Согласовано:
Начальник Центрального Территориального отдела Управления Роспотребнадзора Оренбургской области

_____ О.Б. Каневская
«___»_____20___ г.

Согласовано:
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4 г.Соль-Илецка» Оренбургской области

_____ О. В. Федорова
«___»_____20___ г.

Утверждаю:
Директор Общества с ограниченной ответственностью «Школьник»

_____ М.С.Полухин
«___»_____20___ г.

Примерное меню рационального питания учащихся, с 7 до 11 лет, для общеобразовательных школ Соль-Илецкого района, на весенне-летний период 2021 учебного года, ООО «Школьник»

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	**Завтрак**													
	Вафли	30	1,14	1,00	18,80	90,60	0,04	0,00	0,00	0,00	8,89	1,78	29,33	0,53
№309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№243	Сосиска отварная	80	8,07	22,61	0,36	238,54	0,12	0,00	29,08	3,34	26,90	14,54	117,81	1,30
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,90	118,60	0,06	1,60	24,40	0,00	152,20	21,34	124,60	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			23,33	**37,62**	**98,82**	**788,52**								
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с капустой	60	3,48	2,52	21,42	120,30	0,06	4,44	3,42	0,78	19,8	8,34	33	0,6
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,024	0,4	0,016	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
	Обед													
№ 58	Салат из красной фасоли	80	6,32	4,64	14,08	123,04	0,08	0,00	0,08	0,48	51,80	32,24	140,08	1,76
№ 78	Борщ с капустой и картофелем	200	2,64	3,28	8,56	102,00	0,08	5,68	0,24	0,00	39,68	21,04	59,76	1,20
№280	Фрикадельки из говядины	80	6,90	9,24	8,44	146,40	0,03	0,11	14,74	3,02	27,76	10,79	68,15	4,19
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,09	39,84	231,85	0,19	0,00	0,00	0,00	14,56	139,99	210,00	5,01
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			32,26	**22,29**	**129,13**	**875,53**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**55,59**	**59,91**	**227,95**	**1664,05**								

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
2 день	**Завтрак**													
№51	Салат из свеклы с изюмом	100	1,20	5,08	16,60	118,00	0,04	3,20	0,00	0,00	39,65	0,00	0,00	1,48
№199	Гороховое пюре	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
№288	Курица отварная	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,58	32,32	17,56	21,90	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			37,23	**25,27**	**107,84**	**795,26**								
	Завтрак 2													
	печенье	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№349	Компот из сухофрукт	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Обед													
№67	Винегрет	80	1,29	4,96	7,21	78,30	0,08	10,40	0.00	2,36	32,32	18,72	39,04	0,82
№115	Суп рисовый	200	0,46	3,84	1,38	41,00	0,01	0,60	0,00	0,11	17,60	4,40	10,01	0,16
№143	Овощное рагу	200	3,36	20,93	38,00	270,46	0,10	23,82	87,61	1,40	70,77	30,96	85,70	1,13
№278	Тефтели из мяса птицы	80	4,66	3,80	2,16	82,56	0,00	0,53	0,00	0,00	4,46	2,06	9,13	0,13
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			16,88	**34,59**	**112,69**	**766,56**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**54,11**	**59,86**	**220,53**	**1561,82**								

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
3 день	**Завтрак**													
№338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
№125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	0,15	20,6	28,57	0,15	19,51	29,02	79,7	1,17
№229	Рыба, запеченая с овощами	80	8,05	9,56	25,40	174,20	0,52	8,56	0,06	4,56	39,60	48,90	159,60	2,58
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			15,97	**16,38**	**101,44**	**575,48**								
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,05	0,02	0,00	0,00	9,7	0,00	0,00	0,68
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	1,4	2,8	0,28
	Обед													
№47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,46	85,70	0,02	19,80	0,00	0,00	52,24	16,01	33,95	0,67
№103	Суп гороховый	200	6,40	4,24	13,68	226,88	0,16	3,80	134,10	2,80	29,44	26,48	67,36	2,00
№377	Плов из мяса птицы	200	19,30	14,50	24,76	310,75	0,13	7,55	0,17	0,00	58,05	67,68	219,60	2,47
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			34,54	**24,94**	**123,52**	**970,17**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**50,51**	**41,32**	**224,96**	**1545,65**								

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
4 день	**Завтрак**													
	Печенье	50	1,35	0,85	25,20	106,60	0,30	0,03	0,03	0,03	7,50	0,03	35,00	0,48
№302	Гречка отварная	180	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	168,01	252,00	6,01
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№278	Тефтели из мяса птицы	80	4,66	3,80	2,16	82,56	0,00	0,53	0,00	0,00	4,46	2,06	9,13	0,13
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			27,43	**17,54**	**113,82**	**723,67**								
	Завтрак 2													
	Пряники	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,024	0,4	0,016	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
	Обед													
№48	Салат из картофеля с	100	1,30	6,98	8,20	87,90	0,10	4,70	398,00	2,23	12,00	14,60	34,80	0,80
№ 87	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,80	4,88	139,20	0,00	10,80	0,00	0,01	37,20	14,16	26,16	0,64
№287	Голубцы ленивые	180	15,30	11,88	31,70	237,96	0,09	20,19	39,39	0,00	75,60	48,62	181,69	1,69
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			25,02	**23,70**	**108,12**	**788,30**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**52,45**	**41,24**	**221,94**	**1511,97**								

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
5 день	**Завтрак**													
№97	Сыр порциями	30	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
№174	Каша молочная рисовая	150	4,08	7,39	36,08	227,72	0,03	0,65	37,35	1,15	89,29	24,85	107,34	0,42
№209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционно	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,00	2,40	0,00
№ 692	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,48	0,00	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			21,84	**28,90**	**88,20**	**668,68**								
	Завтрак 2													
№ 421	Сдоба обыкновенная	60	4,00	3,10	27,00	168,20	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,00	32,90	0,40
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Обед													
№ 30	Салат «Степной»	80	1,12	8,08	6,08	87,72	0,00	5,44	0,00	0,40	19,92	16,56	36,96	0,72
№96	Рассольник «Ленинградский»	200	4,02	5,67	13,52	85,80	0,07	6,70	0,05	0,79	23,32	19,34	45,38	0,74
№254	Рагу из мяса птицы	200	9,02	9,91	8,14	305,56	0,01	0,00	0,04	0,02	0,94	5,70	46,00	0,43
№349	Компот из сухофрукт	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			22,30	**25,00**	**123,74**	**907,70**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**44,14**	**53,90**	**211,94**	**1576,38**								

День: Суббота
Неделя: Первая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
6 день	**Завтрак**													
№338	Апельсин	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	13,93	24,64	0,32
№174	Каша ячневая молочная	150	6,09	9,15	32,66	238,33	0,1	0,8	45,66	1,78	135,03	30,38	201,25	0,78
№379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	29,33	132,00	2,40
№447	Кекс творожный	40	3,38	7,31	20,32	160,65	0,02	0,04	56,94	0,33	21,38	45,78	7,91	0,50
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			18,55	**20,07**	**123,88**	**747,25**								
	Обед													
№ 58	Салат из красной фасоли	100	7,90	5,80	17,60	153,80	0,10	0,00	0,10	0,60	64,80	40,30	175,10	2,20
№ 154	Суп «Харчо»	250	5,5	5,2	10,75	87,5	0,1	8,9	0,016	0,02	8,55	0	0	1,21
№234	Биточки из рыбы	80	7,59	6,59	9,61	128	0,046	0,51	11,8	1,03	39,47	14,57	89,34	0,71
№143	Овощное рагу	150	2,52	15,69	28,50	202,84	0,07	17,86	65,70	1,05	53,07	23,22	64,27	0,84
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			31,49	**34,52**	**135,4**	**890,98**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**50,04**	**54,59**	**259,28**	**1638,23**								

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
7 день	**Завтрак**													
№ 58	Салат из красной фасоли	60	4,74	3,48	10,56	92,28	0,06	0,00	0,06	0,36	38,88	24,18	105,06	1,32
№143	Овощное рагу	180	3,02	18,83	34,20	243,40	0,09	21,44	78,84	1,26	63,69	27,86	77,13	1,02
№288	Курица отварная	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,90	118,60	0,06	1,60	24,40	0,00	152,20	21,34	124,60	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			32,81	**37,08**	**91,72**	**739,89**								
	Завтрак 2													
	Печенье	35	0,95	0,59	17,64	74,70	0,02	0,02	0,02	0,02	5,25	0,02	24,50	0,34
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Обед													
№47	Салат из квашеной	80	1,37	4,00	6,80	68,56	0,16	15,84	0,00	0,00	43,40	12,80	27,16	0,54
№103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	13,96	94,60	0,08	6,60	0,00	1,39	23,36	21,81	54,06	0,89
№377	Плов из мяса птицы	200	19,30	14,50	24,76	310,75	0,13	7,55	0,17	0,00	58,05	67,68	219,60	2,47
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			29,95	**21,96**	**122,14**	**820,75**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**62,76**	**59,04**	**213,86**	**1560,64**								

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
8 день	**Завтрак**													
	Йогурт	1 шт	5,13	1,88	7,38	106	0,04	0,75	12,5	0	155	18,75	118,75	0,13
№199	Гороховое пюре	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№278	Тефтели из мяса птицы	80	4,66	3,80	2,16	82,56	0,00	0,53	0,00	0,00	4,46	2,06	9,13	0,13
№348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,58	32,32	17,56	21,90	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			28,5	**15,2**	**100,78**	**700,5**								
	Завтрак 2													
	Пряники	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№349	Компот из сухофрукт	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Обед													
№ 58	Салат из красной фасоли	80	6,32	4,64	14,08	123,04	0,08	0,00	0,08	0,48	51,80	32,24	140,08	1,76
№ 87	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,80	4,88	139,20	0,00	10,80	0,00	0,01	37,20	14,16	26,16	0,64
№280	Фрикадельки из говядины	80	6,90	9,24	8,44	146,40	0,03	0,11	14,74	3,02	27,76	10,79	68,15	4,19
№309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			26,7	**26,2**	**119,2**	**918,4**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**55,2**	**41,4**	**220,0**	**1618,9**								

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
9 день	**Завтрак**													
	КЕКС	40	2,44	7,38	22,96	168,00	0,04	0,00	47,50	0,00	14,70	9,07	34,03	0,64
№184	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	10,03	16,94	44,1	201,96	0,33	0,81	0,15	0,64	213,33	102,4	337,11	2,62
№209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционно	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,00	2,40	0,00
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			27,09	**41,69**	**101,93**	**720,80**								
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,05	0,017	0,00	0,00	9,7	0,00	0,00	0,68
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	1,4	2,8	0,28
	Обед													
№67	Винегрет	60	0,96	3,72	5,40	58,72	0,06	7,80	0,00	1,77	24,24	14,04	29,28	0,62
№103	Суп гороховый	200	6,40	4,24	13,68	226,88	0,16	3,80	134,10	2,80	29,44	26,48	67,36	2,00
№294	Биточки из мяса птицы	80	13,86	13,40	13,02	228,80	0,16	0,72	43,04	7,12	47,82	17,76	64,00	2,89
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,13	6,00	0,97	194,96	0,09	0,00	29,99	0,09	27,06	27,49	117,34	1,98
№ 692	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,48	0,00	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			33,57	**32,09**	**87,64**	**985,25**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**60,66**	**73,78**	**189,57**	**1706,05**								

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
10 день	**Завтрак**													
№ 205	Макароны отварные с овощами	150	10,12	14,60	23,60	188,40	0,00	3,70	0,00	0,00	244,30	16,10	31,10	0,80
№280	Фрикадельки из говядины	80	6,90	9,24	8,44	146,40	0,03	0,11	14,74	3,02	27,76	10,79	68,15	4,19
№97	Сыр порциями	30	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			29,2	**32,15**	**86,6**	**644,48**								
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с капустой	60	3,48	2,52	21,42	120,30	0,06	4,44	3,42	0,78	19,8	8,34	33	0,6
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,024	0,4	0,016	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
	Обед													
№ 54	Салат из свеклы с яблоком	80	0,88	4,85	8,96	83,12	0,01	0,00	5,48	0,48	2,33	13,47	25,44	1,20
№115	Суп рисовый	200	0,46	3,84	1,38	41,00	0,01	0,60	0,00	0,11	17,60	4,42	10,02	0,16
№229	Рыба, запеченая с овощами	100	10,06	11,95	31,75	217,75	0,65	10,70	0,07	5,70	49,50	61,12	199,50	3,23
№125	Картофель отварной	200	3,84	7,5	26,64	200	0,2	27,46	38,09	0,2	26,01	38,69	106,2	1,56
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			22,38	**29,34**	**145,35**	**888,71**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**51,58**	**61,49**	**231,95**	**1533,19**								

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
11 день	**Завтрак**													
№338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
№223	Запеканка творожная	150	21,91	16,58	42,00	405,00	0,08	0,70	97,50	5,11	293,37	39,83	322,73	0,95
	Молоко сгущенное	15	1,06	0,75	8,28	44,13	0,01	0,15	3,75	0,01	47,55	5,10	34,35	0,03
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,90	118,60	0,06	1,60	24,40	0,00	152,20	21,34	124,60	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			31,09	**21,84**	**107,04**	**732,41**								
	Завтрак 2													
№ 421	Сдоба обыкновенная	60	4,00	3,10	27,00	168,20	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,00	32,90	0,40
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Обед													
№39	Салат из картофеля с кукурузой и морковью	80	1,65	3,78	14,22	98,52	0,04	3,48	0	0,48	11,58	15,12	29,32	0,9
№ 78	Борщ с капустой и картофелем	200	2,64	3,28	8,56	102,00	0,08	5,68	0,24	0,00	39,68	21,04	59,76	1,20
№254	Рагу из мяса птицы	150	6,76	7,43	6,10	229,92	0,01	0,00	0,03	0,18	0,70	4,27	34,50	0,32
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			19,19	**15,83**	**124,88**	**859,06**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**50,28**	**37,67**	**231,92**	**1591,47**								

День: Суббота
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12 день	**Завтрак**													
№338	Апельсин	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	13,93	24,64	0,32
№174	Каша молочная кукурузная	150	5,24	11,58	16,08	198,75	0,01	0,23	0,01	0,05	56,25	6,62	44,44	0,03
	Вафли	30	1,14	1,00	18,80	90,60	0,04	0,00	0,00	0,00	8,89	1,78	29,33	0,53
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	0,06	0,19	0,17	152,2	21,34	124,56	0,48
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			15,94	**17,06**	**94,16**	**601,02**								
	Обед													
№67	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	23,40	48,80	1,02
№98	Суп крестьянский со сметаной	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	26,50	222,50	0,78
№287	Голубцы ленивые	200	17,00	13,20	35,23	264,40	0,11	22,45	43,82	0,00	84,50	54,03	201,90	1,90
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			28,46	**23,38**	**135,33**	**799,80**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**44,40**	**40,44**	**229,49**	**1400,82**								