

Утверждаю
 Директор МОУ "СОШ" с. Мордино
 С.С. Забоева

МОУ "СОШ" с. Мордино

Осень - зима

1 неделя

день недели	Наименование блюд	выход		Пищевые вещества								Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				сборник рецептур №	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe		
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше									
1	Завтрак																			
	Каша кукурузная	200,00	250,00	7,44	9,30	4,65	5,81	16,20	20,25	136,41	170,00	49,00	0,00	21,50	40,00	60,00	0,00	1,70	182	
	Чай черный с сахаром	200,00	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	56,00	56,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943	
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453	
	Банан	150,00	150,00	2,26	2,26	0,76	0,76	28,50	28,50	141,76	141,76	0,00	15,00	0,00	12,00	63,00	0,00	0,90	338	
	Итого	590,00	650,00	12,70	15,26	5,91	7,17	79,00	432,17	490,26	49,13	15,00	21,50	58,01	137,10	35,10	4,05	1916		
	Обед																			
	Суп картофельный с рисом	200,00	250,00	2,60	3,30	2,40	3,00	20,00	25,00	107,20	134,00	0,08	6,60	0,00	18,44	20,00	50,04	0,71	204	
	Макароны отварные	150,00	180,00	5,52	6,62	4,52	5,42	26,46	31,73	168,45	202,14	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11	688	
	Колбаса отварная	90,00	100,00	5,40	6,00	16,20	18,00	6,30	7,00	192,60	214,00	0,04	0,00	0,00	24,00	20,00	159,00	1,80	536	
	Салат витаминный	100,00	150,00	8,29	12,44	6,80	10,20	24,73	37,10	198,93	298,40	0,00	28,43	0,00	112,22	64,19	182,18	1,22	49	
	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	18,00	18,00	56,00	56,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943	
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453	
	Итого	780,00	930,00	24,81	32,06	30,42	37,22	115,79	144,23	821,18	1027,04	0,31	35,03	21,00	165,53	139,41	463,49	6,29		
Итого за день	1370,00	1580,00	37,51	47,32	36,33	44,39	194,79	232,38	1253,35	1517,30	49,44	50,03	42,50	223,54	276,51	498,59	10,34			

день недели	Наименование блюд	выход		Пищевые вещества								Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				сборник рецептур №	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe		
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше									
2	Завтрак																			
	Каша пшеничная	200,00	250,00	7,89	9,86	7,49	9,36	40,48	50,60	260,90	326,08	0,00	1,96	0,00	1,94	0,00	0,00	1,51	176	
	Чай с лимоном	200,00	200,00	0,40	0,40	0,20	0,20	21,20	21,20	82,20	82,20	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	185,42	377	
	Бутерброд с сыром	50,00	50,00	16,00	16,00	1,00	1,00	70,00	70,00	335,50	335,50	0,20	0,00	0,01	250,00	50,00	250,00	2,00	8	
	Яйца вареные куриные	40,00	40,00	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	1,03	0,00	0,10	22,00	4,80	76,80	1,00	424	
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453	
	Итого	552,00	612,00	32,19	34,86	13,79	15,76	152,28	167,50	839,60	929,28	1,37	5,63	0,12	386,50	167,98	547,44	190,98		
	Обед																			
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,00	250,00	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,80	134,75	0,18	4,65	0,00	30,46	28,24	69,74	1,62	206	
	Рис отварной	150,00	200,00	8,73	11,64	14,61	19,48	75,00	100,00	466,40	621,90	0,00	0,00	0,00	187,68	153,62	522,78	1,78	304	
	Рыба припущенная (мин)	90,00	100,00	15,21	16,90	0,58	0,65	0,28	0,31	67,50	75,00	0,07	0,63	8,44	16,03	10,40	169,45	0,57	245	
	Кисель из смеси сухофруктов	200,00	ф	0,20	0,20	0,00	0,00	32,60	23,60	132,00	132,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	4,29	0,60	874	

Мандарины	100,00	100,00	0,80	0,80	0,20	0,20	7,50	7,50	35,00	35,00	0,06	38,00	0,00	35,00	11,00	0,00	0,10	399
Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
Итого	780,00	700,00	32,13	38,53	20,11	26,21	148,74	173,14	906,70	1121,15	0,44	43,28	8,44	287,18	217,36	801,36	5,72	
Итого за день	1332,00	1312,00	64,32	73,39	33,90	41,97	301,02	340,64	1746,30	2050,43	1,81	48,91	8,56	673,68	385,34	1348,80	196,70	

день недели	Наименование блюд	выход		Пищевые вещества								Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				сборник рецептур №	
				Белки,г		Жиры, г		Углеводы,г		Энергетическая		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe		
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше									
3	Завтрак																			
	Каша пшеничная	200,00	250,00	7,89	9,87	7,49	9,36	40,48	50,60	250,75	313,44	0,34	2,45	0,00	242,50	0,00	0,00	1,89	88	
	Чай черный с сахаром	200,00	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	56,00	56,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943	
	Салат из вареной свеклы	60,00	100,00	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,90	0,02	9,50	0,00	35,15	20,90	40,97	1,33	33	
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453	
	Итого	500,00	600,00	11,75	15,00	11,64	16,05	79,80	98,36	461,09	585,84	0,49	11,95	0,00	283,66	35,00	76,07	4,67		
	Обед																			
	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	250,00	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,46	67,80	84,75	0,05	14,77	0,00	34,66	17,80	38,10	0,64	187	
	греча отварная рассыпчатая	150,00	200,00	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	0,21	0,00	0,20	15,14	78,75	234,25	4,61	679	
	Котлетная рубленая из мяса птицы	90,00	100,00	10,90	12,13	15,66	17,40	8,87	9,86	230,48	245,00	0,50	0,33	80,00	70,00	19,25	132,38	1,26	307	
	Чай черный с сахаром	200,00	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	56,00	56,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943	
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453	
	Апельсин	100,00	100,00	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	915	
	Итого	780,00	900,00	23,66	28,42	25,88	30,57	93,90	113,60	725,73	858,51	0,89	75,10	80,20	125,81	129,90	439,83	7,96		
Итого за день	1330,00	1500,00	35,41	43,42	37,52	46,62	173,70	211,96	1186,82	1444,35	1,38	87,05	80,20	409,47	164,90	515,90	12,63			

день недели	Наименование блюд	выход		Пищевые вещества								Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				сборник рецептур №	
				Белки,г		Жиры, г		Углеводы,г		Энергетическая		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe		
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше									
4	Завтрак																			
	Каша гречневая	200,00	250	5,84	7,3	6,1	7,59	32,29	40,36	207,5	259,37	0,11	0	20	9,4	73,5	111,1	2,49	168	
	Чай черный с сахаром	200,00	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	56,00	56,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943	
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453	
	Бутерброд с маслом и сыром	60,00	60,00	16,00	16,00	1,00	1,00	70,00	70,00	335,50	335,50	0,20	0,00	0,01	250,00	50,00	250,00	2,00	8	
	Итого	60,00	60,00	4,56	4,56	0,54	0,54	28,20	28,02	138,60	138,60	0,11	0,00	0,00	20,00	14,00	65,00	0,90	453	
	Итого за день	560,00	620,00	29,40	31,56	8,14	9,73	164,79	177,78	835,60	911,97	0,55	0,00	20,01	285,41	151,60	461,20	6,84	2025,00	
	Обед																			
	Суп картофельный с макаронными	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,8	104,75	0,11	8,25	0	24,6	27	66,65	1,09	208	
	Плов из мяса птицы	210,00	260,00	20,32	25,40	17,00	21,30	35,70	44,60	377,00	471,30	0,08	1,26	60,00	65,38	59,38	249,13	2,74	304	
Чай сладкий с лимоном	200,00	200,00	4,51	4,51	1,14	1,14	7,71	7,71	57,33	57,33	0,01	3,67	0,01	112,60	99,08	185,54	18,42	377		
Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453		

Апельсин	100,00	100,00	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	915
Итого	60,00	60,00	4,56	4,56	0,54	0,54	28,20	28,02	138,60	138,60	0,11	0,00	0,00	20,00	14,00	65,00	0,90	453
Итого за день	810,00	920,00	33,09	38,87	19,38	23,78	100,01	113,83	713,93	832,73	0,33	64,93	60,01	197,99	186,56	534,77	23,11	
	1370,00	1540,00	62,49	70,43	27,52	33,51	264,80	291,61	1549,53	1744,70	0,88	64,93	80,02	483,40	338,16	995,97	29,95	

день недели	Наименование блюд	выход		Пищевые вещества								Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				сборник рецептур
				Белки,г		Жиры, г		Углеводы,г		Энергетическая		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше								
5	Завтрак																		
	Каша манная	200,00	250,00	6,30	7,88	12,60	15,75	28,86	36,08	254,00	317,60	0,00	1,13	0,00	232,06	0,00	0,00	0,44	284
	кофейный напиток с мол.	200,00	200,00	2,24	2,24	2,10	2,10	25,03	25,03	118,80	118,85	0,02	0,45	0,08	69,20	6,00	168,00	0,35	692
	Бутерброд с маслом	40,00	60,00	1,01	1,51	7,81	11,72	15,33	22,99	72,87	109,30	0,00	0,00	0,00	15,60	3,30	0,00	0,53	4
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
	печенье	30,00	30,00	3,38	3,38	3,77	3,77	35,79	35,79	190,20	190,20	0,11	0,00	0,60	9,80	13,83	37,23	0,72	
	Итого	510,00	590,00	15,73	18,51	26,78	33,94	125,31	145,29	733,87	858,45	0,26	1,58	0,68	326,67	37,23	240,33	3,09	
	Обед																		
	Рассольник петербургск	200,00	250,00	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	96,60	120,75	0,08	6,03	0,00	21,16	20,72	57,56	0,78	197
	Капуста тушенная	150,00	180,00	2,78	3,33	6,48	7,77	34,52	41,42	213,53	256,23	0,23	31,50	31,50	21,96	43,99	119,59	1,73	336
	Биточки рыбные	100,00	100,00	18,03	18,03	10,21	10,21	8,49	8,49	195,00	195,00	0,13	4,36	0,01	67,74	77,70	310,00	1,25	234
	Компот из сухофруктов	200,00	200,00	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
	Йогурт	100,00	100,00	2,60	2,60	1,20	1,20	15,40	15,40	85,00	85,00	2,00	0,60	1,10	11,00	3,30	11,00	0,60	
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
	Итого	790,00	880,00	19,71	22,78	14,62	17,63	101,07	113,54	592,51	682,52	0,42	37,86	31,50	125,83	78,71	242,15	4,65	
Итого за день	1300,00	1470,00	31,91	34,98	22,86	25,87	165,19	177,66	975,75	1065,76	0,63	38,95	68,30	371,00	126,73	530,70	6,25		

день недели	Наименование блюд	выход		Пищевые вещества								Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				сборник рецептур
				Белки,г		Жиры, г		Углеводы,г		Энергетическая		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше								
6	Завтрак																		
	Каша овсяная	200,00	250,00	8,16	10,20	6,84	12,30	35,60	44,50	264,00	330,00	0,00	0,63	0,00	171,68	0,00	0,00	2,08	100,00
	Чай с лимоном	200,00	200,00	0,40	0,40	0,20	0,20	21,20	21,20	82,20	82,20	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	185,42	377
	Яйца вареные куриные	40,00	40,00	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	1,03	0,00	0,10	22,00	4,80	76,80	1,00	424
	Бутерброд с маслом	40	60	1,01	1,51	7,81	11,72	15,33	22,99	72,87	109,30	0,00	0,00	0,00	15,60	3,30	0,00	0,53	4
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
	Итого	520,00	600,00	17,47	20,71	19,95	29,42	92,73	114,39	580,07	707,00	1,17	4,30	0,11	321,84	121,28	297,44	190,08	
	Обед																		
	Суп рисовый Харчо	200,00	250,00	1,58	1,98	2,19	2,74	11,66	14,58	72,60	90,75	0,08	6,60	0,00	18,44	20,00	50,04	0,71	
	Макароны отварные	150,00	180,00	5,52	6,62	4,52	5,42	26,46	31,73	168,45	202,14	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11	688
	Сосиски отварные	100,00	100,00	6,54	6,54	8,11	8,11	12,40	12,40	174,02	174,02	0,07	0,99	0,00	12,44	10,00	143,00	0,93	413,00
Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453	
Салат из белокочанной в	60,00	100,00	0,85	1,41	3,50	5,08	5,41	9,02	52,44	87,40	0,03	32,45	0,00	37,37	15,16	27,61	0,51	43	

Чай черный с сахаром	200,00	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	56,00	56,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
Итого	750,00	880,00	16,92	20,42	9,76	12,13	90,78	94,60	535,81	641,97	0,31	7,59	0,02	61,84	57,80	269,64	3,75	
Итого за день	1270,00	1480,00	28,31	32,58	15,40	17,88	155,48	167,31	892,74	1034,20	0,45	11,26	20,03	199,09	187,28	570,78	23,43	

день недели	Наименование блюд	выход		Пищевые вещества								Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				сборник рецептур №
				Белки,г		Жиры, г		Углеводы,г		Энергетическая		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше								
7	Завтрак																		
	Каша рисовая	200,00	250,00	7,76	9,70	10,00	12,50	43,52	54,40	296,00	370,00	0,00	1,08	0,00	243,95	0,00	0,00	0,76	173
	Чай с лимоном	200,00	200,00	0,40	0,40	0,20	0,20	21,20	21,20	82,20	82,20	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	185,42	377
	Бутерброд с сыром	50,00	50,00	16,00	16,00	1,00	1,00	70,00	70,00	335,50	335,50	0,20	0,00	0,01	250,00	50,00	250,00	2,00	8
	Яйца вареные куриные	40,00	40,00	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	1,03	0,00	0,10	22,00	4,80	76,80	1,00	424
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
	Итого	530,00	590,00	16,51	18,37	6,33	7,49	51,93	55,98	332,34	366,42	0,12	25,17	0,01	182,55	174,08	250,54	21,02	
	Обед																		
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200,00	250,00	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,80	134,75	0,18	4,65	0,00	30,46	28,24	69,74	1,62	206
	Жаркое по-домашнему	150,00	150,00	17,21	17,21	4,67	4,67	13,72	13,72	165,63	165,63	0,13	5,00	0,00	140,76	115,20	392,10	1,60	304
	Кисель	200,00	200,00	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20	0,01	61,00	15,00	19,44	41,06	210,63	2,52	436
	Салат из соленых огурцов	60,00	100,00	0,52	0,86	3,07	5,11	1,57	2,61	35,88	59,08	0,12	5,55	0,00	23,28	13,44	28,24	0,61	244
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
	Йогурт	100,00	100,00	2,60	2,60	1,20	1,20	15,40	15,40	85,00	85,00	2,00	0,60	1,10	11,00	3,30	11,00	0,60	
Итого	750,00	850,00	23,84	29,38	20,18	26,31	143,38	172,29	849,00	1041,95	0,34	6,50	3,00	207,92	165,44	597,84	4,73		
Итого за день	1280,00	1440,00	40,35	47,75	26,51	33,80	195,31	228,27	1181,34	1408,37	0,46	31,67	3,01	390,47	339,52	848,38	25,75		

день недели	Наименование блюд	выход		Пищевые вещества								Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				сборник рецептур №
				Белки,г		Жиры, г		Углеводы,г		Энергетическая		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше								
8	Завтрак																		
	Каша кукурузная на молоке	200,00	250,00	7,44	9,30	4,65	5,81	16,20	20,25	136,41	170,49	0,00	25,28	0,00	50,00	75,00	0,00	184,00	182
	Чай черный с сахаром	200,00	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	56,00	56,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
	Салат из моркови с яблоком	100,00	100,00	1,08	1,08	0,18	0,18	8,62	8,62	40,40	40,40	0,05	6,25	0,00	24,28	30,75	44,00	1,08	38
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
	Итого	540,00	600,00	12,65	14,62	8,03	9,90	82,50	92,62	427,50	492,68	0,11	1,96	0,00	27,94	14,00	65,00	2,81	
	Обед																		
	Борщ с капустой и картофелем	200,00	250,00	1,45	1,81	3,93	4,91	100,20	125,25	82,00	102,50	0,04	8,23	0,00	35,50	21,00	42,58	0,95	170
	Плов из мяса птицы	210,00	260,00	20,32	25,40	17,00	21,30	35,70	44,60	377,00	471,30	0,08	1,26	60,00	65,38	59,38	249,13	2,74	304
	Чай черный с сахаром	200,00	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	56,00	56,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943

Салат из зеленого горош	100,00	100,00	2,98	2,98	5,19	5,19	6,25	6,25	83,60	83,60	0,11	11,00	0,68	21,45	20,80	59,95	0,68	10
Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
Апельсин	100,00	100,00	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	915
Итого	850,00	960,00	28,65	34,79	26,82	32,20	184,55	223,60	739,60	878,90	0,36	80,49	60,68	128,34	115,28	386,76	5,82	
Итого за день	1390,00	1560,00	41,30	49,41	34,85	42,10	267,05	316,22	1167,10	1371,58	0,47	82,45	60,68	156,28	129,28	451,76	8,63	

день недели	Наименование блюд	выход		Пищевые вещества								Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				сборник рецептов
				Белки,г		Жиры, г		Углеводы,г		Энергетическая		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше										
Завтрак																			
	Каша пшеничная	200,00	250,00	7,89	9,87	7,49	9,36	40,48	50,60	250,75	313,44	0,34	2,45	0,00	242,50	0,00	0,00	1,89	88
	Чай с молоком	200,00	200,00	1,40	1,40	1,60	1,60	16,40	16,40	86,00	86,00	0,02	0,00	0,08	33,00	10,50	67,50	0,40	945
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
	Яблоко	150,00	150,00	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	70,30	70,30	0,00	15,00	0,00	24,00	13,50	0,00	3,30	338
	Итого	590,00	650,00	15,67	18,37	9,58	12,68	67,43	79,73	419,93	507,93	0,28	4,15	0,01	248,83	153,52	250,54	20,38	
Обед																			
9	Суп с рыбными консервами	200,00	250,00	6,89	8,61	6,72	8,40	11,47	14,34	133,80	167,25	0,08	7,29	12,00	36,24	37,88	141,22	1,01	87
	греча отварная рассыпчатая	150,00	200,00	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	0,21	0,00	0,20	15,14	78,75	234,25	4,61	679
	Компот из сухофруктов	200,00	200,00	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
	Печень по-строгановски	90,00	100,00	28,52	31,60	19,04	21,16	11,62	12,91	265,60	295,11	6,36	25,61	5,84	20,40	16,25	241,17	5,10	690
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
	Салат из вареной свеклы	60,00	100,00	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,90	0,02	9,50	0,00	35,15	20,90	40,97	1,33	33
	Итого	740,00	900,00	46,57	55,12	35,52	43,73	109,01	133,55	878,39	1080,22	6,81	43,48	18,04	113,34	167,88	696,31	13,28	
	Итого за день	1330,00	1550,00	62,24	73,49	45,10	56,41	176,44	213,28	1298,32	1588,15	7,09	47,63	18,05	362,17	321,40	946,85	33,66	

день недели	Наименование блюд	выход		Пищевые вещества								Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				сборник рецептов
				Белки,г		Жиры, г		Углеводы,г		Энергетическая		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше										
Завтрак																			
	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	250,00	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50	0,11	1,14	38,25	202,03	30,18	172,48	0,64	93
	Чай с лимоном	200,00	200,00	0,40	0,40	0,20	0,20	21,20	21,20	82,20	82,20	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	185,42	377
	Бутерброд с маслом и сыром	60,00	60,00	16,00	16,00	1,00	1,00	70,00	70,00	335,50	335,50	0,20	0,00	0,01	250,00	50,00	250,00	2,00	8
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
	Итого	500,00	560,00	24,95	27,09	6,91	8,31	130,34	140,15	660,90	721,70	0,45	4,81	38,27	564,59	193,36	643,12	189,11	
Обед																			
10	Суп картофельный с рисом	200,00	250,00	1,58	1,98	2,19	2,74	11,66	14,58	72,60	90,75	0,01	6,60	0,00	18,44	20,00	50,04	0,71	204
	тефтели пышные	100,00	100,00	12,40	12,40	4,70	4,70	12,40	12,40	140,20	140,20	0,10	0,30	0,00	20,10	21,40	142,10	0,60	239
	Какао с молоком	200,00	200,00	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,20	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	14,00	90,00	0,56	959
	рис отварной рассыпчат	150,00	200,00	80,73	11,64	14,61	19,48	75,00	100,00	466,43	621,90	0,00	0,00	0,00	187,68	153,62	522,78	1,78	304

Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,80	3,50	0,50	0,60	20,30	25,40	98,00	122,50	0,13	0,00	0,00	0,01	14,10	35,10	1,05	453
Соус сметанный с томат	15,00	15,00	0,30	0,30	0,60	0,60	1,10	1,10	12,20	12,20	0,00	0,20	0,00	4,20	1,10	3,70	0,02	331
Итого	705,00	815,00	101,33	33,34	26,32	31,84	145,95	178,97	934,63	1132,75	0,28	8,40	0,01	352,43	224,22	843,72	4,72	
Итого за день	1205,00	1375,00	126,28	60,43	33,23	40,15	276,29	319,12	1595,53	1854,45	0,73	13,21	38,28	917,02	417,58	1486,84	193,83	