

День № 1 (7 – 11 лет)

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
14	Салат из свежих помидоров с реп.луком	60	7,15	1,1	4,5	88,69	0,04	17,64	0	1,6	16,16	32,9	19,2	0,85
62	Щи из св. капусты со сметаной	250	4,3	2	6,9	73,3	0,05	17,6	0,01	1,5	51,2	45,2	21,8	0,8
277	Пюре картофельное	200	6,2	4,3	10,7	165,2	0,16	18,24	0,17	0,21	57,3	86,6	46	1,4
321	Гуляш	100	11,3	15,79	3,25	177,1	0,10	0,432	0,01	2	22,89	145,3	22,7	2,14
376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
	Итого за прием пищи:	850	31,55	23,59	61,75	663,29	0,39	54,302	0,19	5,31	190,81	317,6	118,7	6,79

День № 1 (11 лет и старше)

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
14	Салат из свежих помидоров с реп. луком	100	10,73	1,65	6,75	133,04	0,06	26,46	0	2,4	24,24	49,4	28,8	1,275
62	Щи из св. капусты со сметаной	300	5,16	2,4	8,28	87,96	0,06	29,61	0,02	2	77,7	54,2	26,2	0,93
277	Пюре картофельное	250	7,8	5,4	13,4	206,5	0,2	22,1	0,24	0,29	72,2	102,1	52,1	1,82
321	Гуляш	120	11,3	15,79	3,25	177,1	0,1	0,432	0,01	2	22,89	145,3	22,7	2,14
376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,5	21,2	102	0,04	0,00	0,00	0,00	43,5	9,5	9	2
	Итого за прием пищи:	1020	38,29	25,74	72,28	784	0,46	78,602	0,27	6,69	255,68	360,5	134,6	8,17

День № 2 (7 – 11 лет)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	0.7	5.9	3.9	71.5	0.02	6.23	0.18	0.00	18.68	13.94	7.92	0.38
87	Суп рыбный	250	8,2	4	14	125	0,06	0,04	0,48	0,12	0	150,9	50,1	11,68
313	Гречка отварная	150	8,2	6,58	14,3	191,1	0,8	0	1,1	2,55	24,6	22,1	1,4	4,5
282	Котлета мясная	100	14,4	15,8	16	258	0.19	0.16	22.5	17	60.28	105.8	46.4	4.8
372	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.1	102.0	0.00	0.80	0.00	0.00	10.12	1.98	2.95	0.40
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
	Итого за прием пищи:	800	34,2	32,78	90,3	829,2	1,11	7,23	24,26	19,67	148,48	302,32	115,97	22,96

День № 2 (11 лет и старше)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	100	1,2	9,8	6,5	119,1	0,03	10,38	0,30	0,00	31,13	23,23	13,19	0,64
87	Суп рыбный	300	8,2	4	14	125	0,06	0,04	0,48	0,12	0	150,9	50,1	11,68
313	Гречка отварная	180	10,03	5,6	16,9	223,2	0,9	0	1,3	3,1	28,5	26,1	1,9	5,3
282	Котлета мясная	100	14,4	15,8	16	258	0.19	0.16	22.5	17	61.28	105.8	46.4	4.8
372	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,1	102,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,12	1,98	2,95	0,40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21.2	102	0.04	0.00	0.00	0.00	43.5	9.5	9	2
	Итого за прием пищи:	930	37,23	35,8	135,5	929,3	1,22	11,38	35,96	20,22	174,53	317,51	123,54	24,82

День № 3 (7 – 11 лет)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	60	0,4	6,0	1,4	61,6	0,02	5,46	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55
80	Суп с крупой с мясными фрикадельками	250	2,98	3,01	12,96	115,8	0,08	8,8	2,2	1,001	12,26	81,3	27,84	1,1
205	Макаронны отварные	150	6,2	5,3	35,3	220,5	0,02	0	0	1,05	9	110,5	20,6	0,6
277	Гуляш	100	11,3	15,79	3,25	177,1	0,10	0,432	0,01	2	22,89	145,3	22,7	2,14
392	Чай с сахаром	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
	ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,03	37,96	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10
	Итого за прием пищи:	900	24,29	30,87	92,72	756,22	0,29	52,67	2,23	4,06	130,48	384,73	97,37	6,29
День № 3 (11 лет и старше)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,04	9,10	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91
80	Суп с крупой с мясными фрикадельками	300	3,73	3,77	16,2	123,12	0,1	11,1	2,8	1,25	27,83	101,2	34,8	1,4
205	Макаронны отварные	200	8,2	7,1	47	254	0,027	0	0	2,1	16,08	146,7	27,4	1,12
277	Гуляш	120	11,3	15,79	3,25	177,1	0,1	0,432	0,01	2	22,89	145,3	22,7	2,1
392	Чай с сахаром	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0,01	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,5	21,2	102	0,04	0,00	0,00	0,00	43,5	9,5	9	2
	Итого за прием пищи:	970	27,24	37,43	105,26	820,44	0,317	20,65	2,82	5,35	135,23	441,12	107,04	7,73

День № 4 (7 – 11 лет)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
13	Салат из свежих огурцов	60	7,1	0,6	3	79	0,38	6,45	0	0,57	23,5	400	9,7	0,65
82	Борщ	250	1,9	5,5	12	105	0,04	0,05	7,95	0,13	0,26	48,1	10,97	57,04
300	Плов	200	20.6	22.5	35.7	427.3	0.15	1.97	0.29	0.00	219.87	44.06	25.86	2.10
392	Чай с сахаром	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.02	0.00	0.00	0.00	9.60	21.60	6.00	0.90
	Итого за прием пищи:	810	33,91	49,17	129,41	966,92	0,63	8,49	8,24	0,7	292,03	521,36	60,13	62,49
День № 4 (11 лет и старше)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
13	Салат из свежих огурцов	100	10,65	0,9	4,5	118,2	0,57	9,67	0	0,85	35,2	600	14,3	0,97
82	Борщ	300	2,62	4,62	8,2	121,88	0,048	12,8	1,2	0,096	42,16	26,2	12,7	1,42
300	Плов	200	20,6	22,5	35,7	427,3	0,15	1,97	0,29	0,00	219,87	44,07	25,86	2,1
392	Чай с сахаром	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21.2	102	0.04	0.00	0.00	0.00	43.5	9.5	9	2
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.02	0.00	0.00	0.00	9.60	21.60	6.00	0.90
	Итого за прием пищи:	910	38,88	30,69	131,31	1043,4	0,83	24,46	1,49	0,95	354,33	701,37	68,26	7,59

День № 5 (7 – 11 лет)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
35	Икра свекольная	60	7,6	2,4	13,1	132,2	0,04	14	0	0	42	21	19	0,48
81	Суп мясной гороховый	250	8,7	14,6	20,2	197	0.1	4.9	0.14	2	58.84	251.1	68.8	0.63
265	Пюре картофельное	200	6,2	4,3	10,7	165,2	0.16	18.24	0.17	0.21	57.3	86.6	46	1.4
321	Котлеты рыбные	120	3,73	26,82	7,15	164	0.23	0.74	0	1.2	74.18	403.2	26,9	1,71
392	Чай сладкий	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
	Итого за прием пищи:	870	28,84	48,69	83,46	801,62	0,57	37,9	0,31	3,41	271,12	769,5	168,3	6,02

День № 5 (11 лет и старше)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
35	Икра свекольная	100	7,6	2,4	13,1	132,2	0,04	14	0	0	42	21	19	0,48
81	Суп мясной гороховый	300	9,3	16,2	24,2	213,5	0.12	5.88	0.16	2.4	70.68	301.3	82.6	0.96
265	Пюре картофельное	250	7,8	5,4	13,4	206,5	0.2	22.1	0.24	0.29	72.2	102.1	52.1	1.82
321	Котлеты рыбные	120	3,73	26,82	7,15	163,96	0,228	0,74	0	1,2	74,18	403,2	26,9	1,71
392	Чай сладкий	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21.2	102	0.04	0.00	0.00	0.00	43.5	9.5	9	2
	Итого за прием пищи:	1020	31,74	51,49	94,36	879,78	0,69	42,74	0,4	3,89	306,56	816,10	190	7,17

День № 6 (7 – 11 лет)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
40	Икра морковная	60	0,75	2,6	2,4	76	0,01	0,01	0,29	0	0,53	164	6,5	12,2
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,48	2,85	21	120,2	0,01	3,7	1,15	0,1	29,48	14,1	7,2	0,73
277	Гречка отварная	150	10,03	6,58	14,3	191,1	0,8	0	1,1	2,55	24,6	22,1	1,4	4,5
313	Гуляш	100	11,3	15,79	3,25	177,1	0,10	0,43	0,01	2	22,89	145,3	22,7	2,14
392	Чай с сахаром	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
	Итого за прием пищи:	800	27,17	28,39	73,26	707,62	0,96	4,16	2,55	4,65	116,3	353,1	45,4	21,37

День № 6 (11 лет и старше)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
40	Икра морковная	100	1,5	5,2	4,8	152	0,01	0,02	0,59	0	1,07	325,5	12,9	24,28
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,98	3,42	25,2	144,24	0,12	4,44	1,38	0,12	35,37	16,9	8,6	0,87
277	Гречка отварная	180	8,2	5,6	16,9	223,2	0,9	0	1,3	3,1	28,5	26,1	1,9	5,3
313	Гуляш	120	11,3	15,79	3,25	177,1	0,1	0,43	0,01	2	22,89	145,3	22,7	2,14
392	Чай с сахаром	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0,01	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,5	21,2	102	0,04	0,00	0,00	0,00	43,5	9,5	9	2
	Итого за прием пищи:	950	27,29	30,68	86,66	860,16	1,18	4,91	3,28	5,22	135,33	523,3	55,5	34,79

День № 7 (7 – 11 лет)

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
16	Салат «Летний»	60	2,2	6,1	4,7	82,2	0,00	4,80	0,27	0,00	12,00	27,60	12,00	0,54
83	Суп с крупой с мясными фрикадельками	200	2,98	3,01	12,96	115,8	0,08	8,8	2,2	1,001	12,26	81,3	27,84	1,1
276	Жаркое по-домашнему	200	11,5	14,5	19,8	245	0,07	0,19	4,1	0,02	0,2	170,2	46,3	58,9
392	Чай с сахаром	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	10,00	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20
	Итого за прием пищи:	800	19,69	24,58	79,57	633,22	0,21	23,81	6,5	1,02	79,26	297,7	101,7 4	64,54

День № 7 (11 лет и старше)

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
16	Салат «Летний»	100	3,6	10,2	7,8	137,0	0,00	8,00	0,45	0,00	20,00	46,00	20,00	0,90
83	Суп с крупой с мясными фрикадельками	250	3,73	3,77	16,2	123,12	0,1	11,1	2,8	1,252	27,83	101,2	34,8	1,4
276	Жаркое по-домашнему	250	13,3	13,6	24,25	305	0,18	0,21	5,125	0,03	0,25	212,7	57,8	36,38
392	Чай с сахаром	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0,01	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,5	21,2	102	0,04	0,00	0,00	0,00	43,5	9,5	9	2
	Итого за прием пищи:	850	23,94	28,24	84,76	728,740	0,33	19,33	8,37	1,28	95,58	369,4	122	40,88

День № 8 (7 – 11 лет)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
12	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	60	0,4	6,0	1,4	61,6	0,02	5,46	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55
62	Борщ с мясом	250	1,9	5,5	12	105	0,04	0,05	7,95	0,13	0,26	48,1	10,97	57,04
300	Плов	200	11,8	21,6	37,8	350	0,3	1,34	1,1	3,76	45,2	410,5	73,6	4,66
392	Чай с сахаром	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
	Итого за прием пищи:	750	16,71	33,67	83,51	659,82	0,4	6,87	9,06	3,89	96,82	489,25	99,81	64,05
День № 8 (11 лет и старше)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
12	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,04	9,10	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91
62	Борщ с мясом	300	2,62	4,62	8,2	121,88	0,048	12,8	1,2	0,096	42,16	26,2	12,7	1,42
300	Плов	230	13,1	24,84	43,47	402,5	0,35	1,54	1,27	4,32	52	472	84,8	5,36
392	Чай с сахаром	200	0,01	0,17	15,31	61,62	0	0,02	0	0	4	0	0,4	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,5	21,2	102	0,04	0,00	0,00	0,00	43,5	9,5	9	2
	Итого за прием пищи:	880	19,73	40,23	90,48	790,60	0,47	23,46	2,48	4,41	162,59	546,12	119,3	9,89
													7	

День № 9 (7 – 11 лет)

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
	ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60
84	Суп рыбный	250	8,2	4	14	125	0,06	0,04	0,48	0,12	0	150,9	50,1	11,68
321	Пюре картофельное	200	6,2	4,3	10,7	165,2	0,16	18,2	0,17	0,21	57,3	86,6	46	1,4
282	Котлета мясная	100	14,4	15,8	16	258	0,19	0,16	22,5	17	60,28	105,8	46,4	4,8
436	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,3	102,9	0,00	0,88	0,00	0,00	12,27	2,18	3,51	0,44
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
	Итого за прием пищи:	650	32	24,7	84,5	741,1	0,47	25,3	23,16	17,33	178,4	378,2	115,64	20,52

День № 9 (11 лет и старше)

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
	ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,04	9,97	0,01	0,00	22,93	41,87	13,96	1,00
84	Суп рыбный	300	8,2	4	14	125	0,06	0,04	0,48	0,12	0	150,9	50,1	11,68
321	Пюре картофельное	250	7,8	5,4	13,4	206,5	0,2	22,1	0,24	0,29	72,2	102,1	52,1	1,82
282	Котлета мясная	100	14,4	15,8	16	258	0,19	0,16	22,5	17	61,28	105,8	46,4	4,8
436	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,3	102,9	0,00	0,88	0,00	0,00	12,27	2,18	3,51	0,44
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,5	21,2	102	0,04	0,00	0,00	0,00	43,5	9,5	9	2
	Итого за прием пищи:	1000	34,6	25,9	92,4	808,4	0,53	33,15	23,23	17,41	212,18	412,35	175,07	21,74

День №10 (7 – 11 лет)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
81	Суп мясной гороховый	250	8,7	14,6	20,2	197	0.1	4.9	0.14	2	58.84	251.1	68.8	0.63
205	Макароны отварные	150	6,2	5,3	35,3	220,5	0,02	0	0	1,05	9	110,5	20,6	0,6
277	Гуляш	100	11,3	15,79	3,25	177,1	0,10	0.432	0.01	2	22.89	145.3	22.7	2.14
376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
	Итого за прием пищи:	740	28,8	36,09	95,15	753,6	0,26	5,33	0,15	5,05	133,99	514,5	121,1	4,97

День № 10 (11 лет и старше)														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энерг ценн. (ккал).	Содержание витаминов и микроэлементов.							
			Б	Ж	У		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед:													
81	Суп мясной гороховый	300	9,3	16,2	24,2	213,5	0.12	5.88	0.16	2.4	70.68	301.3	82.6	0.96
205	Макароны отварные	200	8,2	7,1	47	254	0,027	0	0	2,1	16,08	146,7	27,4	1,12
277	Гуляш	120	11,3	15,79	3,25	177,1	0,1	0.432	0.01	2	22.89	145.3	22.7	2.14
376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21,2	102	0.04	0.00	0.00	0.00	43,5	9,5	9	2
	Итого за прием пищи:	870	32,1	39,59	2102	21,2	94,13	6,31	6,48	6,5	161,61	602,8	143,5	6,22

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБОУ «ООШ» с.Усть-Лыжа
от 26.08.2024 г № 197
Директор
_____ Беляева Л.Ю.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с.Усть-Лыжа

**Примерное 10 - дневное меню
в пищевой ценности приготовленных блюд
(Обеды)**

2024-2025 уч. год.

