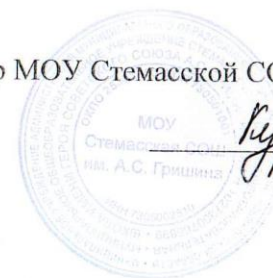


Утверждаю

Директор МОУ Стемаской СОШ им. А.С. Гришина



*Куф*

А.И Курицына

**Примерное /**  
**десятидневное меню для**  
**школьников 7-11 лет**  
**2024-2025 учебный год**

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-16к	Каша «Дружба»	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-12гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>	<b>528,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>118,13</b>	<b>0,3</b>	<b>1,33</b>	<b>801,18</b>	<b>460,31</b>	<b>421,1</b>	<b>76,01</b>	<b>358,35</b>	<b>2,44</b>	<b>68,49</b>	<b>11,94</b>	<b>81,46</b>
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0,	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
113	Суп-лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
268-У	Биточки «Детские» тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>101,4</b>	<b>826,9</b>	<b>0,47</b>	<b>0,43</b>	<b>217,82</b>	<b>1,3</b>	<b>28,58</b>	<b>413,94</b>	<b>967,64</b>	<b>213,35</b>	<b>195,98</b>	<b>519,14</b>	<b>10,38</b>	<b>25,1</b>	<b>12,93</b>	<b>134,96</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>51,4</b>	<b>52,3</b>	<b>169,9</b>	<b>1355,6</b>	<b>0,66</b>	<b>0,8</b>	<b>335,95</b>	<b>1,6</b>	<b>29,91</b>	<b>1215,12</b>	<b>1427,95</b>	<b>634,45</b>	<b>271,99</b>	<b>877,49</b>	<b>12,82</b>	<b>93,59</b>	<b>24,87</b>	<b>216,42</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Вторник , 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
54- 23ги	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
394-У	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>14,7</b>	<b>72,2</b>	<b>473,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>57,3</b>	<b>0,16</b>	<b>16,9</b>	<b>379,05</b>	<b>869,43</b>	<b>236,71</b>	<b>67,26</b>	<b>236,35</b>	<b>5,08</b>	<b>20,16</b>	<b>7,64</b>	<b>70,86</b>
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67
295-У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,147	0,21	56,43	1,26	8,1	8,21	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>29,6</b>	<b>32,6</b>	<b>110,2</b>	<b>852,9</b>	<b>0,48</b>	<b>0,59</b>	<b>308,12</b>	<b>3,34</b>	<b>31,52</b>	<b>647,76</b>	<b>936,99</b>	<b>288,65</b>	<b>107,8</b>	<b>405,82</b>	<b>7,48</b>	<b>32,03</b>	<b>15,24</b>	<b>174,96</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>42,9</b>	<b>47,3</b>	<b>182,4</b>	<b>1326,1</b>	<b>0,69</b>	<b>0,85</b>	<b>365,42</b>	<b>3,5</b>	<b>48,42</b>	<b>1026,81</b>	<b>1806,42</b>	<b>525,36</b>	<b>175,06</b>	<b>642,17</b>	<b>12,56</b>	<b>52,19</b>	<b>22,88</b>	<b>245,82</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Среда, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
60	Салат из моркови с яблоками*	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	168	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>36</b>	<b>19,9</b>	<b>65,5</b>	<b>585,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>761,38</b>	<b>0,14</b>	<b>6,54</b>	<b>399,21</b>	<b>422,97</b>	<b>284,44</b>	<b>67,4</b>	<b>393,01</b>	<b>3,75</b>	<b>21,89</b>	<b>42,4</b>	<b>89,66</b>
<b>Обед</b>																				
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
280-У	Фрикадельки «Школьные» в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>26,2</b>	<b>29,3</b>	<b>102,2</b>	<b>77,3</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>243,12</b>	<b>1,49</b>	<b>18,32</b>	<b>569,38</b>	<b>733,77</b>	<b>413,11</b>	<b>76,94</b>	<b>348,58</b>	<b>5,75</b>	<b>40,72</b>	<b>7,44</b>	<b>80,61</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>62,2</b>	<b>49,2</b>	<b>167,7</b>	<b>662,8</b>	<b>0,52</b>	<b>0,79</b>	<b>1004,5</b>	<b>1,63</b>	<b>24,86</b>	<b>968,59</b>	<b>1156,74</b>	<b>697,55</b>	<b>144,34</b>	<b>741,59</b>	<b>9,5</b>	<b>62,61</b>	<b>49,84</b>	<b>170,27</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>19,3</b>	<b>89,9</b>	<b>610,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>75,34</b>	<b>0,36</b>	<b>0,55</b>	<b>245,39</b>	<b>375,36</b>	<b>288,75</b>	<b>85,19</b>	<b>339,19</b>	<b>3,06</b>	<b>14,5</b>	<b>20,53</b>	<b>60,32</b>
<b>Обед</b>																				
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
54- 11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
279-У	Тефтели «Детские» с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
54- 7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>26,6</b>	<b>29,2</b>	<b>79,7</b>	<b>688</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>	<b>362,97</b>	<b>1,2</b>	<b>51,19</b>	<b>1354,14</b>	<b>1532,69</b>	<b>243,83</b>	<b>118,57</b>	<b>404,33</b>	<b>7,52</b>	<b>162,74</b>	<b>7,18</b>	<b>148,08</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>46,1</b>	<b>48,5</b>	<b>169,6</b>	<b>1298,5</b>	<b>0,66</b>	<b>0,66</b>	<b>438,31</b>	<b>1,56</b>	<b>51,74</b>	<b>1599,53</b>	<b>1908,05</b>	<b>532,58</b>	<b>203,76</b>	<b>743,52</b>	<b>10,58</b>	<b>177,24</b>	<b>27,71</b>	<b>208,4</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,06	41,65	26,05	62,63
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>19,2</b>	<b>59,7</b>	<b>486,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>209,52</b>	<b>2,18</b>	<b>16,99</b>	<b>541,03</b>	<b>729,56</b>	<b>208,55</b>	<b>86,92</b>	<b>286,66</b>	<b>4,91</b>	<b>43,32</b>	<b>30,39</b>	<b>72,74</b>
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
392,32- У	Пельмени «Детские» отварные с бульоном*	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>41,1</b>	<b>35,1</b>	<b>124,7</b>	<b>980,9</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>181,14</b>	<b>2,78</b>	<b>34,84</b>	<b>739,29</b>	<b>1019,82</b>	<b>387,9</b>	<b>128</b>	<b>550,41</b>	<b>7,8</b>	<b>159,38</b>	<b>34</b>	<b>585,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>60,1</b>	<b>54,3</b>	<b>184,4</b>	<b>1467,6</b>	<b>0,62</b>	<b>0,96</b>	<b>390,66</b>	<b>4,96</b>	<b>51,83</b>	<b>1280,32</b>	<b>1749,38</b>	<b>596,45</b>	<b>214,92</b>	<b>837,07</b>	<b>12,71</b>	<b>202,7</b>	<b>64,39</b>	<b>658,14</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
200	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7	10	32	246	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5	
377	Чай с сахаром	200	0,06	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55	
009	Батон	44	5	0	30	133	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78	
	Молоко сгущённое	40	15	5	40	150															
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>584</b>	<b>16,9</b>	<b>14,2</b>	<b>106,5</b>	<b>621,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>56,6</b>	<b>0</b>	<b>79,75</b>	<b>139,2</b>	<b>801,45</b>	<b>381,62</b>	<b>71,66</b>	<b>316,18</b>	<b>4,57</b>	<b>17,54</b>	<b>9,22</b>	<b>71,83</b>	
	<b>Яблоко свежее</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>															
<b>Обед</b>																					
52,00	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0	2	2	28	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
299-У	Котлета куриная	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб «Дарницкий»	79	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Хлеб пшеничный выс. сорт	72	2	0	24	127															
	<b>Итого за обед</b>	<b>941</b>	<b>33,9</b>	<b>305,5</b>	<b>106,5</b>	<b>836,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>372,41</b>	<b>1,52</b>	<b>42,69</b>	<b>1046,84</b>	<b>955,25</b>	<b>347,22</b>	<b>94,83</b>	<b>403,25</b>	<b>7,91</b>	<b>114,26</b>	<b>7,39</b>	<b>121,92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>50,8</b>	<b>44,7</b>	<b>213</b>	<b>1458,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,82</b>	<b>429,01</b>	<b>1,52</b>	<b>122,44</b>	<b>1186,04</b>	<b>1756,7</b>	<b>728,84</b>	<b>166,49</b>	<b>719,43</b>	<b>12,48</b>	<b>131,8</b>	<b>16,61</b>	<b>193,75</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Вторник, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
2,47-У	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
740.02-У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>14,7</b>	<b>84,8</b>	<b>539,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>65,84</b>	<b>0,29</b>	<b>0,54</b>	<b>433,09</b>	<b>315,24</b>	<b>283,72</b>	<b>63,53</b>	<b>276,81</b>	<b>2,46</b>	<b>44,91</b>	<b>9</b>	<b>49,8</b>
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0,	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
391-У	Пельмени «Детские» отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331	Соус сметано- томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>35,4</b>	<b>35,6</b>	<b>87,7</b>	<b>814,1</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>243,83</b>	<b>1,4</b>	<b>21,79</b>	<b>886,92</b>	<b>933,7</b>	<b>251,38</b>	<b>97,23</b>	<b>404,22</b>	<b>8,91</b>	<b>57,67</b>	<b>10,72</b>	<b>126,99</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1230</b>	<b>52,5</b>	<b>50,3</b>	<b>172,5</b>	<b>1354</b>	<b>0,66</b>	<b>0,60</b>	<b>309,67</b>	<b>1,69</b>	<b>22,33</b>	<b>1320,01</b>	<b>1248,94</b>	<b>535,1</b>	<b>160,76</b>	<b>681,03</b>	<b>11,37</b>	<b>102,58</b>	<b>19,72</b>	<b>176,79</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Среда, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	3432	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
394-У	Вареники с творогом	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,4</b>	<b>21,6</b>	<b>89,1</b>	<b>647,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,46</b>	<b>85,29</b>	<b>0,26</b>	<b>13,61</b>	<b>368,65</b>	<b>812,76</b>	<b>381,15</b>	<b>79,41</b>	<b>380,75</b>	<b>4,94</b>	<b>23,73</b>	<b>23,62</b>	<b>94,47</b>
<b>Обед</b>																				
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3
23-У	Нагетсы «Детские»*	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>32,4</b>	<b>29,1</b>	<b>84,7</b>	<b>731,4</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>456,16</b>	<b>1,1</b>	<b>24,07</b>	<b>741,32</b>	<b>924,15</b>	<b>172,62</b>	<b>115,88</b>	<b>424,16</b>	<b>8,32</b>	<b>45,87</b>	<b>14,85</b>	<b>185,84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>56,8</b>	<b>30,7</b>	<b>173,8</b>	<b>1378,8</b>	<b>0,59</b>	<b>0,82</b>	<b>541,45</b>	<b>1,36</b>	<b>37,68</b>	<b>1109,97</b>	<b>1736,91</b>	<b>22,77</b>	<b>195,29</b>	<b>804,91</b>	<b>13,26</b>	<b>69,6</b>	<b>38,47</b>	<b>280,6</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Угле воды		B1	B2	A	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Четверг, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-32з	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
279-У	Тефтели «Детские» с овощами тушенными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>17,8</b>	<b>70,7</b>	<b>517,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>1102,84</b>	<b>0,83</b>	<b>7,18</b>	<b>547,26</b>	<b>457,89</b>	<b>249,45</b>	<b>57,58</b>	<b>219,34</b>	<b>4,36</b>	<b>55,06</b>	<b>4,5</b>	<b>85,12</b>
<b>Обед</b>																				
54-6о	Яйцо отварное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88
280У	Фрикадельки «Детские»*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>28,8</b>	<b>25,1</b>	<b>106,1</b>	<b>765,8</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>317,8</b>	<b>2,21</b>	<b>29,57</b>	<b>332,47</b>	<b>1033,64</b>	<b>142,51</b>	<b>181,92</b>	<b>448,45</b>	<b>9,23</b>	<b>25,13</b>	<b>13,63</b>	<b>107,53</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>47,5</b>	<b>42,9</b>	<b>176,8</b>	<b>1283,4</b>	<b>0,76</b>	<b>0,74</b>	<b>1420,64</b>	<b>3,04</b>	<b>36,75</b>	<b>879,73</b>	<b>1491,53</b>	<b>391,96</b>	<b>239,5</b>	<b>667,79</b>	<b>13,59</b>	<b>80,19</b>	<b>18,13</b>	<b>192,5</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Пятница, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
219-У	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27,7</b>	<b>11,2</b>	<b>67,7</b>	<b>483,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,42</b>	<b>109,87</b>	<b>0,53</b>	<b>79,45</b>	<b>207</b>	<b>505</b>	<b>236,36</b>	<b>55,24</b>	<b>298,77</b>	<b>3,23</b>	<b>14,6</b>	<b>33,24</b>	<b>68,77</b>
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная «Ассосрти»*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
311-У	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
267.66- У	Крокеты с кабачками*	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	149,91	1,18	5,43	57,23	244,82	85,87	22,23	139,45	2,15	13,73	3,03	75,06
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>28,5</b>	<b>27</b>	<b>100,7</b>	<b>760,1</b>	<b>0,48</b>	<b>0,45</b>	<b>283,35</b>	<b>1,47</b>	<b>35,12</b>	<b>487,84</b>	<b>1688,23</b>	<b>209,72</b>	<b>111,17</b>	<b>411,49</b>	<b>9,23</b>	<b>53,1</b>	<b>11,01</b>	<b>177,39</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>56,2</b>	<b>38,2</b>	<b>168,4</b>	<b>1243,8</b>	<b>0,71</b>	<b>0,34</b>	<b>393,22</b>	<b>2,0</b>	<b>114,57</b>	<b>694,84</b>	<b>2193,23</b>	<b>446,08</b>	<b>166,41</b>	<b>803,55</b>	<b>12,46</b>	<b>67,7</b>	<b>44,25</b>	<b>246,16</b>