Утверждаю:

 Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чернобровкина В.А.

**Перспективное меню**

**для учащихся 1-4 классов**

**МОУ – ООШ с. Березовка Марксовского района**

|  |  |
| --- | --- |
| День : понедельник |  |
| Неделя: первая |
| Сезон: Осенне-зимний |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |
| №рецептур | Содержание меню | Выход готового блюда,г | Химический состав пищи | Витамины (мг) | Микроэлементы (мг) |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энер. Цен. (ккал) | В 1 | В 2 | С | РР | Ca | Mg | Fe |
| День 1 Завтрак |
| 302 | Каша манная молочная вязкая | 150 | 3,6 | 0,15 | 29,7 | 139,5 | 0,09 | 0,35 | 2,76 | 0,59 | 116,24 | 32,05 | 0,74 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 95 | 0 | 0 | 2,22 | 0,82 | 59,53 | 47,05 | 8,47 |
| 3 | Батон с маслом, сыром | 30/10/20 | 7,23 | 16,32 | 26,69 | 276,15 | 0,12 | 0,11 | 0,24 | 1,73 | 170,1 | 38,58 | 2,28 |
|  | ***Всего завтрак*** |  | ***11,13*** | ***16,47*** | ***71,59*** | ***510,65*** | ***0,21*** | ***0,46*** | ***5,22*** | ***3,14*** | ***345,87*** | ***117,68*** | ***11,49*** |
| День 1 Обед |
| 40 | Салат "Витаминный" (капуста, морковь, соль,лимонная к-та, раст. масло) | 80 | 0,92 | 5,09 | 6,38 | 82,48 | 0 | 0 | 46 | 0,85 | 59,1 | 21,34 | 0,72 |
| 132 | Рассольник "Ленинградский" | 200/25/5 | 3,95 | 9,55 | 18,51 | 189,96 | 0,33 | 0,13 | 19 | 3,92 | 40 | 41,6 | 2,18 |
| 331 | Гуляш из кур | 100 | 6,91 | 3,2 | 5,43 | 112,37 | 0 | 0,22 | 103 | 2,85 | 50,91 | 47,54 | 0,26 |
| 516 | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,19 | 0,09 | 0 | 1,68 | 33 | 103 | 3,36 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 31,4 | 106 | 124 | 0 | 0 | 0,2 | 0,09 | 11 | 3 | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный (высший с.) | 40 | 3,4 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1,36 | 13 | 24,8 | 1,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,07 | 0,03 | 0 | 63,2 | 14 | 18,8 | 1,56 |
|  | ***Всего обед*** |  | ***22,91*** | ***55,99*** | ***78,9*** | ***908,91*** | ***0,67*** | ***909,58*** | ***168,2*** | ***73,95*** | ***221,01*** | ***260,08*** | ***10,38*** |

|  |  |
| --- | --- |
| День : вторник |  |
| Неделя: первая |
| Сезон: Осенне-зимний |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |
| №рецептур | Содержание меню | Выход готового блюда,г | Химический состав пищи | Витамины (мг) | Микроэлементы (мг) |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энер. Цен. (ккал) | В 1 | В 2 | С | РР | Ca | Mg | Fe |
| День 2 Завтрак |
| 362 | Пудинг творожный со сгущенкой | 120 | 15 | 13,3 | 13,7 | 239 | 0,08 | 0,37 | 0,6 | 0,69 | 158 | 31,7 | 0,86 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 49,66 | 44 | 8,22 |
|  | Батон | 30 | 2,25 | 0,8 | 15,42 | 78,6 | 0,11 | 0,03 | 0 | 1,3 | 19 | 13 | 1,2 |
|  | ***Всего завтрак*** |  | ***17,45*** | ***14,1*** | ***44,12*** | ***375,6*** | ***0,19*** | ***0,5*** | ***0,7*** | ***2,79*** | ***226,66*** | ***88,7*** | ***10,28*** |
| День 2 Обед |
| 101 | Икра кабачковая | 80 | 1,6 | 7,2 | 0 | 48 | 0,09 | 0,1 | 7,6 | 1,28 | 83,17 | 50,8 | 1,01 |
| 114 | Борщ на мясо к/б | 200/25/10 | 7,11 | 5,06 | 20,22 | 164,12 | 0,23 | 0,21 | 31,7 | 2,95 | 51,8 | 55,4 | 2,4 |
| 462/456 | Тефтели в сметанно- томатном соусе | 90/50 | 14,16 | 24,16 | 14,22 | 340,67 | 0,05 | 0 | 1,2 | 0 | 9,8 | 12,2 | 1,22 |
| 216 | Картофель тушеный | 150 | 2,52 | 6,24 | 29,43 | 188,92 | 0,16 | 0,09 | 12,01 | 3,09 | 23,13 | 39,06 | 1,56 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,02 | 0 | 35,8 | 142 | 0,01 | 0,02 | 1,8 | 0,2 | 10 | 5 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный (высшийс.) | 40 | 3,4 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1,36 | 13 | 24,8 | 1,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,07 | 0,03 | 0 | 63,2 | 14 | 18,8 | 1,56 |
|  | ***Всего обед*** |  | ***30,69*** | ***43,26*** | ***139,27*** | ***1063,31*** | ***0,69*** | ***0,49*** | ***54,31*** | ***72,08*** | ***204,9*** | ***206,06*** | ***9,63*** |

|  |  |
| --- | --- |
| День : среда |  |
| Неделя: первая |
| Сезон: Осенне-зимний |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |
| №рецептур | Содержание меню | Выход готового блюда,г | Химический состав пищи | Витамины (мг) | Микроэлементы (мг) |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энер. Цен. (ккал) | В 1 | В 2 | С | РР | Ca | Mg | Fe |
| День 3 Завтрак |
| 182 | Каша молочная пшеничная | 150 | 4,05 | 4,4 | 23,84 | 171,37 | 0,1 | 0,3 | 1,3 | 0,46 | 122 | 19,65 | 0,41 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,09 | 3,58 | 15,02 | 102,1 | 0 | 0,2 | 1,3 | 0,12 | 120 | 14,6 | 0,1 |
|  | Батон с маслом, сыром | 30/10/20 | 7,23 | 16,32 | 26,69 | 276,15 | 0,12 | 0,11 | 0,24 | 1,73 | 170,1 | 38,58 | 2,28 |
|  | ***Всего завтрак*** |  | ***14,37*** | ***24,3*** | ***65,55*** | ***549,62*** | ***0,22*** | ***0,61*** | ***2,84*** | ***2,31*** | ***412,1*** | ***72,83*** | ***2,79*** |
| День 3 Обед |
| 39 | Салат "Ассорти" (зелен. горошек,кукуруза,соль,сахар,масло раст.) | 40/40 | 2,34 | 4,54 | 5,6 | 73,16 | 0,11 | 0 | 10,15 | 32,87 | 20,07 | 20,17 | 0,67 |
| 198 | Суп "Полевой" на мясо к/б | 200/10/15 | 2,72 | 15,04 | 17,28 | 217,6 | 0,19 | 0,21 | 18,6 | 4,5 | 51,3 | 44,6 | 2,28 |
| 498/587 | Куриная котлета с соусом томатным | 90/50 | 14,08 | 17,43 | 10,9 | 260 | 0,04 | 0,11 | 0 | 6,93 | 13 | 20 | 0,98 |
| 304 | Рис отварной со слив.маслом | 150 | 1,4 | 2,6 | 9,7 | 119,1 | 0,1 | 0 | 6 | 1 | 7 | 1,4 | 0,62 |
| 348 | Напиток из шиповника | 200 | 0,22 | 0 | 15,31 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0,09 | 11,3 | 3 | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный (высшийс.) | 40 | 3,4 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1,36 | 13 | 24,8 | 1,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,07 | 0,03 | 0 | 63,2 | 14 | 18,8 | 1,56 |
|  | ***Всего обед*** |  | ***26,04*** | ***40,21*** | ***98,39*** | ***926,21*** | ***0,59*** | ***0,39*** | ***34,95*** | ***109,95*** | ***129,67*** | ***132,77*** | ***8,41*** |

|  |  |
| --- | --- |
| День : четверг |  |
| Неделя: первая |
| Сезон: Осенне-зимний |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |
| №рецептур | Содержание меню | Выход готового блюда,г | Химический состав пищи | Витамины (мг) | Микроэлементы (мг) |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энер. Цен. (ккал) | В 1 | В 2 | С | РР | Ca | Mg | Fe |
| День 4 Завтрак |
| 215 | Омлет паравой | 150 | 6,2 | 11,61 | 29,51 | 247,5 | 0,15 | 0,18 | 1,3 | 0,38 | 125,2 | 46,5 | 1,02 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 0,2 | 0,51 | 14,97 | 56,85 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,8 | 49,66 | 44 | 8,22 |
| 2 | Батон с повидлом | 20/15/5 | 1,2 | 3,1 | 21,00 | 118 | 0,06 | 0,03 | 0,5 | 0,75 | 23,5 | 13,5 | 1,9 |
|  | ***Всего завтрак*** |  | ***7,6*** | ***15,22*** | ***65,48*** | ***422,35*** | ***0,24*** | ***0,21*** | ***1,9*** | ***1,93*** | ***198,36*** | ***104*** | ***11,14*** |
| День 4 Обед |
| 126 | Икра морковная | 80 | 1,76 | 3,68 | 8,7 | 74,96 | 0,04 | 0 | 4,09 | 56 | 24,51 | 33,02 | 0,97 |
| 88 | Щи на мясо к/б | 200/25/10 | 9,23 | 3,18 | 16,33 | 142,52 | 0,15 | 0,17 | 44 | 4,6 | 73,81 | 44,8 | 2,29 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами. | 90/50 | 10 | 10,1 | 14,04 | 203 | 0,1 | 0,1 | 30 | 1,34 | 11 | 40 | 1 |
| 216 | Картофель тушеный | 150 | 2,52 | 6,24 | 29,43 | 188,92 | 0,16 | 0,09 | 12,01 | 3,09 | 23,13 | 39,06 | 1,56 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 31,4 | 106 | 124 | 0 | 0 | 0,2 | 0,09 | 11 | 3 | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный (высшийс.) | 40 | 3,4 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1,36 | 13 | 24,8 | 1,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,07 | 0,03 | 0 | 63,2 | 14 | 18,8 | 1,56 |
|  | ***Всего обед*** |  | ***29,39*** | ***55,2*** | ***214,1*** | ***913*** | ***0,6*** | ***0,43*** | ***90,3*** | ***129,68*** | ***170,45*** | ***203,48*** | ***9,68*** |

|  |  |
| --- | --- |
| День : пятница |  |
| Неделя: первая |
| Сезон: Осенне-зимний |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |
| №рецептур | Содержание меню | Выход готового блюда,г | Химический состав пищи | Витамины (мг) | Микроэлементы (мг) |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энер. Цен. (ккал) | В 1 | В 2 | С | РР | Ca | Mg | Fe |
| День 5 Завтрак |
| 297 | Каша "Дружба" | 150 | 3,88 | 6,92 | 29,2 | 175,9 | 0,06 | 0,17 | 1,3 | 0,58 | 131 | 29,5 | 0,45 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,09 | 3,58 | 15,02 | 102,1 | 0 | 0,2 | 1,3 | 0,12 | 120 | 14,6 | 0,1 |
|  | Батон с маслом, сыром | 50/10/20 | 7,23 | 16,32 | 26,69 | 276,15 | 0,12 | 0,11 | 0,24 | 1,73 | 170,1 | 38,58 | 2,28 |
|  | ***Всего завтрак*** |  | ***14,2*** | ***26,82*** | ***70,91*** | ***554,15*** | ***0,18*** | ***0,48*** | ***2,84*** | ***2,43*** | ***421,1*** | ***82,68*** | ***2,83*** |
| День 5 Обед |
| 51 | Салат свекольный с зел. горошком | 80 | 1,24 | 4,06 | 11,41 | 60,11 | 0,05 | 0,5 | 8,7 | 0,27 | 51,89 | 27,76 | 1,8/5 |
| 144 | Суп с фасолью на мясо к/б | 200 | 12,53 | 4,54 | 27,66 | 117,02 | 0,39 | 0,2 | 22 | 5,07 | 63,64 | 67,82 | 3,72 |
| 591 | Говядина тушеная в томатном соусе | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 | 0 | 1,28 | 194,69 | 24,36 | 26,01 | 2,32 |
| 41 | Гречка отварная со сл.маслом | 150 | 3,26 | 5,22 | 34,74 | 223,2 | 0,18 | 0 | 1,2 | 1,23 | 72,6 | 60,08 | 3,86 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 31,4 | 106 | 124 | 0 | 0 | 0,2 | 0,09 | 11 | 3 | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный (высшийс.) | 40 | 3,4 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1,36 | 13 | 24,8 | 1,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,07 | 0,03 | 0 | 63,2 | 14 | 18,8 | 1,56 |
|  | ***Всего обед*** |  | ***42,63*** | ***63,71*** | ***224,17*** | ***872,13*** | ***0,94*** | ***0,77*** | ***33,38*** | ***265,91*** | ***250,49*** | ***228,27*** | ***13,76*** |

|  |  |
| --- | --- |
| День : понедельник |  |
| Неделя: вторая |
| Сезон: Осенне-зимний |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |
| №рецептур | Содержание меню | Выход готового блюда,г | Химический состав пищи | Витамины (мг) | Микроэлементы (мг) |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энер. Цен. (ккал) | В 1 | В 2 | С | РР | Ca | Mg | Fe |
| День 6 Завтрак |
|  | Каша геркулесовая | 150 | 6,12 | 7,38 | 35,6 | 198 | 0,15 | 0 | 0,37 | 0 | 130 | 12,3 | 1,24 |
|  | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 95 | 0 | 0 | 2,22 | 0,82 | 59,53 | 47,05 | 8,47 |
| 2 | Батон с повидлом | 20/15/5 | 1,2 | 3,1 | 21,00 | 118 | 0,06 | 0,03 | 0,5 | 0,75 | 23,5 | 13,5 | 1,9 |
|  | ***Всего завтрак*** |  | ***7,62*** | ***10,48*** | ***71,80*** | ***411*** | ***0,21*** | ***0,03*** | ***3,09*** | ***1,57*** | ***213,03*** | ***72,85*** | ***11,61*** |
| День 6 Обед |
|  | Зеленый горошек | 60 | 1,78 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 0,06 | 0 | 6,6 | 35,97 | 12,87 | 12,48 | 0,4 |
| 111 | Суп с макаронами на мясо к/б | 200/25 | 12,5 | 4,54 | 27,66 | 117,02 | 0,4 | 0,2 | 22 | 5,07 | 63,6 | 67,82 | 3,72 |
| 489 | Рагу овощное с курицей | 80/150 | 6,81 | 12,36 | 17,1 | 272,01 | 0,45 | 0,31 | 103,43 | 4,07 | 24,4 | 20,5 | 1,21 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 31,4 | 106 | 124 | 0 | 0 | 0,2 | 0,09 | 11 | 3 | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный (высший с.) | 40 | 3,4 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1,36 | 13 | 24,8 | 1,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,07 | 0,03 | 0 | 63,2 | 14 | 18,8 | 1,56 |
|  | ***Всего обед*** |  | ***26,97*** | ***52,01*** | ***194,11*** | ***742,79*** | ***1,06*** | ***0,58*** | ***132,23*** | ***109,76*** | ***138,87*** | ***147,4*** | ***9,19*** |

|  |  |
| --- | --- |
| День : вторник |  |
| Неделя: вторая |
| Сезон: Осенне-зимний |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |
| №рецептур | Содержание меню | Выход готового блюда,г | Химический состав пищи | Витамины (мг) | Микроэлементы (мг) |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энер. Цен. (ккал) | В 1 | В 2 | С | РР | Ca | Mg | Fe |
| День 7 Завтрак |
| 222 | Запеканка творожная со сгущенкой | 200/20 | 20,2 | 10,37 | 24,86 | 266,88 | 0,08 | 0,37 | 0,6 | 0,69 | 158 | 31,7 | 0,79 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 49,66 | 44 | 8,22 |
| 424 | Булочка домашняя | 50 | 3,7 | 5 | 25,30 | 213 | 0,09 | 0,04 | 0 | 1,01 | 14 | 21 | 1,05 |
|  | ***Всего завтрак*** |  | ***24,1*** | ***15,37*** | ***65,16*** | ***537,88*** | ***0,17*** | ***0,51*** | ***0,7*** | ***2,5*** | ***221,66*** | ***96,7*** | ***10,06*** |
| День 7 Обед |
| 101 | Икра кабачковая | 80 | 1,6 | 7,2 | 0 | 48 | 0,09 | 0,1 | 7,6 | 1,28 | 83,17 | 50,8 | 1,01 |
| 119 | Суп гороховый на мясном бульоне | 200/25 | 2,77 | 11,49 | 24,57 | 245,51 | 0,3 | 0,2 | 21 | 12 | 88,5 | 46,1 | 2,69 |
| 266 | Котлета из говядины, соус красный основной | 90 | 14,65 | 5,1 | 11,32 | 147,92 | 0,12 | 0,17 | 1,81 | 2,28 | 11,24 | 29,96 | 1,67 |
| 41 | Гречка отварная со сл.маслом | 150 | 3,26 | 5,22 | 34,74 | 223,2 | 0,18 | 0 | 1,2 | 1,23 | 72,6 | 60,08 | 3,86 |
| 348 | Напиток из шиповника | 200 | 0,22 | 0 | 15,31 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0,09 | 11,3 | 3 | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный (высший с.) | 40 | 3,4 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1,36 | 13 | 24,8 | 1,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,07 | 0,03 | 0 | 63,2 | 14 | 18,8 | 1,56 |
|  | ***Всего обед*** |  | ***27,78*** | ***29,61*** | ***125,54*** | ***920,98*** | ***0,84*** | ***0,54*** | ***31,81*** | ***81,44*** | ***293,81*** | ***233,54*** | ***13,09*** |

|  |  |
| --- | --- |
| День : среда |  |
| Неделя: вторая |
| Сезон: Осенне-зимний |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |
| №рецептур | Содержание меню | Выход готового блюда,г | Химический состав пищи | Витамины (мг) | Микроэлементы (мг) |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энер. Цен. (ккал) | В 1 | В 2 | С | РР | Ca | Mg | Fe |
| День 8 Завтрак |
| 182 | Каша молочная пшеничная | 150 | 4,05 | 4,4 | 23,84 | 171,37 | 0,1 | 0,3 | 1,3 | 0,46 | 122 | 19,65 | 0,41 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 0,2 | 0,51 | 14,97 | 56,85 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,8 | 49,66 | 44 | 8,22 |
| 3 | Батон с маслом, сыром | 50/10/20 | 7,23 | 16,32 | 26,69 | 276,15 | 0,12 | 0,11 | 0,24 | 1,73 | 170,1 | 38,58 | 2,28 |
|  | ***Всего завтрак*** |  | ***11,48*** | ***21,23*** | ***65,50*** | ***504,37*** | ***0,25*** | ***0,41*** | ***1,64*** | ***2,99*** | ***341,76*** | ***102,23*** | ***10,91*** |
| День 8 Обед |
| 126 | Икра морковная | 80 | 1,76 | 3,68 | 8,7 | 74,96 | 0,04 | 0 | 4,09 | 56 | 24,51 | 33,02 | 0,97 |
| 108 | Свекольник на мясо к/б | 200/5 | 6,58 | 2,98 | 12,56 | 130,77 | 1,16 | 0,18 | 26,5 | 2,2 | 59,03 | 49,32 | 2,47 |
| 291 | Плов с курицей | 230 | 16,9 | 18,74 | 17,49 | 291,22 | 0,13 | 0,2 | 2,6 | 8,76 | 45,3 | 53,5 | 24,51 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 31,4 | 106 | 124 | 0 | 0 | 0,2 | 0,09 | 11 | 3 | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный (высший с.) | 40 | 3,4 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1,36 | 13 | 24,8 | 1,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,07 | 0,03 | 0 | 63,2 | 14 | 18,8 | 1,56 |
|  | ***Всего обед*** |  | ***31,12*** | ***57,4*** | ***184,35*** | ***800,55*** | ***1,48*** | ***0,45*** | ***33,39*** | ***131,61*** | ***166,84*** | ***182,44*** | ***31,81*** |

|  |  |
| --- | --- |
| День : четверг |  |
| Неделя: вторая |
| Сезон: Осенне-зимний |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |
| №рецептур | Содержание меню | Выход готового блюда,г | Химический состав пищи | Витамины (мг) | Микроэлементы (мг) |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энер. Цен. (ккал) | В 1 | В 2 | С | РР | Ca | Mg | Fe |
| День 9 Завтрак |
| 174 | Каша рисовая молочнаявязкая | 200 | 7,46 | 7,45 | 20,69 | 195,2 | 0,21 | 0,32 | 1,3 | 0,69 | 253,18 | 53,15 | 1 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,09 | 3,58 | 15,02 | 102,1 | 0 | 0,2 | 1,3 | 0,12 | 120 | 14,6 | 0,1 |
|  | Батон нарезной с маслом | 15/10 | 1,1 | 9 | 6,80 | 115 | 0,12 | 0,11 | 0,24 | 1,73 | 170,1 | 38,58 | 2,28 |
|  | ***Всего завтрак*** |  | ***11,65*** | ***20,03*** | ***42,51*** | ***412,3*** | ***0,33*** | ***0,63*** | ***2,84*** | ***2,54*** | ***543,28*** | ***106,33*** | ***3,38*** |
| День 9 Обед |
| 12 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 0 | 5,58 | 3,47 | 11,2 | 11,72 | 0,4 |
| 88 | Щи на мясо к/б | 200/25/10 | 9,23 | 3,18 | 16,33 | 142,52 | 0,15 | 0,17 | 44 | 4,6 | 73,81 | 44,8 | 2,29 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 230 | 9,49 | 9,03 | 25,58 | 232,68 | 0,6 | 0,3 | 5,4 | 3,5 | 102 | 90,1 | 5,62 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,02 | 0 | 35,8 | 142 | 0,01 | 0,02 | 1,8 | 0,2 | 10 | 5 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный (высший с.) | 40 | 3,4 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1,36 | 13 | 24,8 | 1,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,07 | 0,03 | 0 | 63,2 | 14 | 18,8 | 1,56 |
|  | ***Всего обед*** |  | ***25,75*** | ***16,52*** | ***122,13*** | ***756,38*** | ***0,97*** | ***0,56*** | ***56,78*** | ***76,33*** | ***224,01*** | ***195,22*** | ***11,75*** |

|  |  |
| --- | --- |
| День : пятница |  |
| Неделя: вторая |
| Сезон: Осенне-зимний |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |
| №рецептур | Содержание меню | Выход готового блюда,г | Химический состав пищи | Витамины (мг) | Микроэлементы (мг) |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энер. Цен. (ккал) | В 1 | В 2 | С | РР | Ca | Mg | Fe |
| День 10 Завтрак |
| 219 | Сырники со сгущенкой | 150/20 | 5,5 | 14,23 | 35,84 | 330 | 0,19 | 0,2 | 1,3 | 1,59 | 135,7 | 84,47 | 2,5 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 95 | 0 | 0 | 2,22 | 0,82 | 59,53 | 47,05 | 8,47 |
| 2 | Батон с повидлом | 20/15/5 | 1,2 | 3,1 | 21,00 | 118 | 0,06 | 0,03 | 0,5 | 0,75 | 23,5 | 13,5 | 1,9 |
|  | ***Всего завтрак*** |  | ***7*** | ***17,33*** | ***72,04*** | ***543*** | ***0,25*** | ***0,23*** | ***4,02*** | ***3,16*** | ***218,73*** | ***145,02*** | ***12,87*** |
| День 10 Обед |
| 126 | Икра свекольная | 80 | 1,88 | 3,68 | 9,86 | 80,08 | 0,02 | 0 | 5,37 | 48,63 | 30,59 | 23,7 | 1,41 |
| 209 | Суп с фрикадельками из говядины | 200/20 | 5,83 | 4,56 | 133,58 | 118,8 | 0,12 | 0 | 9,87 | 103,97 | 25,52 | 32,01 | 1,29 |
| 261 | Курица запеченая со сметанным соусом | 90/50 | 3,85 | 2,91 | 6,02 | 136,1 | 0,12 | 0,2 | 1,8 | 2,3 | 11,24 | 29,96 | 1,67 |
| 516 | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,19 | 0,09 | 0 | 1,68 | 33 | 103 | 3,36 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 31,4 | 106 | 124 | 0 | 0 | 0,2 | 0,09 | 11 | 3 | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный (высший с.) | 40 | 3,4 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1,36 | 13 | 24,8 | 1,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,07 | 0,03 | 0 | 63,2 | 14 | 18,8 | 1,56 |
|  | ***Всего обед*** |  | ***22,69*** | ***49,3*** | ***330,31*** | ***859,08*** | ***0,6*** | ***0,36*** | ***17,24*** | ***221,23*** | ***138,35*** | ***235,27*** | ***11,59*** |