

Утверждаю
Директор "МОУ СОШ № 1 р.п.Дергачи Саратовской области" Дитвиненко Ю.В.

приказ № 394 от 1.09.2020



**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ "СОШ № 1 Р.П.ДЕРГАЧИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ**

день: понедельник

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
253	Каша рисовая вязкая молочная	150	12,6	15,5	28,8	216,3	0,045	1,065	0,06	0,21	98,25	127,4	27,9	0,42
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,02	0	163	150	39	1,3
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,7	10	0,6
90	Бутерброд с сыром	45	5,1	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	итого завтрак		25	30,3	86,2	633,78	0,185	2,865	0,16	1,13	454,05	435,16	89,9	2,72
	Обед													
17	Салат из белокочанной капусты т/о	60	0,85	3,05	5,02	52,44	0,054	5,7	0	0,18	22,42	75,6	9,1	0,3
144	Суп картофельный с бобовыми на м/бульоне	200	7	6,2	11	151	0,156	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
291	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,2	28,3	211	0,057	0,015	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
343	Рыба тушеная в томате с овощами	100	6,2	4,2	5,3	89	0,056	0,56	0,008	2,08	23,2	100	20	0,56
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	7	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		22,35	19,85	88,22	736,04	0,453	20,21	0,038	4,31	108,12	379,9	89,4	6,04

	Итого		39,05	50,15	174,42	1369,82	0,638	23,08	0,198	5,44 5	562,17	815, 06	179,3	8,76
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	-------------------------	---------------	--------------------------	--------------	-------------

день: вторник

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

II день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал) К	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
423	Лапшевник с творогом	150	17,3	13,4	31,6	316,5	0,11	0,25	84,21	1,3	249,78	247,5	34,54	1,46
436	Соус молочный	30	0,5	1,3	1,6	19,8	0,010	0,2	0,01	0,03	27,03	20,97	3,3	0,045
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	38	1	0,3
	Яблоко	100	1,5	-	22,4	91	0,04	10	0	0,6	8	28	42	0,6
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,76	10	0,6
	итого завтрак		21,7	15,6	86,4	565,78	0,210	10,45	84,22	2,45	342,81	360, 23	90,84	3,005
	Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	1,8	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
123,142	Щи из свежей капусты с картофелем на м.к. бульоне	200	4,46	7	8,64	108	0,24	0,05	0,002	1,9	37,4	46,8	21,8	0,64
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,8	47	271,8	0,2	0	0,04	0,6	14,2	202,6	35,3	4,54
405	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192	0,01	5,9	0,02	0,4	28,3	75	13,3	0,8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
108	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		33,1	30,48	120,94	940,4	0,592	9,87	0,062	5,36	157,3	479, 117,6	117,6	10,42

												2		
	Итого		54,8	46,08	207,34	1506,18	0,802	20,32	84,282	7,81	500,11	839,43	208,44	13,425

день: среда

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

III

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал) К	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	0,3	0,92	0,02	0,4	181,9	229	6,8	4,8
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	38	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,7	6	10
34	бутерброд с повидлом	40	13,78	12,64	60,11	158,3	0,17	0	0,15	0,1	215,99	217	13	1,74
	итого завтрак		21,88	18,8	109,89	442,78	0,52	0,92	0,17	1,02	455,89	509,76	30,8	7,44
	Обед													
28	Салат овощной с яблоками т/о	60	1,6	3	3	63	0,01	9,66	0	0,12	19,8	18	10,8	0,78
155,123	Суп с крупой на м.к.бульоне	200	6,5	9,2	26	140	0,02	0,6	0	1,88	78	33,2	12,2	0,28
369	Жаркое по домашнему	200	23,6	21,1	15,1	344,5	0,16	7,6	0,04	0,8	135	266	56	3,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		34,5	34,2	86,9	793,1	0,32	18,36	0,04	3,88	290,4	449,2	114,8	877
	Итого		49,9	53,6	196,79	1235,88	0,84	19,28	0,21	4,9	746,29	958,96	145,6	884,44

день: четверг
неделя: первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: 7-11 лет

IV
день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л				К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У									
	Завтрак													
262	Каша манная молочная жидкая	150	14,5	15,1	24,3	244,8	0,05	1,03	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	38	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,7 6	10	0,6
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого завтрак		18,5	32,7	65,1	580,28	0,12	1,03	0,159	1,31	163,6	171, 66	29,15	1,53
	Обед													
17	Салат из белокочанной капусты т/о	60	0,85	3,05	5,02	52,44	0,054	5,7	0	0,18	22,42	75,6	9,1	0,3
129,123	Борщ с фасолью и картофелем на м.к.бульоне	200	6,7	6,3	14	121	0,07	7,4	0	1,96	34	79,2	27,4	1,36
291	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,2	28,3	211	0,057	0,015	0	0,79 5	5,7	35,7	8,1	0,78
367	Гуляш из говядины с соусом	100	10,3	13,4	4,7	162,4	0,5	1,08	0,03	0,5	14,1	179	25	2,6
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	-	29	122	0,03	1,6	0,025	0,15	1	0,3	0	0,1
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		29,49	29,33	110,18	874,04	0,831	15,79	0,055	4,66	106,82	482,	98,4	7,3

								5		5		8		
	итого		42,49	62,03	175,28	1454,32	0,951	16,82	0,214	5,97	270,42	654,46	127,55	8,83

день: пятница

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

У день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал) К	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
260	Каша «Дружба» молочная	150	6	5,6	20,6	179	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,3	22,95	0,42
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,02	0	163	150	39	1,3
90	Бутерброд с сыром	45	5,1	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,76	10	0,6
	итого завтрак		18,4	20,4	78	596,48	0,2	2,79	0,16	1,07	450,75	413,06	84,95	2,72
	Обед													
10	Салат морковь с изюмом т/о	60	0,9	-	10,2	124	0,03	2,04	0	0,24	23,4	33,6	19,8	0,54
134,123	Рассольник Ленинградский	200	3,8	6	16	137	0,07	6,14	0,1	1,88	12,4	50,3	20,4	0,74
372	Ленивые голубцы	200	19	16,6	8	250	0,08	24,8	0,04	0,6	68	206	42	3
454	Соус томатный с овощами	30	0,3	3,1	2	51	0,0033	0,252	0,0177	0,132	2,16	6,15	2,76	0,129
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56

	итого обед		27	26,9	74,8	794,6	0,31	103,2 3	0,16	3,93	147,56	412, 05	116,76	8,07
	итого		40,4	47,3	152,8	1391,08	0,51	106,0 2	0,32	5,00	598,31	825, 11	151,71	10,79

день: суббота

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

VI

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал) К	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
423	Лапшевник с творогом	150	17,3	13,4	31,6	316,5	0,11	0,25	84,21	1,3	249,78	247, 5	34,54	1,46
436	Соус молочный	30	0,5	1,3	1,6	19,8	0,010	0,2	0,01	0,03	27,03	20,9 7	3,3	0,045
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	38	1	0,3
34	бутерброд с повидлом	40	13,78	12,64	60,11	158,3	0,17	0	0,15	0,1	215,99	217	13	1,74
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,7 6	10	0,6
	итого завтрак		33,98	28,24	124,11	633,08	0,34	0,45	84,37	1,95	550,8	549, 23	61,84	4,145
	Обед													
53	Салат из соленых огурцов и свеклы отварной	60	1,2	6,4	6,5	124	0,006	3,3	0	2,7	19,2	21,6	11,4	0,66
123,142	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	2,6	4,4	6,2	75,8	0,24	0,05	0,002	1,9	37,4	46,8	21,8	0,64
429	Картофельное пюре	150	4,2	8,8	22	184	0,13	5,1	0,09	0,15	39	85,5	28,5	1,05
367	Гуляш из говядины с соусом	100	10,3	13,4	4,7	162,4	0,5	1,08	0,03	0,5	14,1	179	25	2,6
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6

109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		23,74	34,38	95,56	861,4	1,006	10,03	0,122	6,33	167,3	464,9	122,5	8,61
	итого		50,72	52,62	219,67	1494,48	1,35	10,48	84,492	8,28	718,1	1014,13	184,34	12,755

день: понедельник

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

VII

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Ca	Р
	Завтрак													
266	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая молочная	150	15,2	16,6	22,2	264	0,12	1,1	0,04	0,4	117,6	154,5	41,7	0,93
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	38	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,76	10	0,6
9	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	222	77	5	1
	итого завтрак		22,7	22,1	53,3	465,48	0,2	1,1	0,14	1,12	397,6	295,26	57,7	2,83
	Обед													
17	Салат из моркови т/о	60	1,1	8,1	9,1	132	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
144	Суп картофельный с бобовыми на м. бульоне	200	7	6,2	11	151	0,156	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
195	Рагу из овощей	150	2,5	4,3	16,5	156,5	0,09	11,4	0,01	2,9	51	78,7	29,2	1,05
404	Птица отварная	100	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	45	111	16	1,1
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56

	итого обед		33,64	39,48	102,26	1056,7	0,46	30,14	0,06	11,76	197,60	427,10	122,20	7,35
	итого		49,34	51,58	155,56	1522,18	0,66	31,24	0,20	12,88	595,20	722,36	179,90	10,18

день: вторник

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

VIII

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал) К	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
253	Каша рисовая вязкая молочная	150	12,6	15,5	28,8	216,3	0,045	1,065	0,06	0,21	98,25	127,4	27,9	0,42
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	38	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,5	0,2	17	87,8	0,033	0	0	0	7,8	25,76	10	0,6
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого завтрак		16,8	32,4	70,8	561,1	0,098	1,065	0,18	0,61	162,25	208,16	41,9	1,62
	Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	1,8	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
158	Суп с макаронными изделиями на м. говяжьим бульоне	200	4,9	7	11	119,6	0,06	4,8	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	6,8	47	251	0,2	0	0,04	0,6	14,2	202,6	32,3	4,54
381	Котлета из говядины с соусом	80	12,2	14	11,4	228,6	0,7	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	2
454	Соус томатный с овощами	30	0,3	3,1	2	51	0,0033	0,252	0,0177	0,132	2,16	6,15	2,76	0,129

503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	-	29	122	0,03	1,6	0,025	0,15	1	0,3	0	0,1
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		31,34	34,08	134,6	1030,8	1,13	10,07	0,11	4,88	108,76	535,25	111,86	10,37
	итого		41,94	42,48	205,4	1591,9	1,22	11,14	0,29	5,49	271,01	743,41	153,76	11,99

день: среда

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

IX

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергети ческая ценность (Ккал) К	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
				Завтрак										
258	Каша пшениная вязкая	150	15,6	8,2	24,9	246,8	0	1	0,04	0,12	108,4	144,7	32,2	0
494	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0,02	14,2	40	2	0,4
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,5	0,2	17	87,8	0,033	0	0	0	7,8	25,76	10	0,6
	итого завтрак		17,3	24,9	50,1	504,8	0,053	3,8	0,16	0,54	136,4	227,46	47,2	1,3
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты т/о	60	0,85	3,05	5,02	52,44	0,054	5,7	0	0,18	22,42	75,6	9,1	0,3
129	Борщ с фасолью и картофелем на м. бульоне	200	6,7	6,3	14	121	0,07	7,4	0	1,96	34	79,2	27,4	1,36
291	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,2	28,3	211	0,057	0,015	0	0,795	5,7	35,7	8,1	0,78

405	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,3	3,4	160	0,01	1,9	0,02	0,4	28,3	75	13,3	0,8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		29,59	27,23	106,88	859,64	0,321	15,51	0,02	4,41	148,02	397,	93,7	6,9
	итого		40,89	41,43	156,98	1364,44	0,374	19,31	0,18	4,95	284,42	624,	140,9	8,2

день: четверг

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

Х день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал) К	витамины				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
267	Каша пшеничная вязкая молочная	150	19	11,6	35,6	303	0	1,46	0,05	0,16	144,6	193	43	0	
35	чай с лимоном	200	0,1	0	10,2	42,3	0	2,8	0	0,02	55,2	49	0	0	
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	
108	Хлеб пшеничный в\с	30	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66	
	итого завтрак		24,3	28,8	85,8	677,3	0,086	4,26	0,17	1,24	221,4	308,	8	54,4	0,96
	Обед														
17	Салат из моркови т/о	60	1,1	8,1	9,1	132	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5	
158	Суп с макаронными изделиями на м. говяжьём бульоне	200	4,9	7	11	119,6	0,06	4,8	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66	
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	6,8	47	251	0,2	0	0,04	0,6	14,2	202,	6	32,3	4,54
367	Гуляш из говядины с соусом	100	10,3	13,4	4,7	162,4	0,5	1,08	0,03	0,5	14,1	179	25	2,6	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	

109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		53,7	65,5	230,4	1722,9	1,072	15,64	0,24	9,72	351,7	947,6	184,7	13,58
	итого		78	94,3	316,2	2400,2	1,158	19,9	0,41	10,96	573,1	1256,4	239,1	14,54

день: пятница

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

XI

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал) К	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
291	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,2	28,3	211	0,057	0,015	0	0,795	5,7	35,7	8,1	0,78
34	бутерброд с повидлом	40	13,78	12,64	60,11	158,3	0,17	0	0,15	0,1	215,99	217	13	1,74
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	38	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,5	0,2	17	87,8	0,033	0	0	0	7,8	25,76	10	0,6
	итого завтрак		21,68	18,04	120,41	517,1	0,26	0,015	0,15	0,895	279,69	316,46	32,1	3,42
	Обед													
20	салат из свеклы с зеленым горошком т/о	60	0,1	2,51	4,49	46,26	0,03	5,88	0	2,3	16,76	25,18	11,14	0,79
155,123	Суп с крупой на мясном говяжьем бульоне	200	6,5	9,2	26	140	0,02	0,6	0	1,88	78	33,2	12,2	0,28
429	Картофельное пюре	150	4,2	8,8	22	184	0,13	5,1	0,09	0,15	39	85,5	28,5	1,05
367	Гуляш из говядины с соусом	100	10,3	13,4	4,7	162,4	0,5	1,08	0,03	0,5	14,1	179	25	2,6
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
108	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56

	итого обед		26,74	35,59	109,15	834,86	0,81	82,66	0,12	5,91	189,46	438,88	108,64	8,38
	итого		52,62	55,53	229,56	1351,96	1,07	82,675	0,27	6,805	469,15	755,34	140,74	11,8

день: суббота

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

XII

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал) К	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
260	Каша «Дружба» молочная	150	6	5,6	20,6	179	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,3	22,95	0,42
9	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	222	77	5	1
494	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0,02	14,2	40	2	0,4
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,5	0,2	17	87,8	0,033	0	0	0	7,8	25,76	10	0,6
	итого завтрак		13,7	10,4	53,1	390,8	0,123	3,79	0,16	0,37	338,95	248,06	39,95	2,42
	Обед													
17	Салат из моркови т/о	60	1,1	8,1	9,1	132	0,01	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
108	суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	16,77	10,74	24,06	260,06	0	2,3	0,6	1,1	71,25	349,13	2,37	1,94
369	Жаркое по домашнему	200	23,6	21,1	15,1	344,5	0,16	7,6	0,04	0,8	135	266	56	3,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		46,91	41,32	104,42	1051,76	0,3	13,4	0,64	5,68	274,65	766,93	101,97	9,3
	итого		55,81	58,42	157,52	1442,56	0,423	17,19	0,8	6,05	613,6	1014,99	141,92	11,72

	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ИТОГО за 12 дней	558,9 0	572,73	2291, 89	17130 ,40	9,03	415,6	86,8 6	82,7 7	656 0	9899	200 0	83,47
ИТОГО за день	46,57	47,7	191	1427, 5	0,75	34,64	7,2	6,9	546 ,7	824, 9	166 ,7	6,96

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью 13

листа (ов)

(подпись) Дитвиненко Ю.В.

Директор *(подпись)* М.П.

