

<b>День № 1 (7 – 11 лет)</b>															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов								
			Б	Ж	У		В1	В <sup>2</sup>	С	А	Д	Р	Mg	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16
<b>Завтрак:</b>															
21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.6	3.1	1.8	38.5	0.02	0.01	3.49	0.00	0.00	19.12	8.80	14.67	0.41
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	20.6	22.5	35.7	427.3	0.09	0.15	1.97	0.29	0.00	219.87	44.06	25.86	2.10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21,2	102	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	43,5	9,5	9	2
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	0.00	0.01	1.14	0.00	0.00	5.10	4.58	13.29	0.43
	ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.03	37.96	0.01	0.00	16.98	10.99	34.97	0.10
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>632</b>	<b>25.5</b>	<b>26.3</b>	<b>81.1</b>	<b>667.4</b>	<b>0.26</b>	<b>0.24</b>	<b>44.56</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>304.57</b>	<b>77.93</b>	<b>97.79</b>	<b>5.04</b>
<b>День № 1 (11 лет и старше)</b>															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов								
			Б	Ж	У		В1	В <sup>2</sup>	С	А	Д	Р	Mg	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16
<b>Завтрак:</b>															
21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,1	5,1	3,0	64,2	0,03	0,02	5,81	0,00	0,00	31,87	14,67	24,45	0,68
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,6	22,5	35,7	427,3	0,09	0,15	1,97	0,29	0,00	219,87	44,07	25,86	2,1
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,01	1,14	0,00	0,00	5,1	4,58	13,29	0,43
	ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.03	37.96	0.01	0.00	16.98	10.99	34.97	0.10
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>662</b>	<b>25,3</b>	<b>28,2</b>	<b>78,1</b>	<b>672,7</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>46,88</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>308,62</b>	<b>81,9</b>	<b>105,77</b>	<b>4,91</b>

День № 2 (7 – 11 лет)															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов								
			Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Р	Mg	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	56.1	0.02	2.33	0.00	0.00	22.60	11.52	19.38	0.73
246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13.9	15.7	4.0	213.3	213.3	0.09	1.46	0.23	0.00	127.06	21.04	24.88	1.95
323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	206.0	0.00	0.00	0.03	0.00	78.00	26.00	11.00	0.60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21,2	102	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	43,5	9,5	9	2
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	4.00	5.00	1.00
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22.0</b>	<b>24.5</b>	<b>84.4</b>	<b>644.0</b>	<b>644.0</b>	<b>0.14</b>	<b>3.79</b>	<b>0.26</b>	<b>0.00</b>	<b>278.56</b>	<b>74.86</b>	<b>70.26</b>	<b>5.88</b>
День № 2 (11 лет и старше)															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов								
			Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Р	Mg	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	0,03	3,88	0,00	0,00	37,66	19,21	32,30	1,22
246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,4	17,5	4,4	237,1	0,05	0,10	1,62	0,25	0,00	141,22	23,39	27,65	2,17
323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00	93,60	31,20	13,20	0,72
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	4,00	5,00	1,00
	ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.03	37.96	0.01	0.00	16.98	10.99	34.97	0.10
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>24,9</b>	<b>29,7</b>	<b>98,9</b>	<b>764</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>34,46</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>331,66</b>	<b>99,19</b>	<b>121,32</b>	<b>6,41</b>

День № 3 (7 – 11 лет)																
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.4	76.3	0.02	0.02	5.57	0.12	0.00	16.10	23.53	10.49	0.48	
271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10.6	23.6	7.8	286.2	0.11	0.08	0.08	0.05	0.17	15.08	106.34	16.52	1.86	
203	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.4	6.3	34.2	215.4	0.07	0.02	0.00	0.03	0.11	30.02	41.99	10.41	0.98	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21,2	102	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	43,5	9,5	9	2	
399	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.4	0.1	28.4	118.1	0.01	0.01	3.00	0.01	0.00	23.64	13.50	13.16	0.23	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.05	0.03	0.00	0.01	0.00	17.40	54.00	12.00	1.26	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>25.2</b>	<b>42.4</b>	<b>142.1</b>	<b>1 054.8</b>	<b>0.34</b>	<b>0.19</b>	<b>8.65</b>	<b>0.22</b>	<b>0.28</b>	<b>112.24</b>	<b>282.26</b>	<b>74.88</b>	<b>6.41</b>	

День № 3 (11 лет и старше)																
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,3	127,2	0,04	0,03	9,29	0,20	0,00	26,84	39,23	17,48	0,80	
271	котлеты домашние	100	11,8	26,2	8,6	317,7	0,12	0,09	0,09	0,05	0,19	16,88	118,05	18,33	2,06	
203	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	7,6	40,8	257,1	0,08	0,03	0,00	0,04	0,13	35,78	50,06	12,41	1,16	
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6	
430	Компот из ягод	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	4,00	5,00	1,00	
	ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.03	37.96	0.01	0.00	16.98	10.99	34.97	0.10	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,2</b>	<b>44,7</b>	<b>96,2</b>	<b>881,6</b>	<b>0,38</b>	<b>0,22</b>	<b>47,34</b>	<b>0,3</b>	<b>0,32</b>	<b>139,28</b>	<b>229,93</b>	<b>95,39</b>	<b>6,72</b>	

<b>День № 4 (7 – 11 лет)</b>																
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0.7	3.7	2.8	48.4	0.03	0.02	12.18	0.07	0.00	10.33	19.31	10.57	0.57	
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ	250	23.2	29.1	24.7	453.6	0.20	0.23	13.71	0.10	0.00	48.90	258.19	54.08	3.31	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21,2	102	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	43,5	9,5	9	2	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	0.00	0.01	1.14	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	
	ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.03	37.96	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>682</b>	<b>28.4</b>	<b>33.4</b>	<b>72.6</b>	<b>710.2</b>	<b>0.37</b>	<b>0.32</b>	<b>64.99</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>117.49</b>	<b>342.48</b>	<b>92.52</b>	<b>6.01</b>	
<b>День № 4 (11 лет и старше)</b>																
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	100	1,1	6,2	4,6	80,7	0,05	0,03	20,30	0,12	0,00	17,21	32,18	17,62	0,95	
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ	250	23,2	29,1	24,7	453,6	0,20	0,23	13,71	0,10	0,00	48,90	258,19	54,08	3,31	
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,01	1,14	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	
	ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.03	37.96	0.01	0.00	16.98	10.99	34.97	0.10	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>712</b>	<b>28,1</b>	<b>35,8</b>	<b>70,2</b>	<b>722,1</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>73,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>104,58</b>	<b>340,66</b>	<b>121,65</b>	<b>5,99</b>	

День № 5 (7 – 11 лет)															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов								
			Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Р	Mg	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	150/30	18.8	14.1	32.2	334.1	0.05	0.29	0.30	0.08	0.16	237.02	30.29	214.00	0.78
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	0.00	1.00	0.01	0.00	45.00	7.00	61.00	1.00
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	120	3.4	4.0	92.8	424.8	0.04	0.05	0.00	0.00	0.00	43.20	12.00	19.20	1.80
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23.7</b>	<b>19.4</b>	<b>147.4</b>	<b>865.9</b>	<b>0.11</b>	<b>0.34</b>	<b>1.30</b>	<b>0.09</b>	<b>0.16</b>	<b>325.22</b>	<b>49.29</b>	<b>294.20</b>	<b>3.58</b>

День № 5 (11лет и старше)															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов								
			Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Р	Mg	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	180/30	21,9	16,4	37,6	389,4	0,06	0,33	0,35	0,09	0,18	276,37	35,31	249,80	0,90
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	0,00	1,00	0,01	0,00	45,00	7,00	61,00	1,00
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	36,00	10,00	16,00	1,50
	ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.03	37.9 6	0.01	0.00	16.9 8	10.9 9	34.97	0.10
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>27,0</b>	<b>21,3</b>	<b>144,8</b>	<b>888,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>39,3</b> <b>1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>391,</b> <b>33</b>	<b>63,2</b> <b>9</b>	<b>361,77</b>	<b>3,50</b>

День №6 (7 – 11 лет)																
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
			Б	Ж	У		В1	В <sup>2</sup>	С	А	Д	Р	Mg	Ca	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
190	КАША «ДРУЖБА»	200	6.2	10.0	26.8	224.0	0.10	0.00	2.00	0.08	0.00	172.00	34.00	182.00	0.00	
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11.6	14.8	0.0	182.0	0.02	0.15	0.35	0.16	0.00	250.00	17.50	440.00	0.50	
424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.4	29.9	192.5	0.05	0.02	0.00	0.00	0.02	31.93	5.71	8.82	0.36	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	0.00	0.01	1.14	0.00	0.00	5.10	4.58	13.29	0.43	
	ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.03	37.96	0.01	0.00	16.98	10.99	34.97	0.10	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>622</b>	<b>22.6</b>	<b>31.4</b>	<b>79.1</b>	<b>698.1</b>	<b>0.23</b>	<b>0.21</b>	<b>41.45</b>	<b>0.25</b>	<b>0.02</b>	<b>476.01</b>	<b>72.78</b>	<b>679.08</b>	<b>1.39</b>	

День № 6 (11 лет и старше)																
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
			Б	Ж	У		В1	В <sup>2</sup>	С	А	Д	Р	Mg	Ca	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
190	КАША «ДРУЖБА»	200	6,2	10,0	26,8	224,0	0,10	0,00	2,00	0,08	0,00	172,00	34,00	182,00	0,00	
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11,6	14,8	0,0	182,0	0,02	0,15	0,35	0,16	0,00	250,00	17,50	440,00	0,50	
424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,5	0,05	0,02	0,00	0,00	0,02	31,93	5,71	8,82	0,36	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,01	1,14	0,00	0,00	5,10	4,58	13,29	0,43	
	ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	0,03	37,96	0,01	0,00	16,98	10,99	34,97	0,10	
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>622</b>	<b>22,6</b>	<b>31,4</b>	<b>79,1</b>	<b>698,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>41,45</b>	<b>0,25</b>	<b>0,02</b>	<b>476,01</b>	<b>72,78</b>	<b>679,08</b>	<b>1,39</b>	

День № 7 (7 – 11 лет)																
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.це н.(ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
	ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	0.02	5.98	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	
255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8.8	3.6	5.5	89.6	0.06	0.07	0.44	0.02	0.05	41.90	128.45	28.42	0.83	
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/10	3.2	13.3	21.5	218.9	0.12	0.11	10.38	0.08	0.23	45.88	87.34	30.31	1.24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21,2	102	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	43,5	9,5	9	2	
375	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	0.01	0.01	24.0	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16.3</b>	<b>17.5</b>	<b>72.7</b>	<b>515.7</b>	<b>0.29</b>	<b>0.24</b>	<b>40.80</b>	<b>0.12</b>	<b>0.28</b>	<b>128.62</b>	<b>292.72</b>	<b>89.33</b>	<b>4.62</b>	

День № 7 (11 лет и старше)																
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
78	ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,8		0,1	14,0	0,03	0,04	9,97	0,01	0,00	22,93	41,87	13,96	1,00	
511	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	9,8	4,0	6,1	99,8	0,07	0,08	0,49	0,02	0,06	46,63	142,84	31,61	0,92	
388	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	170/10	3,6	15,0	24,2	246,6	0,14	0,13	11,68	0,08	0,26	51,70	98,31	34,11	1,39	
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,08	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	0.06	0.03	37.96	0.01	0.00	16.98	10.99	34.97	0.10	
375	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	0.01	0.01	24.00	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710/10</b>	<b>17,9</b>	<b>19,7</b>	<b>72,4</b>	<b>570,2</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>84,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>190,13</b>	<b>310,52</b>	<b>131,78</b>	<b>5,36</b>	

<b>День № 8 (7 – 11 лет)</b>																
№ реп.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен.(ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	60	0.7	3.7	2.3	46.0	0.03	0.03	38.76	0.13	0.00	13.34	13.51	9.46	0.50	
250	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	14.6	24.4	4.9	297.7	0.04	0.15	0.89	0.03	0.00	38.36	153.91	17.26	1.23	
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.7	37.7	207.7	0.03	0.02	0.00	0.02	0.08	8.78	71.67	24.62	0.48	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21,2	102	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	43,5	9,5	9	2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	
	ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.03	37.96	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23.4</b>	<b>33.5</b>	<b>90.1</b>	<b>758.0</b>	<b>0.24</b>	<b>0.26</b>	<b>77.61</b>	<b>0.19</b>	<b>0.08</b>	<b>110.45</b>	<b>306.97</b>	<b>78.63</b>	<b>4.91</b>	
<b>День 8 (11 лет и старше)</b>																
№ реп.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен.(ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	0,06	0,06	64,60	0,22	0,00	22,24	22,52	15,77	0,84	
250	Бефстроганов из индейки	100	16,2	27,1	5,4	330,7	0,05	0,17	0,99	0,03	0,00	42,63	171,02	19,18	1,36	
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,7	45,3	249,2	0,04	0,03	0,00	0,03	0,09	10,54	86,01	29,54	0,58	
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,08	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	0.06	0.03	37.96	0.01	0.00	16.98	10.99	34.97	0.10	



430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>25,2</b>	<b>39,6</b>	<b>94,0</b>	<b>798,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>103,55</b>	<b>0,29</b>	<b>0,09</b>	<b>132,19</b>	<b>306,14</b>	<b>110,66</b>	<b>5,48</b>

День № 9 (7 – 11 лет)																
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ КАПУСТА)	60	0.7	5.9	3.9	71.5	0.01	0.02	6.23	0.18	0.00	18.68	13.94	7.92	0.38	
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.7	204.3	0.07	0.02	0.00	0.02	0.08	29.83	42.19	10.55	0.98	
306	БИТОЧКИ КУРИННЫЕ ПАРОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/10	9.4	17.4	5.1	214.4	0.04	0.08	0.35	0.08	0.16	10.79	83.58	10.15	1.16	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21,2	102	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	43,5	9,5	9	2	
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	
	ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.00	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,4</b>	<b>28.9</b>	<b>95.6</b>	<b>723.2</b>	<b>0.23</b>	<b>0.17</b>	<b>16.58</b>	<b>0.29</b>	<b>4,66</b>	<b>93.76</b>	<b>193.61</b>	<b>50.72</b>	<b>6.32</b>	

День № 9 (11 лет и старше)																
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ КАПУСТА)	100	1,2	9,8	6,5	119,1	0,02	„	10,38	0,30	0,00	31,13	23,23	13,19	0,64	
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,8	40,9	241,5	0,08	0,02	0,00	0,03	0,09	35,33	49,74	12,42	1,16	
306	БИТОЧКИ КУРИННЫЕ ПАРОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10,5	19,3	5,7	238,3	0,05	0,09	0,39	0,09	0,18	12,00	92,87	11,28	1,29	
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6	
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77,4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	
	ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.03	37.96	0.01	0.00	16.98	10.99	34.97	0.10	
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>720</b>	<b>21,5</b>	<b>35,5</b>	<b>97</b>	<b>795,9</b>	<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>48,73</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>138,7</b>	<b>184,43</b>	<b>80,86</b>	<b>5,0</b>	

День № 10 (7 – 11 лет)																
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
	ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ (замена соленые помидоры)	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	0.02	15.08	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	
280	ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	7.9	9.8	10.6	162.6	0.06	0.06	2.12	0.03	0.00	11.73	71.42	14.32	1.33	
323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	21.2	102	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	43,5	9,5	9	2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	9.60	21.60	6.00	0.90	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>17.6</b>	<b>17.0</b>	<b>134.7</b>	<b>764.1</b>	<b>0.23</b>	<b>0.13</b>	<b>17.20</b>	<b>0.16</b>	<b>0.00</b>	<b>55.77</b>	<b>237.60</b>	<b>74.68</b>	<b>6.03</b>	

День № 10 (11 лет и старше)																
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов									
	наименование блюда		Б	Ж	У		В <sup>1</sup>	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	11	13	14	12	15	16	
	<b>Завтрак:</b>															
	ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ (замена соленые помидоры)	100	1,1	1,1	3,8	24,1	0,06	0,04	25,1 3	0,17	0,00	14,07	26,13	20,10	1,01	
280	ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	8,8	10,9	11,8	180,9	0,06	0,07	2,36	0,04	0,00	12,87	79,41	15,90	1,48	
323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	4,3	4,3	45,2	247,2	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	
	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	34,8	7,6	7,2	1,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,2	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	9.60	21.60	6.00	0.90	

	ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.03	37.9 6	0.01	0.00	16.98	10.99	34.97	0.10
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>19,5</b>	<b>19,1</b>	<b>146,7</b>	<b>844,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,2</b>	<b>65,3 9</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>106,52</b>	<b>247,33</b>	<b>119,37</b>	<b>6,81</b>

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**

**Единое меню 2024-2025 уч. год.**