



Утверждаю:

директор МКОУ Ягодинская СОШ

О.А. Путилова

(введено в действие приказом  
от 26.08.2022 № 247-од)

***Основное (организованное) меню  
для обучающихся 1-4 классов (льготной категории)***

6--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

248	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,60	283,00	0,18	0	1,36	3,44	135,8	0,08	112,2	0	0	237,2	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
108/105/100	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 (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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>15,31</b>	<b>24,46</b>	<b>77,16</b>	<b>595,10</b>	<b>0,256</b>	<b>0</b>	<b>11,36</b>	<b>6,49</b>	<b>262</b>	<b>0,159</b>	<b>132,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>338,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
106	ОБЕД	Огурец свежий	60	0,45	0,06	1,50	8,40	0,018	0	6	0,36	13,8	0	8,4	0	0	25,2	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
391/453	ОБЕД	Фрикадельки из говядины , соус томатный	150	14,74	14,47	10,27	229,80	0,055	0	0,78	2,185	11,25	0,035	20,75	0	0	144,7	0	0	0
429	ЗАВТРАК	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
505	ОБЕД	Кисель из свежих ягод (брусники)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0	0	29,3	0,3	10	0	7	0	0	11	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>840</b>	<b>30,12</b>	<b>30,12</b>	<b>90,40</b>	<b>753,62</b>	<b>0,387</b>	<b>0,04</b>	<b>65,32</b>	<b>6,935</b>	<b>133,26</b>	<b>0,08</b>	<b>106,37</b>	<b>0</b>	<b>270,32</b>	<b>419,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,024</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1400</b>	<b>45,43</b>	<b>54,58</b>	<b>167,56</b>	<b>1348,72</b>	<b>0,643</b>	<b>0,04</b>	<b>76,68</b>	<b>13,425</b>	<b>395,26</b>	<b>0,239</b>	<b>239,17</b>	<b>0</b>	<b>270,32</b>	<b>757,51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,024</b>

6-11 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.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 2

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
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 (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0	38	0,1	35	0	11	0	0	17	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>16,81</b>	<b>22,65</b>	<b>92,68</b>	<b>644,70</b>	<b>0,335</b>	<b>0</b>	<b>41,24</b>	<b>3,21</b>	<b>366</b>	<b>0,159</b>	<b>112,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>407,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
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
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
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>880</b>	<b>26,21</b>	<b>30,86</b>	<b>94,48</b>	<b>850,80</b>	<b>0,311</b>	<b>0,06</b>	<b>15,58</b>	<b>8,33</b>	<b>171,58</b>	<b>0,08</b>	<b>111,73</b>	<b>0,04</b>	<b>243,66</b>	<b>433,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1440</b>	<b>43,02</b>	<b>53,51</b>	<b>187,16</b>	<b>1495,50</b>	<b>0,646</b>	<b>0,06</b>	<b>56,82</b>	<b>11,54</b>	<b>537,58</b>	<b>0,239</b>	<b>224,33</b>	<b>0,04</b>	<b>243,66</b>	<b>841,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>

6-11 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 3

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
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
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>18,26</b>	<b>15,37</b>	<b>59,80</b>	<b>457,05</b>	<b>0,284</b>	<b>0</b>	<b>62,865</b>	<b>1,735</b>	<b>439,6</b>	<b>0,115</b>	<b>77,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>394,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
395/453	ЗАВТРАК	Сосиска отварная, соус томатный	150	10,94	22,77	3,47	262,80	140,01	0	0,78	1,785	33,25	0,015	20,75	0	0	141,7	0	0	0
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,015	0,78	5,7	6,84	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из кураги	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>880</b>	<b>28,00</b>	<b>40,76</b>	<b>95,35</b>	<b>879,30</b>	<b>140,25</b>	<b>0,055</b>	<b>29,76</b>	<b>12,225</b>	<b>129,72</b>	<b>0,025</b>	<b>98,13</b>	<b>0,02</b>	<b>201,42</b>	<b>365,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1540</b>	<b>46,26</b>	<b>56,13</b>	<b>155,15</b>	<b>1336,35</b>	<b>140,53</b>	<b>0,055</b>	<b>92,625</b>	<b>13,96</b>	<b>569,32</b>	<b>0,14</b>	<b>175,63</b>	<b>0</b>	<b>201,42</b>	<b>760,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>

6-11 лет

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

День 4

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
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 маслом и джемом	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 (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>8,84</b>	<b>13,42</b>	<b>101,00</b>	<b>561,40</b>	<b>0,118</b>	<b>0</b>	<b>11,738</b>	<b>2,042</b>	<b>172,402</b>	<b>0,09</b>	<b>79,598</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>199,798</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
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
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
434/428	ОБЕД	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	15,29	3,38	3,45	155,00	0,225	0	22,5	68,25	58,5	0	27,375	0	0	54,75	0	0	0
507	ОБЕД	Компот из яблок	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>880</b>	<b>37,52</b>	<b>35,96</b>	<b>93,47</b>	<b>900,12</b>	<b>0,485</b>	<b>0</b>	<b>42,87</b>	<b>74,957</b>	<b>160,76</b>	<b>0</b>	<b>125,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>396,43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1580</b>	<b>46,36</b>	<b>49,38</b>	<b>194,47</b>	<b>1461,52</b>	<b>0,603</b>	<b>0</b>	<b>86,695</b>	<b>76,999</b>	<b>333,162</b>	<b>0,09</b>	<b>79,598</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>596,228</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

6-11 лет

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

День 5

264	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	0	1,38	2,38	143,6	0,08	50	0	0	218,6	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
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>19,12</b>	<b>17,81</b>	<b>62,04</b>	<b>467,25</b>	<b>0,224</b>	<b>0</b>	<b>62,785</b>	<b>2,915</b>	<b>438,6</b>	<b>0,135</b>	<b>84,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>420,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
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
366	ОБЕД	Бефстроганов из отварной (говядины или свинины)	100	16,60	8,61	2,65	155,58	0,07	0,2	1,16	2,3	33,48	0	18,32	0	270,23	153,79	0	0	0,05
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	253,05	210	0	0	4,545	14,25	0,045	135,33	0	0	202,65	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>830</b>	<b>37,09</b>	<b>35,54</b>	<b>114,11</b>	<b>931,63</b>	<b>210,31</b>	<b>0,2</b>	<b>28,18</b>	<b>12,425</b>	<b>142,16</b>	<b>0,045</b>	<b>229,53</b>	<b>0</b>	<b>270,23</b>	<b>573,29</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1565</b>	<b>56,21</b>	<b>53,35</b>	<b>176,15</b>	<b>1398,88</b>	<b>210,53</b>	<b>0,2</b>	<b>90,965</b>	<b>15,34</b>	<b>580,76</b>	<b>0,18</b>	<b>314,03</b>	<b>0</b>	<b>270,23</b>	<b>993,39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>

6-11 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 6

313	<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога, джем	200	29,09	30,55	28,95	515,13	0,09	0	0,727	1,218	360	0,236	46,05	0	0	420,59	0	0	0
495	<b>ЗАВТРАК</b>	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
108/105	<b>ЗАВТРАК</b>	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	<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>34,84</b>	<b>40,90</b>	<b>79,33</b>	<b>835,43</b>	<b>0,215</b>	<b>0</b>	<b>12,027</b>	<b>4,388</b>	<b>514,2</b>	<b>0,295</b>	<b>77,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>592,99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
66	<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,40	11,00	11,00	137,10	130	0	11,308	0	20	0,25	16,6	0	0	51,3	0	0	0
149	<b>ОБЕД</b>	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	<b>ОБЕД</b>	Биточки рыбные, соус томатный	140	8,38	6,64	12,11	141,70	0,068	0	1,41	0,815	28,35	0,015	26,25	0	0	120,2	0	0	0
415	<b>ОБЕД</b>	Рис припущенный	150	3,54	6,04	32,40	198,15	0,03	0	0	0,51	4,8	0,045	21,75	0	0	68,55	0	0	0
520	<b>ОБЕД</b>	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	<b>ОБЕД</b>	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	<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>870</b>	<b>29,90</b>	<b>31,88</b>	<b>121,54</b>	<b>876,44</b>	<b>130,32</b>	<b>0,12</b>	<b>22,988</b>	<b>5,335</b>	<b>95,94</b>	<b>0,31</b>	<b>122,22</b>	<b>0,04</b>	<b>474,14</b>	<b>444,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,024</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1430</b>	<b>64,74</b>	<b>72,78</b>	<b>200,87</b>	<b>1711,87</b>	<b>130,54</b>	<b>0,12</b>	<b>35,015</b>	<b>9,723</b>	<b>610,14</b>	<b>0,605</b>	<b>199,27</b>	<b>0,04</b>	<b>474,14</b>	<b>1037,91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,024</b>

6-11 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.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 7

261	ЗАВТРАК	Каша борская (пшеница с изюмом)	200	9,20	28,16	39,82	449,60	0,16	0	1,56	1,68	166	0,22	50,4	0	0	223,8	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
108/105/100	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 (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>16,45</b>	<b>39,84</b>	<b>95,58</b>	<b>810,70</b>	<b>0,246</b>	<b>0</b>	<b>11,56</b>	<b>3,13</b>	<b>284,2</b>	<b>0,299</b>	<b>104</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>341,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,018	0	3	0,3	10,8	0	7,8	0	0	19,8	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	Котлета из говядины, соус томатный	150	18,34	19,37	17,77	318,80	0,095	0	0,78	2,985	41,25	0,055	29,75	0	0	192,7	0	0	0
429	ЗАВТРАК	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
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	0	70	1,5	12	0	3	0	0	3	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>840</b>	<b>34,13</b>	<b>36,13</b>	<b>108,74</b>	<b>901,50</b>	<b>0,574</b>	<b>0,08</b>	<b>90,08</b>	<b>9,495</b>	<b>154,25</b>	<b>0,1</b>	<b>106,07</b>	<b>0</b>	<b>298</b>	<b>423,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1400</b>	<b>50,58</b>	<b>75,97</b>	<b>204,32</b>	<b>1712,20</b>	<b>0,82</b>	<b>0,08</b>	<b>101,64</b>	<b>12,625</b>	<b>438,45</b>	<b>0,399</b>	<b>210,07</b>	<b>0</b>	<b>298</b>	<b>765,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>



6-11 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 8

395	ЗАВТРАК	Сосиска отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	140	0	0	1,6	31	0	17	0	0	134	0	0	0
195	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	150	3,00	8,03	12,75	135,00	0,09	0	11,475	1,05	51	0,015	29,25	0	0	78,75	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
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>510</b>	<b>22,25</b>	<b>41,98</b>	<b>69,13</b>	<b>743,30</b>	<b>140,21</b>	<b>0</b>	<b>13,175</b>	<b>4,52</b>	<b>256,2</b>	<b>0,114</b>	<b>92,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>397,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
51	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0	0	5,7	1,3	33	0	19	0	0	38	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 отварной (говядины или 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
507	ОБЕД	Компот из свежих яблок	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>830</b>	<b>36,78</b>	<b>24,33</b>	<b>130,64</b>	<b>892,40</b>	<b>0,341</b>	<b>0,225</b>	<b>18,57</b>	<b>8,55</b>	<b>153,475</b>	<b>0</b>	<b>149,225</b>	<b>0</b>	<b>348,75</b>	<b>535,875</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1340</b>	<b>59,03</b>	<b>66,31</b>	<b>199,77</b>	<b>1635,70</b>	<b>140,55</b>	<b>0,225</b>	<b>31,745</b>	<b>13,07</b>	<b>409,675</b>	<b>0,114</b>	<b>241,475</b>	<b>0</b>	<b>348,75</b>	<b>933,025</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>

6-11 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.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 9

264	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	0	1,38	2,38	143,6	0,08	50	0	0	218,6	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
108/105/10	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 (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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>14,81</b>	<b>23,48</b>	<b>82,60</b>	<b>605,90</b>	<b>0,216</b>	<b>0</b>	<b>11,38</b>	<b>5,43</b>	<b>269,8</b>	<b>0,159</b>	<b>70,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>319,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
32	ОБЕД	Салат картофельный с соевым огурцом	100	1,50	4,63	9,25	84,00	0,13	0	12	0,6	16	0	20,4	0	0	13,9	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
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
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,015	0,78	5,7	6,84	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из кураги	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>800</b>	<b>33,82</b>	<b>23,58</b>	<b>115,88</b>	<b>811,51</b>	<b>0,556</b>	<b>0</b>	<b>25,37</b>	<b>13,04</b>	<b>117,31</b>	<b>37</b>	<b>99,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>419</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1360</b>	<b>48,63</b>	<b>47,06</b>	<b>198,48</b>	<b>1417,41</b>	<b>0,772</b>	<b>0</b>	<b>36,75</b>	<b>18,47</b>	<b>387,11</b>	<b>37,159</b>	<b>170,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>738,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

6-11 лет

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская 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

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
108/105	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	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0	38	0,1	35	0	11	0	0	17	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>13,11</b>	<b>23,21</b>	<b>73,14</b>	<b>535,50</b>	<b>0,235</b>	<b>0</b>	<b>40,62</b>	<b>1,33</b>	<b>298,8</b>	<b>0,159</b>	<b>62,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>281,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
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
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему (говядина или свинина)	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>830</b>	<b>39,92</b>	<b>32,65</b>	<b>93,49</b>	<b>844,30</b>	<b>0,481</b>	<b>0</b>	<b>51,505</b>	<b>8,925</b>	<b>92,73</b>	<b>0,01</b>	<b>130,605</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>520,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1390</b>	<b>53,03</b>	<b>55,86</b>	<b>166,63</b>	<b>1379,80</b>	<b>0,716</b>	<b>0</b>	<b>92,125</b>	<b>10,255</b>	<b>391,53</b>	<b>0,169</b>	<b>193,205</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>802,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

6-11 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	45,43	54,58	167,56	1348,72	0,643	0,04	76,68	13,425	395,26	0,239	239,17	0	270,32	757,51	0	0	0,024
2	43,02	53,51	187,16	1495,50	0,646	0,06	56,82	11,54	537,58	0,239	224,33	0,04	243,66	841,05	0	0	0,03
3	46,26	56,13	155,15	1336,35	140,5	0,055	92,625	13,96	569,32	0,14	175,63	0	201,42	760,35	0	0	0,02
4	46,36	49,38	194,47	1461,52	0,603	0	86,695	76,99	333,162	0,09	79,598	0	0	596,228	0	0	0
5	56,21	53,35	176,15	1398,88	210,5	0,2	90,965	15,34	580,76	0,18	314,03	0	270,23	993,39	0	0	0,05
6	64,74	72,78	200,87	1711,87	130,54	0,12	35,015	9,723	610,14	0,605	199,27	0,04	474,14	1037,91	0	0	0,024
7	50,58	75,97	204,32	1712,20	0,82	0,08	101,64	12,625	438,45	0,399	210,07	0	298	765,54	0	0	0,02
8	59,03	66,31	199,77	1635,70	140,55	0,225	31,745	13,07	409,675	0,114	241,48	0	348,75	933,025	0	0	0,07
9	48,63	47,06	198,48	1417,41	0,772	0	36,75	18,47	387,11	37,159	170,41	0	0	738,5	0	0	0
10	58,03	55,86	166,63	1379,80	0,716	0	92,125	10,255	391,53	0,169	193,205	0	0	802,4	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>518,29</b>	<b>584,93</b>	<b>1850,56</b>	<b>14897,95</b>	<b>626,29</b>	<b>0,78</b>	<b>701,06</b>	<b>195,398</b>	<b>4652,987</b>	<b>39,334</b>	<b>2047,193</b>	<b>0,08</b>	<b>2106,52</b>	<b>8225,903</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,238</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>51,83</b>	<b>58,49</b>	<b>185,06</b>	<b>1489,80</b>	<b>62,629</b>	<b>0,078</b>	<b>70,106</b>	<b>19,5398</b>	<b>465,2987</b>	<b>3,9334</b>	<b>204,7193</b>	<b>0,008</b>	<b>210,652</b>	<b>822,5903</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0238</b>