

Утверждаю:
Директор МКОУ Ягодинская СОШ
О.А. Путилова
(введено в действие приказом
от 16.08.2024 года № 289-од)

***Основное (организованное) меню
для обучающихся 1-4 классов
льготной категории
(осень – зима)
2 вариант***

7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 1

269	ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	8,34	12,64	38,80	302,40	0,18	0	2,96	1,78	165,4	0,08	52,4	0	0	206,2	0	0	0
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0
108/105	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	3,85	8,65	24,68	192,30	0,055	0	0	0,57	11,2	0,059	7	0	0	34,4	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	14,53	23,67	109,64	602,70	0,28	0	15,76	3,66	202,6	0,141	106	0	0	284,1	0	0	0
23	ОБЕД	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	100	0,80	6,20	4,90	79,00	0,04	0	14,1	1,1	16	0	15	0	0	22	0	0	0
147	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,00	4,71	15,06	124,40	0,084	0	6,6	1,2	13,83	0	22,58	0	0	77,55	0	0	0
381/453	ОБЕД	Котлеты из говядины, соус томатный	140	16,56	17,62	16,34	290,20	0,086	0	0,78	2,705	37,35	0,051	27,15	0	0	174,2	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	0,6	10	0	3	0	0	6	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	46,89	75,82	202,17	879,00	0,637	0	23,78	10,655	196,35	0,196	134,05	0	0	614,9	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	61,42	99,49	311,81	1481,70	0,917	0	39,54	14,315	398,95	0,337	240,05	0	0	899	0	0	0

7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 2

165	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0	0,92	0,36	164,4	0,04	21	0	0	136,8	0	0	0
500	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0	0,4	0,8	129	0	13	0	0	87	0	0	0
108/105/100	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	60	5,65	11,18	19,76	205,10	0,046	0	0	0,55	99,2	0,079	10,6	0	0	86,9	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	15,75	18,94	80,64	560,10	0,186	0	11,32	2,31	400,6	0,119	86,6	0	0	338,7	0	0	0
73	ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	0	10,2	1,3	20	0	34	0	0	86	0	0	0
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	8,09	7,50	124,02	0,063	0,04	24,14	1,04	37,21	0	17,32	0	270,32	63,81	0	0	0,024
389	ОБЕД	Тефтели с рисом из говядины в молочном соусе	150	9,75	16,07	11,78	228,32	0	0	1,07	1,607	21,43	0	19,28	0	0	118,93	0	0	0
414	ОБЕД	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0	0	0,525	5,1	0,045	22,8	0	0	70,8	0	0	0
518	ОБЕД	Сок фруктово-ягодный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	0	4	2,8	14	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	25,21	28,84	104,33	867,42	0,366	0,04	39,3	8,805	110,88	0,115	109,24	0	270,32	386,96	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1390	40,96	47,78	184,97	1427,52	0,552	0,04	50,62	11,115	511,48	0,234	195,84	0	270,32	725,66	0	0	0,02

7-11лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 3

266	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,16	0	1,54	1,24	156,8	0,06	55,6	0	0	206	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	0	1,7	1,3	163	0,04	39	0	0	150	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,018	0	0,198	0,702	10,002	0,03	4,998	0	0	16,998	0	0	0
590	ЗАВТРАК	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,016	0	0	0,42	5,8	0,002	4	0	0	18	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	16,26	20,26	116,08	716,80	0,294	0	63,438	3,962	369,602	0,102	116,598	0	0	413,998	0	0	0
19	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,024	0	8,46	0,42	10,2	0	9,6	0	0	19,2	0	0	0
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	4,74	8,13	13,36	158,60	0,075	0	6,18	1,2	22,83	0,01	25,28	0	0	83,25	0	0	0
363	ОБЕД	Мясо тушеное	90	15,37	9,31	1,78	152,59	0,054	0,162	0,549	2,097	8,811	0	16,938	0	249,075	142,524	0,009	0	0,045
195	ОБЕД	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135,00	0,09	0	11,475	1,05	51	0,015	29,25	0	0	78,75	0	0	0
509	ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0	0	3,3	1,2	11	0	5	0	0	7	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	26,53	25,59	88,07	692,39	0,364	0,162	29,924	7,507	115,411	0,015	106,188	0	249,075	387,074	0,009	0	0,045
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1340	42,79	45,85	204,15	1409,19	0,658	0,162	93,362	11,469	485,013	0,117	222,786	0	249,075	801,072	0,009	0	0,045

7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 4

395/453	ЗАВТРАК	Сосиска отварная, соус томатный	150	10,94	22,77	3,47	262,80	0,14	0	0,78	1,785	33,25	0,015	20,75	0	0	141,7	0	0	0
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0	5	2,2	19	0	12	0	0	16	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	20,13	24,06	77,49	608,7	0,269	0	5,795	5,505	76,95	0,015	47,45	0	0	222,4	0	0	0
51	ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	10,30	7,10	127,00	0,03	0	5	1	30	0	24	0	0	42	0	0	0
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,08	0	6,32	1	51	0	38,6	0	0	132,6	0	0	0,6
370	ОБЕД	Плов из (мяса свинины)	250	21,72	12,05	53,02	408,00	0,125	0,225	2,25	3,15	25,475	0	53,225	0	348,75	260,075	0	0	0,1
511	ОБЕД	Компот смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0	0	24	0,4	11	0	9	0	0	10	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	36,38	29,03	123,44	905,40	0,351	0,225	37,57	7,55	139,475	0	149,225	0	348,75	533,875	0	0	0,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	56,51	53,09	200,93	1514,10	0,62	0,225	43,365	13,055	216,425	0,015	196,675	0	348,75	756,275	0	0	0,7

7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 5

260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0	1,32	0,56	126,6	0,08	30,6	0	0	140,4	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	126	0,02	14	0	0	90	0	0	0
108/100	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	6,36	3,01	0,00	51,45	0,004	0	0,105	0,135	135	0,035	7,5	0	0	88,5	0	0	0
588	ЗАВТРАК	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,006	0	0	0,3	3,2	0	2	0	0	7,2	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	16,28	18,23	64,52	469,65	0,17	0	62,725	1,395	424,8	0,135	67,1	0	0	349,1	0	0	0
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0	16,5	0,8	13	0	18	0	0	24	0	0	0
126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты	200	4,42	6,31	5,96	114,20	0,022	0,04	10,9	1,34	44,63	0,01	23,88	0,02	201,42	69,25	0	0	0,02
377/488	ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом, соусом белым основным	300	29,74	31,40	26,56	507,40	0,255	0	5,37	4,445	34	0,115	71,7	0	0	371,75	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	0,6	10	0	3	0	0	6	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	39,96	49,48	91,3	973,38	0,431	0,04	37,95	8,605	124,66	0,135	130,9	0,02	201,42	528,99	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1450	56,24	67,71	155,82	1443,03	0,601	0,04	100,675	10	549,46	0,27	198	0,02	201,42	878,09	0	0	0,02

7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 6

313	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	0,075	0	0,6	1,005	297	0,195	37,995	0	0	346,995	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,018	0	0,198	0,702	10,002	0,03	4,998	0	0	16,998	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	26,2	29,9	81,3	707,99	0,123	0	10,798	4,207	334,002	0,225	52,993	0	0	377,993	0	0	0
55	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	0	5,5	1,2	89	0,01	19	0	0	82	0	0	0
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200	8,80	7,40	12,05	150,09	0,106	0,12	9,07	1,81	17,79	0	30,22	0,04	474,14	113,67	0	0	0,024
349/453	ОБЕД	Котлета рыбная, соус томатный	150	9,24	7,17	13,07	153,80	0,075	0	1,48	0,885	31,25	0,025	28,75	0	0	132,7	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0
510	ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,04	0	11,6	0,8	19	0	8	0	0	12	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	30,17	34,27	104,05	849,29	0,492	0,12	32,75	7,745	218,04	0,08	138,87	0,04	474,14	515,07	0	0	0,024
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1390	56,37	64,17	185,35	1557,28	0,615	0,12	43,548	11,952	552,042	0,305	191,863	0,04	474,14	893,063	0	0	0,024

7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 7

268	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	0	1,54	0,44	143,4	0,06	31,6	0	0	151,8	0	0	0
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0
108/105/100	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	60	5,65	11,18	19,76	205,10	0,046	0	0	0,55	99,2	0,079	10,6	0	0	86,9	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	12,79	20,30	88,36	591,50	0,146	0	14,34	1,99	264,8	0,139	86,2	0	0	270,7	0	0	0
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0	5	0,5	18	0	13	0	0	33	0	0	0
132	ОБЕД	Рассольник домашний с говядиной и сметаной	200	4,76	8,09	10,60	136,60	0,08	0	10,02	1,28	31,43	0	26,48	0	0	84,65	0	0	0
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	28,40	13,52	22,65	326,30	0,25	0,35	27,625	4,725	31,9	0	59,925	0	1175,6	322,15	0,025	0	0,125
520	ОБЕД	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0	0	1,2	0,2	3	0	3	0	0	2	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	36,68	28,7	90,57	771,98	0,476	0,41	54,825	8,245	95,98	0	115,245	0	1530,4	485,79	0,025	0	0,145
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1390	49,47	49,00	178,93	1363,48	0,622	0,41	69,165	10,235	360,78	0,139	201,445	0	1530,4	756,49	0,025	0	0,145

7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 8

395/453	ЗАВТРАК	Сосиска отварная, соус томатный	150	10,94	22,77	3,47	262,80	0,14	0	0,78	1,785	33,25	0,015	20,75	0	0	141,7	0	0	0
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0	4,545	14,25	0,045	135,3	0	0	202,65	0	0	0
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0	1,3	0,4	127	0	15	0	0	127	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0	5	2,2	19	0	12	0	0	16	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	24,43	32,54	86,43	737,85	0,454	0	7,08	9,37	201,5	0,06	188,65	0	0	513,35	0	0	0
76	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	0	8,4	0,8	23	0	18	0	0	40	0	0	0
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	5,84	3,00	17,34	120,10	0,2	0,08	11,2	1,66	29,2	0	12,62	0	298	33,64	0	0	0,02
381/453	ОБЕД	Биточки из говядины, соус томатный	140	16,56	17,62	16,34	290,20	0,086	0	0,78	2,705	37,35	0,051	27,15	0	0	174,2	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0	4,3	1,1	22	0	14	0	0	16	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	35,53	33,09	125,90	947,60	0,522	0,08	24,695	9,045	139,25	0,051	104,27	0	298	388,74	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1510	59,96	65,63	212,33	1685,45	0,976	0,08	31,775	18,415	340,75	0,111	292,92	0	298	902,09	0	0	0,02

7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 9

267	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,2	0	1,46	1,2	144,6	0,06	43	0	0	193	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	126	0,02	14	0	0	90	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,018	0	0,198	0,702	10,002	0,03	4,998	0	0	16,998	0	0	0
590	ЗАВТРАК	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,016	0	0	0,42	5,8	0,002	4	0	0	18	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	14,6	18,82	108,98	669	0,304	0	12,958	4,622	302,402	0,112	74,998	0	0	328,998	0	0	0
32	ОБЕД	Салат "Летний"	100	2,30	7,30	6,00	99,00	0,06	0	12,1	3	23	0,03	18	0	0	55	0	0	0
146	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	3,80	4,51	7,02	86,00	0,05	0,06	4,6	0,92	10,23	0	16,78	0,04	243,66	58,95	0	0	0,025
404/453	ОБЕД	Оладьи из печени с соусом томатным	150	14,10	10,80	13,00	204,00	0,18	0	6,3	2,3	26	37	13	0	0	195	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0	0,5	1,5	28	0	7	0	0	19	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	29,53	30,01	102,65	803,40	0,541	0,06	28,6	10,77	148,23	37,075	15,3829	0,04	243,66	502,65	0	0	0,025
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1460	44,13	48,83	211,63	1472,40	0,845	0,06	41,558	15,392	450,632	37,187	90,3809	0,04	243,66	831,648	0	0	0,02

7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 10

262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,08	0	1,38	0,44	132,8	0,06	20,2	0	0	121,2	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	0	1,7	1,3	163	0,04	39	0	0	150	0	0	0
108/105	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	3,85	8,65	24,68	192,30	0,055	0	0	0,57	11,2	0,059	7	0	0	34,4	0	0	0
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,032	0	0	1	22	0,1	5	0	0	77	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	21,05	25,31	95,64	699,70	0,267	0	63,08	3,61	363	0,259	84,2	0	0	405,6	0	0	0
75	ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0	10,1	0,7	16	0	18	0	0	46	0	0	0
129	ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,58	6,67	11,21	131,21	0,07	0	5,49	1,84	36,47	0	30,91	0	0	79,2	0	0	0
346/453	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские, соус томатный	150	12,74	5,47	9,67	138,80	0,075	0	1,78	0,985	39,25	0,065	29,75	0	0	159,7	0	0	0
415	ОБЕД	Рис припущенный	150	4,72	8,06	43,20	264,19	0,039	0	0	0,679	6,399	0,06	28,99	0	0	91,39	0	0	0
520	ОБЕД	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0	0	1,2	0,2	3	0	3	0	0	2	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	28	24,61	126,81	844,2	0,361	0	18,48	5,925	120,65	0,125	131,55	0	0	467,5	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1520	49,05	49,92	222,45	1543,90	0,628	0	81,56	9,535	483,65	0,384	215,75	0	0	873,1	0	0	0

Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

(7-11 лет)

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
	Б	Ж	У														
1	61,42	99,49	311,81	1481,70	0,917	0	39,54	14,315	398,95	0,337	240,05	0	0	899	0	0	0
2	40,96	47,78	184,97	1427,52	0,552	0,04	50,62	11,115	511,48	0,234	195,84	0	270,32	725,66	0	0	0,02
3	42,79	45,85	204,15	1409,19	0,658	0,162	93,362	11,469	485,01	0,117	222,79	0	249,08	801,07	0,01	0	0,005
4	56,51	53,09	200,93	1514,10	0,62	0,225	43,365	13,055	216,43	0,015	196,68	0	348,75	756,28	0	0	0,7
5	56,24	67,71	155,82	1443,03	0,601	0,04	100,68	10	549,46	0,27	198	0,02	201,42	878,09	0	0	0,02
6	56,37	64,17	185,35	1557,28	0,615	0,12	43,548	11,952	552,04	0,305	191,86	0,04	474,14	893,06	0	0	0,02
7	49,47	49,00	178,93	1361,48	0,622	0,41	69,165	10,235	360,78	0,139	201,45	0	1530,4	756,49	0,003	0	0,15
8	59,96	65,63	212,33	1685,45	0,976	0,08	31,775	18,415	340,75	0,111	292,92	0	298	902,09	0	0	0,02
9	44,13	48,83	211,63	1472,40	0,845	0,06	41,558	15,392	450,63	37,19	90,381	0,04	243,66	831,65	0	0	0,02
10	49,05	49,92	222,45	1543,90	0,628	0	81,56	9,535	483,65	0,384	215,75	0	0	873,1	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	516,90	591,47	2068,37	14896,05	7,034	1,137	595,173	125,483	4349,2	39,1	2045,7	0,1	3615,8	8316,5	0,013	0	0,955
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	51,69	59,15	206,84	1489,61	0,703	0,114	59,5173	12,5483	434,92	3,91	204,57	0,01	361,58	831,65	0	0	0,0955