



Утверждаю  
Директор школы:  
МКОУ «Альменовская СОШ»  
Бабикова А.И.

## **МКОУ «Альменовская СОШ»**

### **Примерное десятидневное циклическое меню**

**для организации питания обучающихся в**

**образовательном учреждении возрастом от 7 до 11 лет**

**(завтрак - 25%, обед - 35%)**

**(осень, зима)**

**I неделя 1-й день с 7 до 11 лет**

№ реп.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
413	Сыр Российский	20.0	4.7	5.36	0	70.4	0	0.32	0.08	0.07	160.0	108.0	8.0	0.21
162	Каша гречневая (крупа гречневая - 40.0, молоко - 200.0, масло слив. - 10.0, сахар - 2.0)	200.0	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	7.30	278.0	90.0	5.26
638	Витаминный напиток «Витошка»	200.0	0	0	19.4	75.0	0.3	20.0	0.12	2.34	0	3.0	0	0
	Напиток кисломолочный	200.0	5.6	6.8	28.5	172.0	0.075	2.25	0.05	0.5	302.5	237.5	37.5	0.25
1	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	40.0	3.92	0.30	17.92	84.0	0.024	0	0	0.40	9.6	49.7	10.66	1.54
1	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20.0	1.22	3.77	7.31	68.0	0.025	0	0	0	4.65	0	0	0.31
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680.0</b>	<b>25.38</b>	<b>23.71</b>	<b>120.91</b>	<b>776.96</b>	<b>0.66</b>	<b>22.57</b>	<b>0.27</b>	<b>3.31</b>	<b>484.05</b>	<b>670.2</b>	<b>146.16</b>	<b>7.57</b>
<b>Обед</b>														
весна-лето	Салат из свежих огурцов с луком (огурцы св. - 50.1, лук реп. - 10.5, масло раст. - 5.0, соль - 0.5)	60.0	0.51	3.04	2.04	37.17	0.015	5.97	0.0	0	10.02	19.06	6.64	0.21
осень-зима 10	Салат из зеленого горошка (зел. горош. - 87.7, масло раст. - 5.0, лук реп. - 8.1)	60.0	1.78	3.11	3.75	50.16	0.066	6.6	0.40	0	12.87	35.97	12.48	0.40
	Суп картофельный с бобовыми (картофель - 125, лук - 12.0, м.раст. - 5.0, морковь - 13.5, мясо говядины - 30.0, горох - 20.0)	250.0	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0	0	38.08	87.18	35.30	2.03

608	Биточка из говядины (м. говядины - 81.2, масло раст. - 6.2, молоко - 19.0, лук - 15.0, молоко - 30.0, хлеб пшеничный - 14.0)	100.0	15.55	11.55	15.7	228.7	0.12	0.18	35.9	0	54.6	207.9	40.1	1.87
516	Макаронны отварные со сливочным маслом (макаронны - 51.0, масло сливочное - 10.0, соль - 0.5)	150.0	6.6	5.29	41.8	209.9	0.13	0	0	0	19.4	156.6	28.44	1.68
705	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника - 20.0, сахар - 15.0)	200.0	0.75	0	21.4	79.7	0	24.4	1.08	0	13.3	2.7	3.7	5.5
	Фрукты свежие яблоко	200.0	0.8	0	6	90.0	0.07	14	0.2	1.0	32.0	26.0	18.0	4.4
<b>Итого обед весна-лето</b>		<b>960.0</b>	<b>35.54</b>	<b>31.04</b>	<b>132.61</b>	<b>968.32</b>	<b>0.585</b>	<b>50.3</b>	<b>37.58</b>	<b>1.41</b>	<b>184.21</b>	<b>550.38</b>	<b>143.1</b>	<b>17.72</b>
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>960.0</b>	<b>36.81</b>	<b>31.11</b>	<b>134.3</b>	<b>981.3</b>	<b>0.636</b>	<b>50.93</b>	<b>37.58</b>	<b>1.41</b>	<b>187.06</b>	<b>567.29</b>	<b>148.94</b>	<b>17.91</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>1640.0</b>	<b>60.92</b>	<b>54.75</b>	<b>253.52</b>	<b>1744.7</b>	<b>1.245</b>	<b>72.87</b>	<b>37.65</b>	<b>4.72</b>	<b>668.2</b>	<b>1220.5</b>	<b>289.2</b>	<b>25.29</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>1640.0</b>	<b>62.19</b>	<b>54.82</b>	<b>255.21</b>	<b>1758.2</b>	<b>1.296</b>	<b>73.5</b>	<b>37.65</b>	<b>4.72</b>	<b>671.11</b>	<b>1237.4</b>	<b>295.1</b>	<b>25.48</b>

I неделя 2-й день с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
345	Омлет натуральный (яйцо - 154.4, молоко - 54.5, масло слив - 18.1)	200.0	12.9	22.0	15.6	320.7	0.045	0.54	0.74	0	98.5	163.1	0	1.49
693	Какао на молоке (какао-порошок - 2.0, молоко - 200.0, сахар - 15.0)	200.0	5.6	5.35	25.0	151.60	0	0	0	0.9	222.0	120.0	18.0	0.6
3	Масло сливочное (м. слив. - 10.0)	10.0	0.059	8.2	0.08	74.8	0	0	0.58	0	1.2	1.9	0	0.02
1	Хлеб пшеничный	40.0	3.92	0.30	17.92	84.0	0.024	0	0	0.40	9.6	49.7	10.66	1.54
1	Хлеб ржано-пшеничный	20.0	1.22	3.77	7.31	68.0	0.025	0	0	0	4.65	0	0	0.31
<b>Итого завтрак</b>		<b>470.0</b>	<b>23.69</b>	<b>39.62</b>	<b>65.91</b>	<b>699.1</b>	<b>0.094</b>	<b>0.54</b>	<b>1.32</b>	<b>1.3</b>	<b>335.95</b>	<b>334.7</b>	<b>28.66</b>	<b>3.96</b>
<b>Обед</b>														
весна -лето	Помидоры свежие	100.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60
осень -зима	Салат морковный (морковь - 75.0, сахар - 3.0, масло раст – 3.0)	60.0	1.33	2.97	6.96	50.74	0.044	22.2	0.01	0	0.054	22.9	0	0.047
148	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы (мак изд. - 10.0, картоф. - 30.0, лук -6.0, морковь – 10.0, масло раст. - 2.5, мясо птицы - 24.0)	250.0	7.65	9.52	17.57	193.8	0.075	0	0.10		39.2	343.0	0	1.12
	Котлета из куриной грудки (филе куриное - 92.8, масло раст. - 4.2, хлеб пшеничн. - 12.8, лук реп. - 15.0, сух.панир. - 3.4, молоко - 21.4, соль - 0.5)	100.0	22.11	12.14	3.61	229.248	0.24	0.85	0.68	3.92	83.45	234.8	66.8	4.05

	Капуста тушеная (капуста свежая -214.0, морковь-3.0, лук – 7.2, томат.паста - 2.0, сахар - 1.5, масло раст. - 3.5)	150.0	2.78	6.48	34.52	231.53	0.23	31.5	31.5	0	21.96	119.5	43.9	1.73
	Чай с лимоном (чай - 1.0, лимон свеж - 8.0, сах. 12.0)	200 /8.0	0.2 8	0	11. 36	43. 7	0	31. 0	0	0	8.6 6	0	5.7 6	1.0
	Сок фруктовый	200	0.88	0	21.66	73	0.060	11.66	0.16	0.84	26.6	21.66	15.0	3.66
	Хлеб пшеничный	46.0	4.50	0.34	20.60	96.60	0.027	0	0	0.46	11.04	57.15	12.25	1.77
	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0	0	6.97	0	0	0.46
	<b>Итого обед весна-лето</b>	<b>1076.0</b>	<b>58.03</b>	<b>37.11</b>	<b>125.68</b>	<b>954.66</b>	<b>0.72</b>	<b>125.0</b>	<b>32.46</b>	<b>5.22</b>	<b>245.78</b>	<b>807.11</b>	<b>143.71</b>	<b>14.39</b>
	<b>Итого обед осень-зима</b>	<b>1044.0</b>	<b>41.36</b>	<b>37.11</b>	<b>127.24</b>	<b>1002.7</b>	<b>0.71</b>	<b>97.21</b>	<b>32.45</b>	<b>5.22</b>	<b>197.93</b>	<b>799.0</b>	<b>143.71</b>	<b>13.83</b>
	<b>Всего за день весна-лето</b>	<b>1546.0</b>	<b>81.72</b>	<b>76.73</b>	<b>191.59</b>	<b>1653.7</b>	<b>0.81</b>	<b>125.5</b>	<b>33.78</b>	<b>6.52</b>	<b>581.73</b>	<b>1141.8</b>	<b>172.37</b>	<b>18.35</b>
	<b>Всего за день осень-зима</b>	<b>1514.0</b>	<b>65.05</b>	<b>76.73</b>	<b>193.15</b>	<b>1701.2</b>	<b>0.80</b>	<b>97.75</b>	<b>33.77</b>	<b>6.52</b>	<b>533.8</b>	<b>1133.7</b>	<b>172.37</b>	<b>17.79</b>

I неделя 3-й день с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
358	Сырники из творога (творог - 167.0, мука пшенич. - 16.0, яйцо - 3.2., масло раст. – 2.6, сахар - 6.6, соль-0.9)	200.0	38.6	6.52	6.24	442.0	0.30	1.72	0.04	0.88	427.4	665.0	123.3	3.46
692	Кофейный напиток на молоке (кофейный напиток - 4.0, молоко - 200.0, сахар - 13.0)	200.0	5.6	0.62	18.33	174.3	0.08	2.6	0.04	0.4	240.0	7.0	28.0	0.12
	Напиток кисломолочный	200.0	7.0	8.5	35.7	172.0	0.075	2.25	0.05	0.5	302.5	237.5	37.5	0.25
	Фрукты свежие (груша)	200.0	0.8	0	6.0	90.0	0.07	14.0	0.2	1.0	32.0	26.0	18.0	4.4
1	Хлеб пшеничный	40.0	3.92	0.30	17.92	84.0	0.024	0	0	0.40	9.6	49.7	10.66	1.54
1	Хлеб ржано-пшеничный	20.0	1.22	3.77	7.31	68.0	0.025	0	0	0	4.65	0	0	0.31
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>860.0</b>	<b>57.14</b>	<b>19.71</b>	<b>91.52</b>	<b>1029.3</b>	<b>0.57</b>	<b>20.57</b>	<b>0.33</b>	<b>3.18</b>	<b>1016.1</b>	<b>1151.2</b>	<b>217.46</b>	<b>10.08</b>
<b>Обед</b>														
весна -лето	Огурцы свежие порция	100	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60
осень -зима	Салат с соленых огурцов с луком(лук реп. - 10.8, масло раст. - 5.0, огурцы соленый - 60.6)	60.0	0.52	3.07	1.57	35.88	0.01	3.33	0.00	0	13.97	16.94	8.06	0.37
	Щи по-уральски (капуста – 50.0, морковь - 10.0, лук - 10.0, томат.паста - 5.0, крупа - 5.0, масло раст. - 3.0, соль - 0.5, мясо говядины - 30.0, сметана - 9.0)	250.0	7.12	8.4	6.7	134.28	0.054	4.75	0	0	66.3	233.2	0	1.81
	Рыба тушеная с овощами (рыба свежая - 150.0, масло раст. - 7.6, лук - 50.0, морковь - 50.0, соль - 2.0)	100	11.7	4.02	8.8	237.9	0.02	6.6	0.04	3.63	194.3	286.0	36.6	2.75

508	Рис отварной (крупа рис - 35.0, масло слив. - 10.0)	150.0	2.64	11.88	25.2	223.6	0.02	0	0.09	0	18.0	40.8	12.0	0.48
	Компот из сухофруктов (сухофрукты - 20.0, сах. - 15.0)	200.0	0.04	0	24.76	94.20	0.01	1.08	0	0	6.40	3.6	0	0.18
	Молоко сбалансированное	200.0	0.8	0	19.5	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3
Итого обед весна-лето		1105.0	52.22	38.6	131.36	1043.3	0.292	73.29	0.46	5.01	537.07	790.43	92.81	11.9
Итого обед осень-зима		1065.0	34.74	38.6	127.53	1077.4	0.242	26.62	0.46	5.01	503.14	776.37	92.81	11.67
Всего за день весна-лето		1965	109.36	58.31	222.88	2072.6	0.86	93.86	0.79	3.18	2090.2	1774.7	310.2	21.98
Всего за день осень-зима		1925.0	91.88	58.31	219.05	2106.6	0.81	47.19	0.79	3.18	1519.2	1760.6	310.2	21.75

I неделя 4-й день с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша гречневая (греча - 40.0, молоко - 210.0, масло слив - 10.0)	200.0	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	7.50	278.0	90.0	5.26
	Какао на молоке (молоко - 200.0, какао-порошок - 2.0, сахар - 15.0)	200.0	5.6	5.35	24.99	168.45	0	0	0	0.9	222.0	120.0	18.0	0.6
	Сок фруктовый	200.0	0.88	0	21.66	73.0	0.060	11.66	0.16	0.84	26.6	21.66	15.0	3.66
1	Хлеб пшеничный	40.0	3.92	0.30	17.92	84.0	0.024	0	0	0.40	9.6	49.7	10.66	1.54
1	Хлеб ржано-пшеничный	20.0	1.22	3.77	7.31	68.0	0.025	0	0	0	4.65	0	0	0.31
<b>Итого за завтрак</b>		<b>60.0</b>	<b>21.56</b>	<b>16.9</b>	<b>119.6</b>	<b>706.7</b>	<b>0.34</b>	<b>11.66</b>	<b>0.18</b>	<b>2.3</b>	<b>270.45</b>	<b>469.36</b>	<b>133.66</b>	<b>11.37</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из свежей капусты (капуста - 52.0, морковь - 15.0, масло подсолн. - 6.0, лук реп. - 7.2)	60.0	0.49	5.98	1.25	67.96	0.036	30.0	0.013	0	28.74	18.6	0	0.36
111	Борщ «Сибирский» с мясом говядины (мясо говядины - 30.0, свекла - 35.0, капуста - 26.0, картофель - 50.0, томат.паста - 3.0, масло раст. - 3.5, соль - 0.5, сметана - 9.0)	250.0	8.2	8.63	14.0	147.67	0.033	10.0	0.09	0	73.7	213.2	43.5	2.51



291	Картофельная запеканка с мясом говядины (мясо говядины - 59.2, масло слив. - 4.8, картофель- с 01.01-28.02 - 221.19 с 01.03-31.07 - 239.6 с 01.08-31.08 - 179.7 с 01.09-31.10 - 191.7 с 01.11-31.12 - 205.3, сухари паниров. - 2.4, лук реп. - 11.9 яйцо - 10.0)	150.0	12.2	12.4	24.9	260.7	0.042	15.8	0.31	0	31.73	243.9	0	3.66
	Напиток из свежих плодов (свежие плоды - 30.8, сахар - 15.0)	200.0	0.12	0	25.0	89.7	0	13.5	0	0	6.0	4.0	4.0	0.4
	Хлеб пшеничный	55.0	5.39	0.41	24.64	115.5	0.033	0	0	0.55	13.20	68.33	14.65	2.11
	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0	0	6.97	0	0	0.46
<b>Итого за обед весна-лето</b>		<b>745.0</b>	<b>28.23</b>	<b>33.08</b>	<b>100.75</b>	<b>783.53</b>	<b>0.18</b>	<b>69.3</b>	<b>0.413</b>	<b>0.55</b>	<b>160.34</b>	<b>548.03</b>	<b>62.15</b>	<b>9.5</b>
<b>Итого за обед осень-зима</b>		<b>745.0</b>	<b>28.23</b>	<b>33.08</b>	<b>100.75</b>	<b>783.53</b>	<b>0.18</b>	<b>69.3</b>	<b>0.413</b>	<b>0.55</b>	<b>160.34</b>	<b>548.03</b>	<b>62.15</b>	<b>9.5</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>1405.0</b>	<b>49.79</b>	<b>49.98</b>	<b>220.35</b>	<b>1484.0</b>	<b>0.52</b>	<b>80.9</b>	<b>0.59</b>	<b>2.8</b>	<b>430.5</b>	<b>1017.3</b>	<b>195.8</b>	<b>20.8</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>1405.0</b>	<b>49.79</b>	<b>49.98</b>	<b>220.35</b>	<b>1484.0</b>	<b>0.52</b>	<b>80.9</b>	<b>0.59</b>	<b>2.8</b>	<b>430.5</b>	<b>1017.3</b>	<b>195.8</b>	<b>20.8</b>

1 неделя 5-й день с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Пудинг творожный (творог - 167.0, крупа - 17.3, сахар - 6.6, яйцо - 3.2, масло слив. - 13.3, сметана - 8.0, сухари панир. - 1.6)	200	29.1	21.22	39.4	229.0	0.21	1.2	0.15	4.72	276.7	449.0	65.0	4.6
	Кофейный напиток (кофейный напиток - 4.0, молоко - 200.0, сахар - 15.0)	200.0	5.6	0.62	18.33	155.97	0.08	2.6	0.04	0.4	240.0	7.0	28.0	0.12
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200.0	7.0	4.5	35.7	160.0	0.075	2.25	0.05	0.15	302.5	237.5	37.5	0.25
	Фрукты свежие (яблоки)	200.0	0.8	0	6.0	90.0	0.07	14.0	0.2	1.0	32.0	26.0	18.0	4.4
	Хлеб пшеничный	40.0	3.92	0.30	17.92	84.0	0.024	0	0	0.40	9.6	49.7	10.66	1.54
	Хлеб ржано-пшеничный	20.0	1.22	3.77	7.31	68.0	0.025	0	0	0	4.65	0	0	0.31
<b>Итого за завтрак</b>		<b>860.0</b>	<b>47.64</b>	<b>30.41</b>	<b>124.66</b>	<b>786.97</b>	<b>0.48</b>	<b>20.0</b>	<b>0.44</b>	<b>6.67</b>	<b>865.45</b>	<b>769.2</b>	<b>159.16</b>	<b>11.22</b>
<b>Обед</b>														
осень- зима	Салат картофельный с зеленым горошком (картофель - 32.9, морковь - 18.7, горошек зеленый консер. - 13.86, огурец соленый - 12.0, масло раст. - 3.0)	60.0	0.7	0.3	5.0	24.5	0.055	1.6	0.015	0	21.37	32.83	0	0.29
весна- лето	огурец свежий нарезка	100.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60
	Суп крестьянский со сметаной (крупа пшено - 5.0, капуста свеж. - 30.0, картофель - 52.0, морковь - 10.0, лук - 10.0, масло раст. - 3.5, сметана - 9.0, мясо говядины - 30.0)	250.0	72.1	7.99	3.49	225.4	0.008	37.0	1.1	0	54.1	247.3	25.91	1.59

451	Рыба свежая в сметанном соусе (рыба свежая - 150.0, сметана - 5.0, лук реп - 10.0, раст масло - 5.0)	100.0	11.7	4.02	8.8	237.9	0.02	6.6	0.04	3.63	194.3	286.0	36.6	2.75
	Овощное рагу (капуста свеж - 65.0, морковь - 3.0, лук реп. - 6.0, картофель - 80.0, масло слив - 20.0)	150.0	2.5	2.7	19.5	124.1	0.21	0	0	0	68.0	60.0	74.2	2.4
	Витаминный напиток «Витошка»	200.0	0.8	0	19.5	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3
	Кисель ягодный (кисель - 24.0, сахар - 10.0)	200.0	0	0	0.12	2.4	0	2.8	0	0	7.8	0	3.2	0.9
	Хлеб пшеничный	55.0	5.39	0.41	24.64	115.5	0.033	0	0	0.55	13.20	68.33	14.65	2.11
	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0	0	6.97	0	0	0.46
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>1045.0</b>	<b>30.13</b>	<b>21.08</b>	<b>92.01</b>	<b>897.5</b>	<b>0.422</b>	<b>38.5</b>	<b>1.30</b>	<b>4.94</b>	<b>389.74</b>	<b>713.96</b>	<b>168.06</b>	<b>13.8</b>
<b>Итого обед весна-лето</b>		<b>1095.0</b>	<b>47.43</b>	<b>21.08</b>	<b>92.41</b>	<b>875.79</b>	<b>0.427</b>	<b>106.9</b>	<b>1.31</b>		<b>416.27</b>	<b>712.13</b>	<b>168.06</b>	<b>14.11</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>1905.0</b>	<b>77.7</b>	<b>51.49</b>	<b>216.6</b>	<b>1684.4</b>	<b>0.9</b>	<b>58.5</b>	<b>1.74</b>	<b>11.6</b>	<b>1255.1</b>	<b>1483.</b>	<b>327.2</b>	<b>25.02</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>1955.0</b>	<b>95.07</b>	<b>51.49</b>	<b>217.07</b>	<b>1662.6</b>	<b>0.9</b>	<b>126.9</b>	<b>1.75</b>	<b>11.7</b>	<b>1281.7</b>	<b>1481.3</b>	<b>327.2</b>	<b>25.33</b>

II неделя 6-й день с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Омлет натуральный (яйцо - 145.4, молоко - 54.5, масло слив. - 18.1)	200	12.9	22.0	15.6	320.7	0.045	0.54	0.74	0	98.5	163.1	0	1.49
	Какао на молоке (какао порошок - 2.0, молоко - 200.0, сахар - 13.0)	200.0	5.6	5.35	25.0	151.60	0.08	2.6	0.04	0.4	240.0	190.0	28.0	0.12
	Масло сливочное - 10.0	10.0	0	8.20	0.10	75.0	0	0	59.0	0	1.0	2.0	0	0
	Сок фруктовый	200.0	0.88	0	21.66	73.0	0.060	11.66	0.16	0.84	26.6	21.66	15.0	3.66
1	Хлеб пшеничный	40.0	3.92	0.30	17.92	84.0	0.024	0	0	0.40	9.6	49.7	10.66	1.54
1	Хлеб ржано-пшеничный	20.0	1.22	3.77	7.31	68.0	0.025	0.00	0	0	4.65	0	0	0.31
<b>Итого за завтрак</b>		<b>670.0</b>	<b>24.52</b>	<b>39.62</b>	<b>87.58</b>	<b>772.3</b>	<b>0.23</b>	<b>14.8</b>	<b>59.9</b>	<b>1.64</b>	<b>380.33</b>	<b>426.46</b>	<b>53.6</b>	<b>7.12</b>
<b>Обед</b>														
осень- зима	Салат из кукурузы консервированной (кукуруза - 79.7, сахар - 1.2, масло раст. - 5.0)	60	1.73	3.71	4.82	59.58	0.06	5.58	0	0	11.20	3.47	11.72	0.40
весна- лето	помидоры свежие порционно (102.0)	100.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60
	Борщ из свежей капусты (свекла - 24.0, капуста - 20.0, картофель - 31.0, морковь - 10.0, лук - 10.0, томат.паста - 3.0, сахар - 1.5, масло раст. 7.0, мясо птицы - 24.0, сметана - 9.0)	250.0	5.85	6.92	9.36	116.6	0.036	20.2	0.079	0	76.6	142.7	24.01	1.1

	Филе куриное в сметанном соусе (Филе курицы - 96.0, молоко - 5.0, масло рас. - 5.0, сметана - 6.0, мука - 5.2)	70.0	12.7	7.4	1.61	172.0	0.070	0.042	0.063	2.94	25.5	187.8	26.74	1.42
	Рис притушенный со сливочным маслом (рис - 40.0, масло слив. - 10.0)	150.0	2.9	11.3	28.5	276.9	0.04	0	0.09	0	11.72	34.0	27.3	0.11
	Компот из сухофруктов (сухофрукты - 20.0, сахар - 15.0)	200.0	0.04	0	24.76	94.20	0.01	1.08	0	0	6.40	3.6	0	0.18
1	Хлеб пшеничный	55	5.39	0.41	24.64	115.5	0.033	0	0	0.55	13.20	68.33	14.65	2.11
1	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0	0	6.97	0	0	0.46
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>815.0</b>	<b>48.44</b>	<b>35.4</b>	<b>104.65</b>	<b>936.78</b>	<b>0.28</b>	<b>26.9</b>	<b>0.23</b>	<b>3.49</b>	<b>151.59</b>	<b>439.9</b>	<b>91.42</b>	<b>5.78</b>
<b>Итого обед весна-лето</b>		<b>855.0</b>	<b>64.71</b>	<b>35.4</b>	<b>105.23</b>	<b>879.99</b>	<b>0.28</b>	<b>71.32</b>	<b>0.25</b>	<b>3.49</b>	<b>188.29</b>	<b>467.4</b>	<b>91.42</b>	<b>5.98</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>1485.0</b>	<b>72.96</b>	<b>75.02</b>	<b>192.23</b>	<b>1709.0</b>	<b>0.51</b>	<b>41.7</b>	<b>60.13</b>	<b>5.13</b>	<b>531.92</b>	<b>866.36</b>	<b>145.02</b>	<b>12.9</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>1525.0</b>	<b>89.23</b>	<b>75.02</b>	<b>192.81</b>	<b>1652.2</b>	<b>0.51</b>	<b>86.1</b>	<b>60.15</b>	<b>5.13</b>	<b>568.6</b>	<b>893.86</b>	<b>145.02</b>	<b>13.1</b>

II неделя 7-й день с 7 до 11 лет

№ реп .	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
<b>Завтрак</b>																	
463	Сырники творожные (творог - 168.0, мука пшеничная - 16.0, яйцо 3.2, масло раст. - 2.6, сахар - 6.6, соль - 0.5)	200.0	38.6	6.52	6.26	442.0	0.30	22.2	1.72	0.04	0.88	427.4	665.0	123.3	3.46	4.46	15.1
692	Кофейный напиток (молоко - 200, кофейный напиток - 4.0, сахар - 13.0)	200.0	5.6	0.62	18.33	173.3	0.08	0.32	2.6	0.04	0.4	240.0	7.0	28.0	0.12	0.74	0.034
	Фрукты свежие (груша)	250.0	1.0	0	41.1	109.5	0.10	0.05	17.5	0.25	1.25	40.0	32.5	22.5	5.5	0	0
1	Хлеб пшеничный	40.0	3.92	0.30	17.92	84.0	0.024	0.1	0	0	0.40	9.6	49.7	10.66	1.54	0.29	1.28
1	Хлеб ржано-пшеничный	20.0	1.22	3.77	7.31	68.0	0.025	0.08	0	0	0	4.65	0	0	0.31	0.2	0.5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>710.0</b>	<b>50.34</b>	<b>10.71</b>	<b>90.92</b>	<b>876.8</b>	<b>0.69</b>	<b>22.73</b>	<b>6.45</b>	<b>0.042</b>	<b>2.93</b>	<b>721.25</b>	<b>754.2</b>	<b>184.46</b>	<b>10.93</b>	<b>5.69</b>	<b>16.91</b>
<b>Обед</b>																	
осень -зима 33	Салат свекольный с сыром (свекла до 01.01 - 73.0, с 01.01. - 78.1, масло раст. - 5.0, сыр - 20.0)	60.0/20	5.46	9.65	5.02	130.4	0.09	0.24	6.02	0.052	0	221.09	36.5	12.54	0.84	0.36	0
весна -лето	Огурцы свежие порционно (104.0)	100.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	0.041	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60	0.20	0
200	Суп с макаронными изделиями (мак.изд. - 10.0, лук - 6.0, морковь - 10.0, картофель - 90.0 м.раст. - 2.0, мясо птицы- 24.6)	250.0	7.65	9.52	17.57	169.5	0.075	0.67	1.17	0.10	0	39.20	343.0	26.2	1,12	0.69	0.125

307	Котлета из куриной грудки (грудка куриная - 96.6, масло раст. - 6.2, хлеб пшеничн. - 1.4, лук реп. - 15.0, молоко - 30.0, сух. панир. - 6.0)	100.0	24.5	13.4	4.0	254.7	0.25	0.22	0.94	0.75	5.04	92.7	260.8	74.2	4.5	4.12	0.78
336	Капуста тушеная (капуста - 171.9, морковь - 3.0, лук - 6.0, мука - 1.8, сахар - 1.5, масло раст. - 5.0, соль - 1.0)	150.0	1.5	2.7	19.5	124.1	0.21	0.075	0	0	0	68.0	60.0	74.2	2.4	0.35	8.6
	Чай с лимоном (чай зав. - 1.0, сахар - 12.0, лимон - 8.0)	200.0	0.26	0	10.23	39.39	0	0.01	2.8	0	0	7.8	0	5.2	0.9	0	0
	Йогурт питьевой	200.0	5.6	6.8	28.6	172	6.06	2.6	1.8	0.04	0.4	242.0	190.0	30.0	0.2	0.8	18.0
	Хлеб пшеничный	46.0	4.50	0.34	20.60	96.60	0.02	0.11	0.092	0	0.46	11.0	57.1	12.2	1.77	0.33	1.47
	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.03	0.09	0.12	0	0	2.13	0	0	0.46	0.3	0.75
	Итого обед осень-зима	856.0	51.3	48.07	116.48	890.09	6.73	3.68	12.73	0.96	5.9	731.82	890.5	234.54	12.19	6.95	29.7
	Итого обед весна -лето	876.0	63.84	44.42	116.86	762.48	6.70	3.61	56.71	0.91	5.9	510.73	884.8	244.54	11.49	6.79	29.7
	Всего за день осень-зима	1566.0	101.64	58.78	207.4	1776.8	7.42	4.056	19.18	1.002	8.83	1452.8	1644.2	419.0	23.12	12.64	46.6
	Всего за день весна-лето	1586.0	114.8	55.15	207.78	1639.8	7.39	26.34	63.16	0.095	8.83	1231.9	1639.0	419.0	22.42	12.48	46.6

II неделя 8-й день с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша пшеничная (пшено - 30.0, молоко - 200.0, сахар - 3.0, масло слив. - 10.0, соль - 0.5)	200.0	5.6	11.84	32.3	264.15	0.06	0.45	0.1	0.2	91.0	91.0	20.0	0.9
741/764	Ватрушка с повидлом (мука - 50.4, сахар - 2.0, масло слив. - 2.6, яйцо - 1.0, дрожжи - 0.8, повидло - 40.0, масло раст. - 0.34)	100.0	11.2	2.4	38.8	248.2	0	0.18	0.04	0	76.8	145.4	18.66	1.0
376	Молоко сбалансированное (20.0)	200.0	0	0	19.4	75.0	0.3	20.0	0.12	2.34	0	3.0	0	0
	Чай с молоком (чай с завар. - 1.0, молоко - 56.0, сахар - 12.0)	200.0	1.6	1.6	12.69	72.7	0	0	0	0	16.0	8.0	6.0	0.8
1	Хлеб пшеничный	40.0	3.92	0.30	17.92	84.0	0.024	0	0	0.40	9.6	49.7	10.66	1.54
1	Хлеб ржано-пшеничный	20.0	1.22	3.77	7.31	68.0	0.025	0	0	0	4.65	0	0	0.31
<b>Итого за завтрак</b>		<b>760.0</b>	<b>23.54</b>	<b>19.91</b>	<b>128.42</b>	<b>812.0</b>	<b>0.40</b>	<b>20.63</b>	<b>0.26</b>	<b>2.94</b>	<b>198.65</b>	<b>297.1</b>	<b>55.32</b>	<b>4.55</b>
<b>Обед</b>														
весна-лето	Овощи свежие (помидоры)	100.0	18.0	0.00	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60
осень-зима	Салат морковный (морковь - до 01.01 - 74.0, с 01.01. – 79.0, сахар - 1.0, масло раст. - 3.0)	60.0	0.48	0.048	3.84	16.32	0.047	39.5	0.0173	0	37.84	24.4	0	0.47
197	Рассольник со сметаной (картофель - 99.0, морковь - 10.3, огурцы свежие - 14.0, крупа перловая - 3.0, м.раст. - 3.5, сметана - 11.0, мясо говядины - 30.0)	250.0	7.7	9.4	12.2	143.4	0.068	21.0	0.08	0	60.2	143.9	20.0	1.51



	Котлета рыбная (рыба свежая - 150.0, хлеб пшеничный - 18.0, масло раст. - 5.0, молоко - 20.0, яйца - 15.0, сухари - 2.0, соль - 0.5)	100.0	10.92	4.2	1.93	157.0	0.1	0.48	0	0	236.4	172.8	38.4	1.92
	Картофельное пюре (картофель - 196.0, молоко - 30.0, масло слив. - 20.0, соль - 1.0)	150.0	2.37	10.35	22.6	121.3	0.09	6.1	0	0	42.9	85.2	30.7	0.99
	Компот из сухофруктов (сухофрукты - 20.0, сахар - 15.0)	200.0	0.04	0	24.76	94.20	0.01	1.08	0	0	6.40	9,6	0	0,18
	Фрукты (яблоко)	250.0	1.0	0	32.5	112.5	0.075	17.5	0.25	1.25	40.0	32.5	22.5	5.5
	Хлеб пшеничный	37.0	3.62	0.27	16.57	77.7	0.022	0	0	0.37	8.88	45.97	0.92	1.42
	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0	0	6.97	0	0	0.46
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>107.7</b>	<b>27.96</b>	<b>29.92</b>	<b>125.36</b>	<b>827.21</b>	<b>0.44</b>	<b>85,6</b>	<b>0.34</b>	<b>1.62</b>	<b>379.4</b>	<b>508.37</b>	<b>112.5</b>	<b>12.45</b>
<b>Итого обед весна-лето</b>		<b>111.7</b>	<b>45.48</b>	<b>29.92</b>	<b>126.92</b>	<b>827.21</b>	<b>0.46</b>	<b>96.16</b>	<b>0.35</b>	<b>1.62</b>	<b>389.4</b>	<b>514.9</b>	<b>112.5</b>	<b>12.58</b>
<b>Итого за день осень-зима</b>		<b>1837.0</b>	<b>51.5</b>	<b>49.83</b>	<b>253.78</b>	<b>1639.2</b>	<b>0.84</b>	<b>106.23</b>	<b>0.60</b>	<b>4.56</b>	<b>578.0</b>	<b>805.4</b>	<b>167.8</b>	<b>17.0</b>
<b>Итого за день весна-лето</b>		<b>1877.0</b>	<b>69.02</b>	<b>49.83</b>	<b>255.34</b>	<b>1639.2</b>	<b>0.86</b>	<b>116.79</b>	<b>0.61</b>	<b>4.56</b>	<b>588.0</b>	<b>812.0</b>	<b>167.8</b>	<b>17.13</b>

II неделя 9-й день с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Омлет натуральный (яйцо - 145.4, молоко - 54.4, масло слив. -18.)	200	12.9	22.0	15.6	320.7	0.045	0.54	0.74	0	98.5	163.1	0	1.49
	Кисель ягодный (кисель - 24.0, сахар - 10.0)	200.0	0	0	0.12	2.4	0	2.8	0	0	7.8	0	3.2	0.9
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200.0	5.6	6.8	28.6	172.0	0.06	1.8	0.04	0.4	242.0	190.0	30.0	0.2
	Масло сливочное	10.0	0.059	8.2	0.08	74.8	0	0	0.58	0	1.2	1.9	0	0.02
	Хлеб пшеничный	40.0	3.92	0.30	17.92	84.0	0.024	0	0	0.40	9.6	49.7	10.66	1.54
	Хлеб ржано-пшеничный	20.0	1.22	3.77	7.31	68.0	0.025	0	0	0	4.65	0	0	0.31
<b>Итого за завтрак</b>		<b>670.0</b>	<b>23.69</b>	<b>41.07</b>	<b>69.63</b>	<b>721.9</b>	<b>0.15</b>	<b>5.14</b>	<b>1.36</b>	<b>0.8</b>	<b>363.75</b>	<b>404.7</b>	<b>43.8</b>	<b>4.46</b>
<b>Обед</b>														
весна- лето	Овощи свежие (огурцы)	106.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60
осень- зима 17	Салат из свежих огурцов с луком (огурцы свежие - 60,6, лук реп. - 10.8, масло раст. - 3.0)	60.0	0.52	3.07	1.57	35.88	0.01	3.33	0	0	13.97	16.94	8.06	0.37

	Щи по-уральски (картофель-80.0, морковь - 10.0, лук - 10.0, томат. паста - 5.0, крупа - 5.0, масло раст. - 5.0, сметана - 9.0, мясо говядины - 30.0, соль - 0.5)	250.0/10	7.12	8.4	6.7	134.28	0.053	4.75	0.08	0	66.3	233.2	26.0	1.82
	Плов из говядины (мясо говядины -116,0, крупа рис-40.0, лук-5,0, морковь – 7.5, томат.паста -3.0, масло растит.-7.0, соль-1.0)	200.0	21.4	22.7	34.7	465.07	0.17	3.17	0.24	0.27	56.3	270.7	54.1	8.09
	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника - 20.0, сахар - 15.0)	200.0	0.68	0	19.3	78.9	0	22.0	0.98	0	12.0	2.5	3.4	5.0
	Фрукты свежие (бананы)	250.0	1.0	0	32.5	109.5	0.10	17.5	0.25	1.25	40.0	32.5	22.5	5.5
	Хлеб пшеничный	55.0	5.39	0.41	24.64	115.5	0.033	0	0.55	13.20	68.33	14.65	2.11	
	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0	0	6.97	0	0	0.46
<b>Итого обед весна-лето</b>		<b>1085</b>	<b>55.42</b>	<b>37.17</b>	<b>134.20</b>	<b>1008.0</b>	<b>0.45</b>	<b>97.42</b>	<b>1.57</b>	<b>2.07</b>	<b>242.6</b>	<b>638.23</b>	<b>120.6</b>	<b>23.58</b>
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>1045.0</b>	<b>37.94</b>	<b>40.24</b>	<b>130.30</b>	<b>1041.1</b>	<b>0.40</b>	<b>50.75</b>	<b>1.55</b>	<b>2.07</b>	<b>208.7</b>	<b>624.17</b>	<b>128.7</b>	<b>23.35</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>1755.0</b>	<b>79.11</b>	<b>78.24</b>	<b>203.83</b>	<b>1730.0</b>	<b>0.60</b>	<b>102.5</b>	<b>2.93</b>	<b>2.87</b>	<b>606.3</b>	<b>1042.9</b>	<b>164.4</b>	<b>28.04</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>1715.0</b>	<b>61.63</b>	<b>81.31</b>	<b>199.9</b>	<b>1763.0</b>	<b>0.55</b>	<b>55.89</b>	<b>2.91</b>	<b>2.87</b>	<b>572.4</b>	<b>1028.8</b>	<b>172.5</b>	<b>27.81</b>

**II неделя 10-й день с 7 до 11 лет**

№ рец.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша пшеничная (молоко - 210.0, масло слив. - 10.0, сахар - 3.0, крупа - 30.0)	200.0	5.6	11.84	32.3	264.15	0.06	0.45	0.1	0.2	91.0	91.0	20.0	0.6
	Чай с лимоном ( чай заварка - 1.0, сахар - 12.0, лимон - 8.0)	200.0/8.0	0.26	0	10.23	39.21	0	2.8	0	0	7.8	0	5.2	0.9
	Сыр Российский	20.0	5.9	6.7	0	88.0	0	0.4	6.08	0.07	200.0	155.0	10.0	0.25
	Фрукты свежие (яблоки)	250.0	10	0	32.5	112.5	0.075	17.5	0.25	1.25	40.0	32.5	22.5	5.5
	Хлеб пшеничный	40.0	3.92	0.30	17.92	84.0	0.024	0	0	0.40	9.6	49.7	10.66	1.54
	Хлеб ржано-пшеничный	20.0	1.22	3.77	7.31	68.0	0.025	0	0	0	4.65	0	0	0.31
<b>Итого за завтрак</b>		<b>730.0</b>	<b>1.79</b>	<b>22.61</b>	<b>100.2</b>	<b>655.8</b>	<b>0.18</b>	<b>21.15</b>	<b>6.43</b>	<b>1.92</b>	<b>353.0</b>	<b>328.2</b>	<b>68.3</b>	<b>9.4</b>
<b>Обед</b>														
весна- лето	Овощи свежие (помидоры)	100.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60
осень- зима	Салат из свежей капусты (капуста - 52.0, морковь - 15, масло раст. - 6.0, лук реп. - 7.2)	60.0	0.49	5.98	1.25	67.96	0.036	30.0	0.013	0	28.74	18.0	0	0.36
	Суп овощной (капуста свежая - 25.0, морковь – 13.3, картофель - 80.0, лук реп. - 12.0, горошек зел. - 11.5, масло раст. - 7.8, сметана - 9.0, мясо говядины - 30.0)	250.0	6.41	8.05	11.2	137.91	0.098	11.0	0.3	0.2	53.8	163.3	25.91	1.59

591	Гуляш из мяса говядины (мясо говядины – 96.6, лук - 14.0, мука - 3.0, томат.паста - 10.0, масло раст. - 4.1)	100.0	23.8	19.52	5.74	205.5	0.21	1.54	0	0	29.40	234.98	31.39	2.80
534	Макаронны отварныы (макаронныы изделия – 51.0, масло слив. - 10, соль - 1.5)	150.0	4.8	4,4	34.8	209.6	0.10	0	0	0	16.2	130.5	24.0	1.39
	Витаминыны напиток «Витошка»	200.0	0	0	19.4	75.0	0.3	20.0	0.12	2.34	0	3,0	0	0
	Кисломолочныы напиток (йогурт)	200.0	5.6	6.8	28.6	172.0	0.06	1.8	0.04	0.4	242.0	190.0	30.0	0
	Хлеб пшеничныы	55.0	5.39	0.41	24.64	115.5	0.033	0	0	0.55	13.0	68.33	14.65	2.11
	Хлеб ржано-пшеничныы	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0	0	6.97	0	0	0.46
<b>Итого обед весна-лето</b>		<b>1085.0</b>	<b>65.83</b>	<b>44.84</b>	<b>140.74</b>	<b>1019.0</b>	<b>0.89</b>	<b>84.34</b>	<b>0.48</b>	<b>3.79</b>	<b>438.2</b>	<b>821.1</b>	<b>125.9</b>	<b>8.95</b>
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>1045.0</b>	<b>48.32</b>	<b>50.82</b>	<b>136.59</b>	<b>1084.1</b>	<b>0.86</b>	<b>64.34</b>	<b>0.47</b>	<b>3.79</b>	<b>390.3</b>	<b>808.1</b>	<b>125.9</b>	<b>8.71</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>1815.0</b>	<b>67.62</b>	<b>67.45</b>	<b>240.94</b>	<b>1674.8</b>	<b>1.09</b>	<b>105.4</b>	<b>6.91</b>	<b>5.71</b>	<b>791.2</b>	<b>1149.3</b>	<b>194.2</b>	<b>18.35</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>1775.0</b>	<b>52.61</b>	<b>73.43</b>	<b>236.79</b>	<b>1739.9</b>	<b>1.04</b>	<b>85.49</b>	<b>6.90</b>	<b>5.71</b>	<b>743.3</b>	<b>1136.3</b>	<b>194.2</b>	<b>18.11</b>