
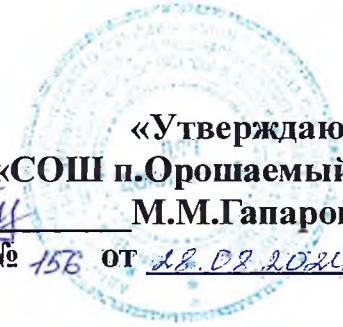


**«Утверждаю»**  
Директор школы МОУ «СОШ п.Орошаемый»  
  
**М.М.Гапаров**  
приказ № 156 от 28.08.2024



**Десятидневное меню горячего питания  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа п.Орошаемый  
Дергачевского района Саратовской области»  
для обучающихся 7-11 лет**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ**

день: понедельник

неделя: первая

возрастная категория: 7-11 лет

I 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
	<b>Завтрак</b>													
115	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,58	6,05	28,46	182,94	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,3
382	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0	13,36	70	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
1	Бутерброд с маслом	60	3	8	12,85	164	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
	<b>итого завтрак</b>		<b>14,99</b>	<b>17,98</b>	<b>80,62</b>	<b>570,86</b>	<b>0,22</b>	<b>1,31</b>	<b>140,53</b>	<b>1,24</b>	<b>354,15</b>	<b>479,58</b>	<b>80,51</b>	<b>5,27</b>
	<b>Обед</b>													
26	лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
102	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	2,32	8,25	13,57	172	0,13	8,18	0,23	0,8	50,6	53,23	26,25	1,15
203	Макаронные изделия отварные	150	14	16	8	285	0,09	0	0	1,3	11,18	0	0	4,2
608	Котлета мясная с соусом	110	7	7	52	254	0,16	0,89	23,01	0,2	26,12	142,3	29,44	1,03
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
108	Хлеб пшеничный вс	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	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого обед</b>		<b>27,82</b>	<b>36,65</b>	<b>114,53</b>	<b>997,6</b>	<b>0,58</b>	<b>31,79</b>	<b>23,24</b>	<b>3,38</b>	<b>183,07</b>	<b>331,53</b>	<b>96,89</b>	<b>10,06</b>
	<b>итого</b>		<b>42,81</b>	<b>54,63</b>	<b>195,15</b>	<b>1568,46</b>	<b>0,8</b>	<b>33,1</b>	<b>163,77</b>	<b>4,62</b>	<b>537,22</b>	<b>811,11</b>	<b>177,4</b>	<b>15,33</b>
	<b>Полдник</b>													
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	сухари	30	8,6	11,4	66,8	407	8	0	4,2	12	2,2	10	3,8	9,4
2	бутерброд с повидлом	50	2,15	2,85	27,15	140,75	2,15	0,2	1,8	3,3	0,85	2,5	1,25	3,3
	<b>итого</b>		<b>10,75</b>	<b>14,25</b>	<b>108,61</b>	<b>607,75</b>	<b>10,15</b>	<b>0,22</b>	<b>6</b>	<b>15,3</b>	<b>7,32</b>	<b>18,93</b>	<b>8,35</b>	<b>13,42</b>

день: вторник

неделя: первая

возрастная категория: 7-11 лет

II день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	К									
	<b>Завтрак</b>														
182	Каша молочная рисовая	200	5	7	32	212	0,29	0,77	452,9	0,3	175,6	346,49	25,97	0,558	
395	кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1	
108	Хлеб пшеничный вс	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
3	бутерброд с маслом, сыр	60	3	8	19	164	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	<b>итого завтрак</b>		<b>12,67</b>	<b>18,2</b>	<b>95,03</b>	<b>603,03</b>	<b>1,680</b>	<b>1,32</b>	<b>593,48</b>	<b>1,42</b>	<b>400,6</b>	<b>590,39</b>	<b>69,37</b>	<b>2,158</b>	
	<b>Обед</b>														
15	Овощи отварные (морковь)	100	2,5	0,1	24,8	62,36	1,06	2,43	9	1,3	61,49	0	0	1,38	
88	ПЦи из свежей капусты с картофелем на м.к. бульоне	200	1,96	5,4	6,39	74,66	0,08	9,58	0	0,75	25,94	47,63	22,25	0,56	
171	Каша гречневая рассыпчатая	155	9,28	5,63	47,09	219,69	0,34	0	0,02	0	15,53	250,2	81	5,04	
	Мясо куриное отварное	140	39,6	5,7	0,45	202	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49	
47	Напиток витаминизированный	200	0,4	0,2	15,72	75,76	0,01	100	0	0,8	21,34	15,6	2,72	0,4	
108	Хлеб пшеничный вс	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	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	<b>итого обед</b>		<b>16,44</b>	<b>17,93</b>	<b>110,25</b>	<b>770,07</b>	<b>1,83</b>	<b>113,11</b>	<b>9,02</b>	<b>4,45</b>	<b>169,61</b>	<b>426,43</b>	<b>134,77</b>	<b>13,03</b>	
	<b>итого</b>		<b>29,11</b>	<b>36,13</b>	<b>205,28</b>	<b>1373,1</b>	<b>3,510</b>	<b>114,43</b>	<b>602,5</b>	<b>5,87</b>	<b>570,21</b>	<b>1016,82</b>	<b>204,14</b>	<b>15,188</b>	
	<b>полдник</b>														
	печенье	50	4,75	4,75	36	225	0,125	0	0	1,95	16	76	58	2	
1	бутерброд с маслом	50	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
332	кисель витаминизированный	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62	
	<b>итого</b>		<b>1</b>	<b>6,09</b>	<b>27,5</b>	<b>110</b>	<b>0,130</b>	<b>0,35</b>	<b>140,5</b>	<b>2,7</b>	<b>132,2</b>	<b>149,1</b>	<b>26,4</b>	<b>1,52</b>	

день: среда

неделя: первая

возрастная категория: 7-11 лет

III день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			<b>Завтрак</b>												
109	Каша овсяная из "Геркулеса"	200	4,74	6,67	19,11	155,53	0,51	0,3	0,1	0,56	120,42	152,75	40,75	1,03	
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
108	Хлеб пшеничный вс	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
1	бутерброд с маслом	60	3	8	19	164	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4	
	<b>итого завтрак</b>		<b>10,84</b>	<b>16,37</b>	<b>88,17</b>	<b>609,13</b>	<b>0,73</b>	<b>20,35</b>	<b>140,6</b>	<b>1,58</b>	<b>263,79</b>	<b>509,68</b>	<b>80,45</b>	<b>7,65</b>	
<b>Обед</b>															
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01	
335	Суп картофельный с домашней лапшой на м/б	200	2,32	8,25	13,57	137,5	0,13	8,18	0,23	0,8	50,6	53,23	26,25	1,15	
310	Картофель отварной	150	3,1	0,6	25,7	137,68	0,2	1,55	0	0,5	16,18	0	0	1,42	
7	Гуляш из говядины	150	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49	
108	Хлеб пшеничный вс	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	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
332	Кисель витаминизированный	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62	
	<b>итого обед</b>		<b>27,82</b>	<b>32,99</b>	<b>65,88</b>	<b>743,5</b>	<b>0,73</b>	<b>14,14</b>	<b>0,25</b>	<b>3</b>	<b>139,07</b>	<b>207,2</b>	<b>75,95</b>	<b>440,34</b>	
	<b>итого</b>		<b>10,84</b>	<b>49,36</b>	<b>154,05</b>	<b>1352,63</b>	<b>1,46</b>	<b>34,49</b>	<b>140,85</b>	<b>4,58</b>	<b>402,86</b>	<b>716,88</b>	<b>156,4</b>	<b>447,99</b>	
<b>полдник</b>															
	пряник	30	3	7	26,5	183	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	бутерброд с сыром	55	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0,6	28,7	0	0	0,62	
	<b>итого</b>		<b>5,81</b>	<b>13,09</b>	<b>66,85</b>	<b>420,27</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>140,5</b>	<b>1,1</b>	<b>132,2</b>	<b>149,1</b>	<b>26,4</b>	<b>1,52</b>	

день: четверг

неделя: первая

возрастная категория: 7-11 лет

IV день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			<b>Завтрак</b>												
210	Омлет натуральный	200	17,78	18	5	256	0,26	0,02	452,9	0,98	63,62	346,49	25,97	1,56	
382	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
3	Бутерброд с маслом, сыр	60	6	12	10	174	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
<b>итого завтрак</b>			<b>30,53</b>	<b>33,2</b>	<b>33,09</b>	<b>631,69</b>	<b>0,58</b>	<b>0,57</b>	<b>593,41</b>	<b>2,19</b>	<b>291,52</b>	<b>648,79</b>	<b>85,17</b>	<b>4,9</b>	
<b>Обед</b>															
26	Лук в нарезке на растительном масле	100	2,2	1,1	2,2	91	0,02	30	0	0,1	48	31	16	0,6	
170	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	2	7,37	73,81	0,1	6,54	0	0,1	40,48	53,23	26,25	0,92	
291	Плов с мясом кур	170	17,54	21,88	32,51	387,1	0,3	1,9	0	1,6	30,89	0	0	2,76	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0,6	28,7	0	0	0,62	
108	Хлеб пшеничный вс	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	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
<b>итого обед</b>			<b>27,68</b>	<b>26,42</b>	<b>98,74</b>	<b>867,11</b>	<b>0,56</b>	<b>38,76</b>	<b>0</b>	<b>3,48</b>	<b>177,67</b>	<b>197,23</b>	<b>71,05</b>	<b>7,06</b>	
<b>итого</b>			<b>58,21</b>	<b>59,62</b>	<b>131,83</b>	<b>1498,8</b>	<b>1,14</b>	<b>39,33</b>	<b>593,41</b>	<b>5,67</b>	<b>469,19</b>	<b>846,02</b>	<b>156,22</b>	<b>11,96</b>	
<b>полдник</b>															
печенье		<b>30</b>	<b>4,75</b>	<b>4,75</b>	<b>36</b>	<b>225</b>	<b>0,125</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>58</b>	<b>2</b>	
2	Бутерброды с повидлом	50	2,15	2,85	27,15	140,75	2,15	0,2	1,8	3,3	0,85	2,5	1,25	3,3	
332	Кисель витаминизированный	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62	
<b>итого</b>			<b>3,15</b>	<b>2,91</b>	<b>54,65</b>	<b>250,75</b>	<b>2,17</b>	<b>0,52</b>	<b>1,8</b>	<b>5,5</b>	<b>29,55</b>	<b>2,5</b>	<b>1,25</b>	<b>3,92</b>	

день: пятница

неделя: первая

возрастная категория: 7-11 лет

V день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			7-11л											
	<b>Завтрак</b>													
27	каша манная молочная жидкая	200	4,63	3	14	105	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,53	0,37
395	кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1
	яблоко	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4
108	Хлеб пшеничный вс	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
1	Бутерброд с маслом	60	3	8	19	164	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
	<b>итого завтрак</b>		<b>12,3</b>	<b>14,82</b>	<b>92,73</b>	<b>564,38</b>	<b>1,5</b>	<b>20,85</b>	<b>140,59</b>	<b>2,14</b>	<b>357,6</b>	<b>492,03</b>	<b>58,93</b>	<b>6,37</b>
	<b>Обед</b>													
45	Капуста белокачанная с р/м, т/о	100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8
104	Суп картофельный с крупой на м/б	200	2,6	2,4	20	107,2	6,6	8,6	88	2,6	1,8	10,2	6,8	5,6
310	Картофель отварной	150	2,4	0	21	98	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	1,42
295	Рыба тушеная в томате	110	24	11,6	1,74	207,34	0,26	0,21	23,01	0	14,86	142,3	29,44	0,472
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
108	Хлеб пшеничный вс	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	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого обед</b>		<b>33,99</b>	<b>19,21</b>	<b>92,18</b>	<b>718,51</b>	<b>7,27</b>	<b>33,21</b>	<b>111,02</b>	<b>5,56</b>	<b>180,19</b>	<b>300,38</b>	<b>81,00</b>	<b>12,04</b>
	<b>итого</b>		<b>46,29</b>	<b>34,03</b>	<b>184,91</b>	<b>1282,89</b>	<b>8,77</b>	<b>54,06</b>	<b>251,61</b>	<b>7,70</b>	<b>537,79</b>	<b>792,41</b>	<b>139,93</b>	<b>18,41</b>
	<b>полдник</b>													
	пряник	30	3	7	26,5	183	0	0	0	0	0	0	0	0
3	бутерброд с сыром	55	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	<b>итого</b>		<b>7,81</b>	<b>13,03</b>	<b>54,01</b>	<b>370,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>140,5</b>	<b>0,5</b>	<b>107,77</b>	<b>155,53</b>	<b>29,7</b>	<b>1,62</b>

день: ПОНЕДЕЛЬНИК

неделя: ВТОРАЯ

возрастная категория: 7-11 лет

VI день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			<b>Завтрак</b>											
102	Каша "Дружба" на молоке	200	5,65	5,94	36,5	222,02	0,25	0,49	0	0,3	113,9	0	0	0,72
1	Бутерброд с маслом	60	4,81	6,33	12,85	127,27	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	<b>итого завтрак</b>		<b>13,1</b>	<b>6,42</b>	<b>77,37</b>	<b>548,22</b>	<b>0,43</b>	<b>0,54</b>	<b>140,5</b>	<b>1,36</b>	<b>235,67</b>	<b>218,73</b>	<b>48,5</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	1,3	7,8	17	21	4,1	4,6	3,8	3,9
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	200	7,8	5,45	15,2	150,08	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
203	Макаронные изделия отварные, гуляш	155	6,25	5,55	40,37	187,61	0,09	0	0	1,3	1,18	0	0	0,88
47	Напиток Витопка	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
108	Хлеб пшеничный вс	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	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого обед</b>		<b>21,89</b>	<b>21,34</b>	<b>119,93</b>	<b>771,89</b>	<b>1,64</b>	<b>13,47</b>	<b>17,01</b>	<b>25,94</b>	<b>81,96</b>	<b>236,78</b>	<b>61,55</b>	<b>9,15</b>
<b>Полдник</b>														
278	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	сухари	30	8,6	11,4	66,8	407	8	0	4,2	12	2,2	10	3,8	9,4
1	бутерброд с маслом	50	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
	<b>итого</b>		<b>34,99</b>	<b>27,76</b>	<b>197,3</b>	<b>1320,11</b>	<b>2,07</b>	<b>14,01</b>	<b>157,51</b>	<b>27,3</b>	<b>317,63</b>	<b>455,51</b>	<b>110,05</b>	<b>13,05</b>

день: ВТОРНИК

неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

VII день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>															
173	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,71	7,28	31,84	220,12	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28		
3	Бутерброд с маслом, сыр	60	6	12	10	174	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9		
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
382	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88		
	<b>итого завтрак</b>		<b>19,46</b>	<b>22,48</b>	<b>59,93</b>	<b>556,89</b>	<b>0,33</b>	<b>0,83</b>	<b>140,52</b>	<b>1,38</b>	<b>342,61</b>	<b>455,45</b>	<b>87,81</b>	<b>5,62</b>		
	<b>Обед</b>															
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01		
45	Суп картофельный на м/к бульоне с бобовыми	200	1,6	1,54	11,6	68	0,1	4,2	0	0,5	9,48	47,63	22,25	0,56		
289	Овощное рагу из птицы	150	13,07	16,65	15,47	262,29	0,14	18,57	0,05	3,18	62,44	200,05	45,28	2,21		
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59		
108	Хлеб пшеничный вс	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	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
	<b>итого обед</b>		<b>22,42</b>	<b>33,02</b>	<b>99,98</b>	<b>861,03</b>	<b>0,44</b>	<b>29,23</b>	<b>0,08</b>	<b>9,24</b>	<b>195,75</b>	<b>439,76</b>	<b>131,89</b>	<b>7,83</b>		
	<b>итого</b>		<b>41,88</b>	<b>55,5</b>	<b>159,91</b>	<b>1417,92</b>	<b>0,77</b>	<b>30,06</b>	<b>140,60</b>	<b>10,62</b>	<b>538,36</b>	<b>895,21</b>	<b>219,70</b>	<b>13,45</b>		
	<b>полдник</b>															
2	Бутерброды с повидлом	50	2,15	2,85	27,15	140,75	2,15	0,2	1,8	3,3	0,85	2,5	1,25	3,3		
	пряник	30	3	7	26,5	183	0	0	0	0	0	0	0	0		
332	Кисель витаминизированный	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62		
	<b>итого</b>		<b>6,15</b>	<b>9,91</b>	<b>81,15</b>	<b>433,75</b>	<b>2,17</b>	<b>0,52</b>	<b>1,8</b>	<b>5,5</b>	<b>29,55</b>	<b>2,5</b>	<b>1,25</b>	<b>3,92</b>		

день: СРЕДА

неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

VIII день



№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			<b>Завтрак</b>											
182	Каша рисовая молочная вязкая	200	5	7	32	212	0,29	0,77	452,9	0,3	175,6	346,49	25,97	0,558
1	Бутерброд с маслом	50	3	8	19	164	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
108	Хлеб пшеничный вс	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1
	Яблоки	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	0	0	4,4
<b>итого завтрак</b>			<b>12,67</b>	<b>18,82</b>	<b>110,73</b>	<b>671,38</b>	<b>1,74</b>	<b>21,32</b>	<b>593,48</b>	<b>1,92</b>	<b>420,6</b>	<b>590,39</b>	<b>69,37</b>	<b>6,558</b>
<b>Обед</b>														
45	Капуста белокачанная в нарезке т/о	100	2,13	4,31	5,57	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	2,32	8,25	13,57	137,5	0,13	8,18	0,23	0,8	50,6	53,23	26,25	1,15
171	Каша перловая, гуляш	155	10,3	9	15	183	0,34	0	0,02	0	15,53	250,2	81	5,04
332	Кисель витаминизированный	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
108	Хлеб пшеничный вс	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	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<b>итого обед</b>			<b>20,69</b>	<b>23</b>	<b>90,8</b>	<b>692,28</b>	<b>0,69</b>	<b>31,20</b>	<b>0,32</b>	<b>4,28</b>	<b>185,73</b>	<b>433,00</b>	<b>145,15</b>	<b>9,77</b>
<b>итого</b>			<b>33,36</b>	<b>41,82</b>	<b>201,53</b>	<b>1363,66</b>	<b>2,43</b>	<b>52,52</b>	<b>593,80</b>	<b>6,20</b>	<b>606,33</b>	<b>1023,39</b>	<b>214,52</b>	<b>16,33</b>
<b>полдник</b>														
	печенье	30	4,75	4,75	36	225	0,125	0	0	1,95	16	76	58	2
376	компот из сухофруктов	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
1	бутерброд с маслом	45	4,81	6,3	12,85	127,27	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
<b>итого</b>			<b>4,75</b>	<b>4,75</b>	<b>50,66</b>	<b>285</b>	<b>0,125</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>20,27</b>	<b>82,43</b>	<b>61,3</b>	<b>2,72</b>

день: ЧЕТВЕРГ

неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

IX день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			<b>Завтрак</b>											
210	Омлет натуральный	200	17,78	31,57	8,21	378,42	0,26	0,02	452,9	0,98	63,62	346,49	25,97	1,56
3	Бутерброд с маслом, сыр	60	6	12	10	174	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
<b>итого завтрак</b>			<b>26,42</b>	<b>44,05</b>	<b>46,23</b>	<b>682,02</b>	<b>0,44</b>	<b>0,07</b>	<b>593,4</b>	<b>2,04</b>	<b>185,39</b>	<b>565,22</b>	<b>74,47</b>	<b>4,74</b>
<b>Обед</b>														
15	Морковь т/о	100	2,5	0,1	24,8	62,36	1,06	2,43	9	1,3	61,49	0	0	1,38
88	ПЦи из свежей капусты с картофелем на м.к. бульоне	200	1,96	5,4	6,39	74,66	0,08	9,58	0	0,75	25,94	47,63	22,25	0,56
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,28	5,63	47,09	219,69	0,34	0	0,02	0	15,53	250,2	81	5,04
245	Рыбные котлеты	110	11,8	6,1	2,7	112	4,7	0,6	6,7	2	2,6	16	5,7	3,9
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
108	Хлеб пшеничный вс	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	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<b>итого обед</b>			<b>31,04</b>	<b>18,61</b>	<b>138,03</b>	<b>787,7</b>	<b>6,31</b>	<b>12,76</b>	<b>15,73</b>	<b>6,81</b>	<b>191,61</b>	<b>445,14</b>	<b>144,61</b>	<b>14,63</b>
<b>итого</b>			<b>57,46</b>	<b>62,66</b>	<b>184,26</b>	<b>1357,17</b>	<b>6,75</b>	<b>12,83</b>	<b>609,13</b>	<b>8,85</b>	<b>377</b>	<b>1010,36</b>	<b>219,08</b>	<b>19,37</b>
<b>полдник</b>														
	сухари	30	3,4	3	45,8	217,2	0,048	0	0	1,44	6,6	30	5,4	0,48
108	бутерброд с сыром	50	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
<b>итого</b>			<b>2,3</b>	<b>3,9</b>	<b>30,46</b>	<b>195,6</b>	<b>0,098</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>1,96</b>	<b>26,47</b>	<b>86,23</b>	<b>18,7</b>	<b>1,8</b>

день. ПЯТНИЦА

неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

X день

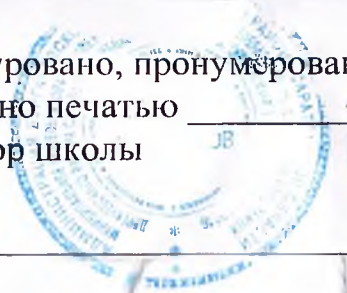
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)				
			7-11л	Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>															
31	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	15	129,2	2,6	0,6	4,4	2,6	16,2	16,8	5	2,2		
382	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88		
	яблоко	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4		
108	Хлеб пшеничный вс	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6		
1	Бутерброд с маслом	60	3	8	19	164	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9		
	<b>итого завтрак</b>		<b>15,01</b>	<b>17,64</b>	<b>70,23</b>	<b>629,24</b>	<b>2,96</b>	<b>21,15</b>	<b>144,91</b>	<b>4,27</b>	<b>265,7</b>	<b>457,3</b>	<b>55,4</b>	<b>8,98</b>		
	<b>Обед</b>															
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01		
200	Суп картофельный на м/к бульоне	200	10,8	4,8	11,4	132,2	7	15,2	22	5	2	17	7	12.июн		
199	Каша гороховая	200	15,55	3,76	33,62	233,19	0,45	0	0,01	0,3	119,6	0	0	4,64		
7	Гуляш из говядины	140	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49		
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59		
108	Хлеб пшеничный вс	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	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
	<b>итого обед</b>		<b>51,95</b>	<b>33,18</b>	<b>112,88</b>	<b>1017,1</b>	<b>7,86</b>	<b>19,76</b>	<b>22,04</b>	<b>8,68</b>	<b>250,34</b>	<b>189,28</b>	<b>63,56</b>	<b>45467,89</b>		
	<b>итого</b>		<b>66,96</b>	<b>50,82</b>	<b>183,11</b>	<b>1646,34</b>	<b>10,82</b>	<b>40,91</b>	<b>166,95</b>	<b>12,95</b>	<b>516,04</b>	<b>646,58</b>	<b>118,96</b>	<b>45476,87</b>		
	<b>полдник</b>															
	пряник	30	3	7	26,5	183	0	0	0	0	0	0	0	0		
3	бутерброд с маслом, сыр	55	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9		
332	Кисель витаминизированный	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72		
	<b>итого</b>		<b>7,81</b>	<b>13,03</b>	<b>54,01</b>	<b>370,27</b>	<b>0,110</b>	<b>0,05</b>	<b>140,5</b>	<b>0,5</b>	<b>107,77</b>	<b>155,53</b>	<b>29,7</b>	<b>1,62</b>		

день	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	36,73	42,5	194,5	1314,6	1,14	35,03	616,67	4,12	619,27	986,04	168,25	11,8
2	71,02	49,45	198,85	1461,87	3,16	135,51	189,59	7,87	508,26	522,86	186,7	22,78
3	11,88	46,56	176,44	1348,79	0,69	75,57	31,58	7,95	490,99	820,82	156,23	681,91

4	63,43	53,29	166,83	1419,99
5	38,06	46,29	188,17	1441,56
6	50,33	29,51	203,17	1446,3
7	55,79	88,58	175,84	1816,54
8	55,22	54,89	199,2	1541,27
9	41,08	41,7	190,33	1357,17
10	63,57	39,14	163,85	1324,64
11	50,63	39,5	190,36	1366,75
12	69,43	49,01	202,59	1471,07
в среднем	50,5975	48,36833	187,5108	1442,546

2,15	114,04	140,97	27,19	642,95	1004,48	200	9,69
1,07	36,61	200,76	5,87	548,96	764,03	142,24	16,01
2,1	40,19	140,6	5,26	525,85	830,91	202,15	10,64
1,65	15,99	9,09	10,25	583,74	533,39	112,64	9,6
1,742	134,16	239,65	5,94	515,5	764,92	179,2	15,18
1,03	34,54	194,14	5,67	535,66	739,02	153,69	9,55
1,77	59,21	25,21	7,01	555,24	831,45	162,33	13,16
0,54	40,46	140,55	4,91	519,15	944,49	201,64	9,97
1,76	265,83	229,6	14,63	629,23	799,35	200,54	17,03
1,566833	82,26167	179,8675	8,889167	556,2333	795,1467	172,1342	68,94333

Пронумеровано, пронумеровано и  
скреплено печатью 12 листов  
Директор школы JB Гапаров М.М.



*[Handwritten signature]*