное меню горячих завтраков и обедов  
для питания детей в возрасте от 7 до 11 лет,  
посещающих Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Балайская средняя общеобразовательная школа»  
на 2021-2022 учебный год.

Юридический адрес: 663932, Красноярский край, Уярский район,  
п.Балай, ул Мира, д. 3

День: понедельник Сборник рецептур для питания школьников(под редакцией Могильного М.П.)2010г.(СОК-0,2-90Ккал.,Б-0,00,Ж-0,00,Угл.-22,00)

Неделя: первая (Нечётная)

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет рекомендовано(1410 килокалорий)-завтрак(450-600Кк)-обед(600-850Кк)-МР2.4.0179-2(2.6.1.)

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,68	156,08	0,10	0,91	0,04	0,31	172,54	145,16	26,81	0,55
300	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	20,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
377	Бутерброд с сыром	40	5,17	8,93	10,07	141,47	0,05	0,09	0,07	0,43	135,27	124,27	16,10	0,91
ГП	Яблоко	150	0,56	0,56	13,56	65,14	0,04	13,86	0,00	3,06	22,16	16,50	13,50	3,06
	<b>ИТОГО</b>		11,43	15,61	55,35	411,33	0,19	34,86	0,11	3,80	333,39	287,93	57,91	4,77

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Нарезка из свежих огурцов	75	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00	3,17	18,68	16,26	34,61	0,74
72	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,29	6,64	17,02	147,58	0,12	9,42	0,17	1,24	45,84	109,09	33,46	1,19
219 593	Каша гречневая рассыпчатая; соус томатный	150/50	9,23	5,43	48,00	298,81	0,26	1,00	0,03	0,48	17,50	164,37	101,86	3,45
160	Котлета мясная	100	7,00	26,00	2,30	262,00	0,70	0,70	2,00	0,20	22,00	226,00	24,00	1,30
274	Кисель из концентратов	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
	<b>ИТОГО</b>		28,36	7,73	131,00	1087,19	1,20	27,79	2,20	5,23	126,03	595,04	208,04	8,25
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		39,79	23,34	186,35	1498,52	1,44	62,65	2,26	9,00	345,14	848,34	272,84	14,25

День: *вторник*

Неделя: *первая*

Сезон: *осеннее – зимний*

Возрастная категория: *7 – 11 лет*

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
114	Каша рисовая молочная	150	3,84	5,01	24,46	158,88	0,05	1,05	0,04	0,13	99,69	108,67	22,96	0,33
379	Бутерброд со сливочным маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,04	0,00	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
ГП	Апельсин	150	1,55	0,08	11,25	48,38	0,04	13,5	0,04	0,00	51,00	76,50	112,5	0,30
	<b>ИТОГО</b>		20,80	7,31	52,58	509,55	0,21	15,50	0,21	0,58	496,27	575,11	184,49	1,74

День: *вторник*

Неделя: *первая*

Сезон: *осеннее – зимний*

Возрастная категория: *7 – 11 лет*

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Нарезка из свежих помидор	75	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	3,53	17,58	17,79	32,88	0,84
42	Рассольник «Ленинградский»	200	4,02	9,04	25,90	119,68	0,11	7,85	0,17	1,94	24,08	68,64	26,72	0,93
241 593	Картофельное пюре; соус томатный	150/50	3,70	8,36	26,30	195,46	0,16	6,39	0,05	0,20	42,46	88,05	31,33	1,16
163	Рыба жаренная.	100	11,00	1,00	25,00	150,00	0,04	0,32	0,14	0,86	18,76	108,97	14,08	0,30
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
	<b>ИТОГО</b>		24,91	25,74	140,74	846,44	0,68	36,20	0,54	8,35	164,49	388,82	151,15	5,79
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		45,71	35,05	193,32	1355,99	0,89	51,70	0,75	8,93	660,76	963,93	335,64	7,53

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
106	Каша манная молочная	150	4,98	5,28	29,10	183,69	0,06	0,66	0,03	0,54	70,68	76,68	26,13	0,41
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,64	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
382	Бутерброд с джемом	40	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80
ГП	Груша	150	0,54	0,41	13,91	63,47	0,02	6,77	0,00	3,11	25,67	22,86	20,71	32,86
	<b>ИТОГО</b>		10,56	13,62	89,56	584,68	0,17	9,55	0,08	3,93	274,35	278,09	95,17	35,38

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Нарезка из свежих огурцов и помидор	80	0,78	4,92	2,98	59,36	0,04	13,41	0,00	0,00	14,94	27,69	13,01	0,59
104	Суп с фрикадельками	200	1,55	8,29	12,62	131,30	0,02	14,75	0,00	1,27	90,17	162,14	26,72	0,56
115 593	Каша пшённая рассыпчатая ;соус томатный	150/50	5,60	9,80	31,50	201,90	0,42	1,00	0,00	1,30	42,50	379,00	16,30	3,63
212	Птица отварная	100	15,18	15,18	0,81	202,23	0,06	0,86	0,11	0,47	16,60	141,50	16,21	1,38
300	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	2,00	1,50	0,25
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
	<b>ИТОГО</b>		27,73	39,34	90,88	831,84	0,61	30,02	0,11	3,18	179,47	773,17	87,85	7,95
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		38,29	52,96	180,44	1416,52	0,88	39,57	0,19	7,11	453,82	1051,26	183,02	43,33

День: *четверг*

Неделя: *первая*

Сезон: *осеннее – зимний*

Возрастная категория: *7 – 11 лет*

### Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
112	Каша пшённая молочная	150/5	4,57	5,50	25,93	171,76	0,16	0,99	0,04	0,13	100,64	140,19	35,79	0,91
377	Бутерброд с сыром	40	5,17	8,93	10,07	141,47	0,05	0,09	0,07	0,43	135,27	124,27	16,10	0,91
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
ГП	Банан	150	1,28	0,44	17,64	80,64	0,02	0,75	31,50	0,45	10,08	16,50	4,50	0,50
	<b>ИТОГО</b>		12,42	16,47	70,98	483,19	0,25	2,44	31,62	1,01	304,60	324,41	64,10	2,57

День: *четверг*

Неделя: *первая*

Сезон: *осеннее – зимний*

Возрастная категория: *7 – 11 лет*

### Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50	Икра кабачковая(консервированная)	75	3,10	0,20	6,50	40,00	0,10	0,70	0,00	2,89	20,00	21,00	62,00	0,70
66	Щи из свежей капусты, с тушёным мясом	200	5,06	6,01	8,39	105,22	0,04	15,02	0,17	1,10	46,34	70,86	19,36	1,02
227 593	Макаронные изделия отварные ;соус томатный	150/50	6,02	7,60	38,33	246,10	0,07	1,00	0,01	0,50	9,05	27,64	13,84	0,73
202	Тефтели с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
	<b>ИТОГО</b>		30,63	31,68	113,30	894,56	0,39	19,52	0,31	5,31	270,18	418,28	148,54	5,87
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		43,05	48,15	184,28	1377,75	0,64	21,96	31,93	6,32	574,78	742,69	212,64	8,44

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

### Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
109	Каша овсяная молочная «Геркулесовая»	150/5	3,58	6,73	19,27	156,80	0,14	1,05	0,04	0,42	112,42	152,91	37,62	0,98
379	Бутерброд с сливочным маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,04	0,00	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
ГП	Мандарин	100	2,40	0,60	22,50	144,00	0,18	1,14	0,00	0,00	105,00	51,00	33,00	0,30
	<b>ИТОГО</b>		9,08	24,03	69,37	573,72	0,38	2,80	0,14	0,90	287,83	284,96	87,83	2,35

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

### Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Нарезка из свежих огурцов	75	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00	3,17	18,68	16,26	34,61	0,74
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,10	8,10	0,19	0,32	18,26	55,91	23,27	0,90
211	Плов из отварной птицы	110	19,18	23,38	21,17	385,22	0,09	1,09	0,60	0,60	27,90	204,22	49,53	1,85
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
	<b>ИТОГО</b>		27,48	32,97	101,13	860,89	0,34	27,17	0,97	5,91	126,45	381,76	153,55	6,05
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		36,56	57,00	170,50	1434,61	0,72	29,97	1,11	6,81	414,28	666,72	241,38	8,40



День: понедельник (Чётная)

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
112	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	4,57	5,50	25,93	171,76	0,16	0,99	0,04	0,13	100,64	140,19	35,79	0,91
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
ГП	Яблоко	150	0,54	0,54	12,92	60,04	0,04	13,20	0,00	2,91	21,11	15,71	12,86	2,91
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
	<b>ИТОГО</b>		11,01	8,79	87,12	509,53	0,29	14,80	0,05	3,18	192,47	260,19	70,47	5,61

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Нарезка из свежих помидор	75	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	3,53	17,58	17,79	32,88	0,84
66	Щи из свежей капусты с тушеным консервированным мясом	200	5,06	6,01	8,39	105,22	0,04	15,02	0,17	1,10	46,34	70,86	19,36	1,02
227 593	Макаронные изделия отварные ;соус томатный	150/50	6,02	7,60	38,33	246,10	0,07	1,00	0,01	0,50	9,05	27,64	13,84	0,73
143	Котлета рыбная	100	10,49	3,51	11,26	115,78	0,02	0,33	0,01	0,02	56,71	0,00	0,00	0,84
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
	<b>ИТОГО</b>		27,76	24,46	121,52	848,40	0,29	37,99	0,37	6,97	191,29	221,66	112,22	5,99
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		38,77	33,25	208,64	1357,93	0,58	52,79	0,42	10,15	383,76	481,85	182,69	11,60



День: *вторник*

Неделя: *вторая*

Сезон: *осеннее – зимний*

Возрастная категория: *7 – 11 лет*

### Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,68	156,08	0,10	0,91	0,04	0,31	172,54	145,16	26,81	0,55
379	Бутерброд со сливочным маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,04	0,00	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
ГП	Банан	150	1,28	0,44	17,64	80,64	0,02	0,75	31,50	0,45	10,08	16,50	4,50	0,50
	<b>ИТОГО</b>		9,96	23,26	64,92	509,64	0,18	2,27	31,64	1,24	253,03	242,71	48,52	2,12

День: *вторник*

Неделя: *вторая*

Сезон: *осеннее – зимний*

Возрастная категория: *7 – 11 лет*

### Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Нарезка из свежих огурцов	75	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00	3,17	18,68	16,26	34,61	0,74
104	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,55	8,29	12,62	131,30	0,02	14,75	0,00	1,27	90,17	162,14	26,72	0,56
241 593	Картофельное пюре; Соус томатный	150/50	3,70	8,36	26,30	195,46	0,16	6,39	0,05	0,20	42,46	88,05	31,33	1,16
213	<b>Птица отварная</b>	100	15,18	15,18	0,81	202,23	0,06	0,86	0,11	0,47	16,60	141,50	16,21	1,38
300	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	20,00	0,00	12,00	3,45	2,00	1,50	0,25
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
	<b>ИТОГО</b>		26,03	39,13	86,43	840,24	0,36	58,67	0,16	17,25	183,47	470,79	124,48	5,63
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		35,99	62,39	151,35	1349,88	0,54	60,94	31,80	18,49	436,50	713,50	173,00	7,75

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

### Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
110	Каша ячневая молочная	150	2,10	2,90	15,30	111,00	0,60	0,00	1,00	0,60	33,00	264,00	133,00	3,60
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,64	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
ГП	Груша	150	0,54	0,41	13,91	63,47	0,02	6,77	0,00	3,11	25,67	22,86	20,71	32,86
383	Бутерброд с сыром	40	5,17	8,93	10,07	141,47	0,05	0,09	0,07	0,43	135,27	124,27	16,10	0,91
	<b>ИТОГО</b>		11,58	16,17	65,23	469,86	0,73	8,50	1,10	4,16	357,09	560,88	209,26	38,68

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

### Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50	Икра кабачковая(консервированная)	75	3,10	0,20	6,50	80,00	0,10	0,70	0,00	2,89	20,00	21,00	62,00	0,70
41	Рассольник «Ленинградский»	200	4,02	9,04	25,90	119,68	0,11	7,85	0,17	1,94	24,08	68,64	26,72	0,93
219 593	Каша гречневая рассыпчатая ;Соус томатный	150/50	9,23	7,73	48,00	298,81	0,26	1,00	0,03	0,48	17,50	164,37	101,86	3,45
163	Рыба тушёная	100	11,00	1,00	25,00	262,00	0,04	0,32	0,14	0,86	18,76	108,97	14,08	0,30
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
	<b>ИТОГО</b>		32,41	19,12	164,22	1062,69	0,61	11,09	0,52	7,99	141,95	468,35	251,07	7,94
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		43,99	35,29	229,45	1532,55	1,34	19,59	1,62	12,15	499,04	1029,2	460,33	46,62

День: *четверг*

Неделя: *вторая*

Сезон: *осеннее – зимний*

Возрастная категория: *7 – 11 лет*

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
114	Каша молочная рисовая	150/5	3,84	5,01	24,46	158,88	0,05	1,05	0,04	0,13	99,69	108,67	22,96	0,33
382	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
ГП	Мандарин	100	2,40	0,60	22,50	144,00	0,18	1,14	0,00	0,00	105,00	51,00	33,00	0,30
	<b>ИТОГО</b>		8,91	11,21	84,90	515,8	0,30	2,89	0,13	0,56	398,57	327,39	79,77	1,79

День: *четверг*

Неделя: *вторая*

Сезон: *осеннее – зимний*

Возрастная категория: *7 – 11 лет*

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
247	Нарезка из солёного огурца	50	0,40	0,50	1,15	6,50	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,35
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45,00	110,33	33,20	1,14
224 593	Рис отварной; Соус томатный	150/50	4,39	10,30	43,28	260,18	0,05	1,00	0,03	0,29	8,01	74,93	27,83	0,65
160	Котлета мясная	100	7,00	26,00	2,30	262,00	0,70	0,70	2,00	0,20	22,00	226,00	24,00	1,30
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,13	0,70	0,15	0,53	321,88	404,65	53,99	1,19
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
	<b>ИТОГО</b>		24,06	47,71	112,08	972,56	1,08	11,14	2,35	2,44	420,50	888,75	160,13	6,17
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		32,97	58,92	196,98	1488,36	1,38	14,03	2,48	3,00	819,07	1216,14	239,90	7,96

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
379	Бутерброд с слив.маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,04	0,00	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
109	Каша овсяная молочная «Геркулесовая»	150/5	3,58	6,73	19,27	156,80	0,14	1,05	0,04	0,42	112,42	152,91	37,62	0,98
ГП	Апельсин	150	1,55	0,08	11,25	48,38	0,04	13,50	0,04	0,00	51,00	57,38	84,38	0,22
	<b>ИТОГО</b>		9,62	25,10	60,49	507,47	0,26	15,85	0,19	0,95	298,61	347,25	149,50	2,27

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Нарезка из свежих огурцов и томатов	80	0,78	4,92	2,98	59,36	0,04	13,41	0,00	0,00	14,94	27,69	13,01	0,59
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,10	8,10	0,19	0,32	18,26	55,91	23,27	0,90
115 593	Каша пшённая; Соус томатный	150/50	5,60	9,80	31,50	236,90	0,42	1,00	0,00	1,30	42,50	379,00	131,50	3,55
143	Котлета рыбная	120	10,49	3,51	11,26	115,78	0,02	0,33	0,01	0,02	56,71	0,00	0,00	0,84
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,64	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
	<b>ИТОГО</b>		27,40	25,60	120,03	853,64	0,71	24,48	0,23	1,80	307,67	673,19	221,34	8,73
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		37,02	50,70	180,52	1361,11	0,97	40,33	0,42	2,75	606,28	1020,44	370,84	11,00

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
112	Каша пшениная молочная жидкая	150/5	4,57	5,50	25,93	171,76	0,16	0,99	0,04	0,13	100,64	140,19	35,79	0,91
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
ГП	Банан	150	1,28	0,44	17,64	80,64	0,02	0,75	31,50	0,45	10,08	16,50	4,50	0,50
	<b>ИТОГО</b>		11,75	8,69	91,84	530,13	0,27	2,35	31,55	0,73	181,44	260,98	62,11	3,20

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
12	Салат из кукурузы(консервированной)	75	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	4,51	18,66	19,53	5,78	0,66
66	Щи из свежей капусты с тушеным консервированным мясом	200	5,06	6,01	8,39	105,22	0,04	15,02	0,17	1,10	46,34	70,86	19,36	1,02
193	Плов из отварной птицы	150	18,25	15,52	25,28	313,78	0,07	0,90	0,24	0,57	16,05	172,63	36,60	2,33
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	35	4,50	1,15	30,93	188,41	0,07	0,00	0,00	0,14	12,11	60,84	14,11	1,54
	<b>ИТОГО</b>		31,25	28,86	100,53	820,50	0,31	26,44	0,59	8,00	142,66	368,39	107,88	6,57
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		43,00	37,55	192,37	1350,63	0,58	28,93	32,22	9,03	510,19	737,63	175,31	9,20