УТВЕРЖДЕНО
муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с.Горячие Ключи

/Л.В. Нажиткова/

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ГОРЯЧИЕ КЛЮЧИ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ГОРЯЧИЕ КЛЮЧИ
Дата: 2023.04.18 11:56:27 +11'00'

РАЗРАБОТАНО
муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с.Горячие Ключи

Основное(организованное) 14-дневное меню
для учащихся 7-11 лет, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей из многодетных семей (2-х разовое питание), обучающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе с. Горячие Ключи Курильского городского округа

	День 1 : Понедельник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11	пищевые вещества, г					Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная манная	200		15,5	18,01	36,,96	273,96	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	крупа манная 31														
	молоко 100														
	сахар 16														
	масло сливочное 10														
	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр порциями	20		4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,14	0,04	0,4	200	120	11	0,03
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
377	Чай с лимоном	200/15/7		0,53	0	9,87	41,60	0	2,2	0	0,06	16	8	6	0,8
	чай-заварка 50														
	сахар 15,лимон свежий 7														
	итого за завтрак	590		**24,13**	**24,61**	**36,54**	**514,04**	**0,248**	**13,39**	**0,094**	**2,44**	**372,6**	**341,4**	**59,67**	**3,86**
	ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми	250		4,9	5,33	19,23	144,43	0,23	5,8	0	1	42,7	88,1	35,6	2,05
	картофель 30														
	крупа гречневая 40														
	морковь 40														
	лук репчатый 40														
	масло растительное 10														
	бульон мясной 70														

309	Макароны отварные	180		5,1	7,5	13,18	201,9	0,23	5,8	0	1	42,7	88,1	35,6	2,05
	макаронные изделия 70														
	масло сливочное 7														
271	котлета домашняя	100		9,87	17,33	8,8	230,67	0,07	0	0	1,23	78,25	179,82	6	0
	говядина 48														
	свинина 24														
	хлеб пшеничный 7														
	яйца 2/80														
	лук репчатый 2,4,сухари 4														
45	Салат из б/к капусты с морковью	80		1,33	6,08	8,52	94,12	0,015	11,31	0	0	17,31	16,65	16,98	0,3
	капуста б/к 78														
	морковь 10														
	лимонная кислота 0,3														
	сахар 5														
	масло растительное 5														
338	Компот из свежих плодов	200		0,52	0,18	24,84	102,9	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	яблоки или груши 40														
	вишня 40,сахар 24,лимонная кислота 2														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**25,54**	**37,26**	**94,33**	**912,74**	**0,725**	**23,81**	**0**	**4,75**	**221,14**	**513,07**	**142,52**	**8,07**
	Полдник														
	Сок	200		0,52	0,18	24,84	102,9	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
447	Кекс Творожный	50		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Итого за день			**54,01**	**62,89**	**175,47**	**1668,40**	**1,15**	**38,10**	**0,09**	**8,71**	**633,92**	**994,87**	**250,53**	**15,60**

	День 2 : Вторник Неделя: первая			пищевые вещества, г			Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с джемом	180/20		25,02	16,83	36,18	400,32	0,09	0,7	0,1	0,5	250	301,72	36	1
	творог 92														
	крупа манная или мука 6														
	сахар 8														
	масло сливочное 4,яйца 2,сметана 4														
	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр порциями	20		4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,14	0,04	0,4	200	120	11	0,03
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
382	Какао на цельном молоке	200		3,78	0,67	26,00	125,11	0,6	1,6	0,025	0,4	152,2	124,4	21,2	0,48
	какао-порошок 4														
	сахар 20,молоко 100														
	итого за завтрак			**36,9**	**24,1**	**88,85**	**723,91**	**0,866**	**12,44**	**0,165**	**2,47**	**638,4**	**653,12**	**92,6**	**4,12**
	ОБЕД														
95	Рассольник домашний	250		2,2	5,2	15,58	117,9	0,09	8,4	0	1,5	33	56,7	24,2	0,9
	картофель 75														
	капуста б/к 20														

	морковь 10														
	лук репчатый 415														
	масло растительное 5														
	огурцы соленые 5														
244	Плов из отварной говядины	180		21,92	24,08	18,26	377,47	0,05	0	0	3,86	128,92	287,5	42,6	0,1
	говядина 81														
	крупа рисовая 34														
	масло растительное 5														
	лук репчатый 5														
	морковь 8														
	томатное пюре 8														
20	Овощная нарезка	80		0,72	0,09	2,25	12,69	0,03	4,2	0	0,3	9,3	16,8	10,2	0,42
	томаты свежие 80														
	масло растительное 5														
648	Кисель плодово-ягодный	200		0,24	0,12	28,52	145,08	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	кисель из концентрата 24,сахар 10,лимонная кислота 2														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**28,90**	**30,33**	**84,37**	**791,86**	**0,35**	**13,50**	**0,00**	**7,18**	**211,40**	**501,40**	**125,34**	**5,09**
	Полдник														
	Йогурт	100		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Пряник	60		4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,14	0,04	0,4	200	120	11	0,03
	Итого за день			**74,26**	**61,17**	**192,98**	**1726,15**	**1,39**	**26,08**	**0,21**	**11,17**	**1075,80**	**1410,52**	**272,14**	**11,96**

	День 3 : Среда Неделя: первая Сезон	пищевые вещества, г					Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
211	Омлет с сыром	160/10		16,41	22,46	2,30	277,00	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	яйца 80														
	молоко 30														
	сыр твердых сортов 17														
	масло сливочное 10														
20	лук репчаты 10,зеленый горошек 7,5	100		0,72	0,09	2,25	12,69	0,03	4,7	0	0,2	22,3	31	13,2	0,6
15	Сыр порциями	20		4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,14	0,04	0,4	200	120	11	0,03
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
377	Чай с лимоном	200/15/7		0,53	0	9,87	41,60	0	2,2	0	0,06	16	8	6	0,8
	чай-заварка 50														
	сахар 15,лимон свежий 7														
	итого за завтрак			**25,46**	**28,85**	**33,74**	**496,47**	**0,248**	**8,09**	**0,094**	**2,44**	**378,9**	**361,4**	**63,87**	**2,26**
	ОБЕД														
104	Суп из овощей с зеленым горошком	250		2,28	2,33	11,25	75,03	0,03	4,2	0	2,5	14	19,7	8,3	0,31
	картофель 66,7														
	капуста б/к 25														
	морковь 12,5														
	лук репчатый 12														

	масло растительное 5,зеленый горошек 8,25														
302	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,9	2,4	39,84	231,86	0,03	0	0,04	2,55	17,04	82,38	27,89	0,59
	крупа гречневая 46														
	масло сливочное 3														
255	Печень по-строгоновски	50/50		13,5	9,2	8,6	171,20	0	0	0,13	0,062	233,24	239,32	17,47	0
	печень говяжья 74														
	масло растительное 6														
	сметана 4														
	лук репчатый 5														
	морковь 5														
45	Салат из б/к капусты с морковью	80		1,33	6,08	8,52	94,12	0,015	11,31	0	0	17,31	16,65	16,98	0,3
	капуста б/к 78														
	морковь 10														
	лимонная кислота 0,3														
	сахар 5														
	масло растительное 5														
338	Компот из свежих плодов	200		0,52	0,18	24,84	102,9	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	яблоки или груши 40,вишня 40,сахар 24,лимонная кислота 2														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**30,35**	**21,03**	**112,81**	**813,83**	**0,255**	**16,41**	**0,17**	**6,632**	**321,77**	**498,45**	**118,98**	**4,87**
	Полдник														
	Булочка школьная	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Молоко	200		25,02	16,83	36,18	400,32	0,09	0,7	0,1	0,5	250	301,72	36	1
	Итого за день			**84,65**	**67,55**	**202,49**	**1849,34**	**0,76**	**25,20**	**0,36**	**10,69**	**976,67**	**1297,57**	**262,05**	**10,85**

	День 4 : Четверг Неделя: первая Сезон			пищевые вещества, г			Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная пшенная	200		3,3	8,6	23,2	183,4	0,12	0,12	0,82	0	139,4	209,9	42	2,2
	пшено,гречка или овсянка 50														
	молоко 100														
	сахар 6														
	масло сливочное 10														
	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр порциями	20		4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,14	0,04	0,4	200	120	11	0,03
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
377	Чай с лимоном	200/15/7		0,53	0	9,87	41,60	0	2,2	0	0,06	16	8	6	0,8
	чай-заварка 50														
	сахар 15,лимон свежий 7														
	итого за завтрак			**11,93**	**15,2**	**59,74**	**423,48**	**0,296**	**12,46**	**0,86**	**1,63**	**391,6**	**444,9**	**83,4**	**5,64**
	ОБЕД														
200	Суп картофельный с рыбой	250		8,71	2,54	14,56	115,96	0,11	6,88	0,13	0,88	170,95	175,7	6,05	0
	картофель 100														

	томатное пюре 2,5														
	морковь 10														
	лук репчатый 10														
	масло растительное 2														
	рыба с/м 23,5														
259	Жаркое по-домашнему	200		21,92	24,08	18,26	377,47	0,3	13,9	0,07	0,4	32,4	282	67,3	3
	говядина 79 или свинина 74														
	картофель 100														
	лук репчатый 10														
	томатное пюре 6														
	масло растительное 6														
20	Салат из свежих огурцов	80		0,47	4,09	1,61	44,65	0,015	11,31	0	0	17,31	16,65	16,98	0,3
	свежие огурцы 95														
	масло растительное 6														
349	Компот из сухофруктов	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,7	0	0	32,5	23,5	17,5	0,7
	яблоки,чернослив,урюк,курага 50														
	лимонная кислота 2,сахар 20														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**36,08**	**31,85**	**101,45**	**873,18**	**0,615**	**32,79**	**0,2**	**2,4**	**279,16**	**633,85**	**151,03**	**6,72**
	Полдник														
	Пряник	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Сок	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,7	0	0	32,5	23,5	17,5	0,7
	Итого за день			**52,99**	**48,19**	**228,21**	**1631,76**	**1,10**	**45,95**	**1,06**	**5,15**	**729,26**	**1238,25**	**295,13**	**15,78**
	День 5 : Пятница Неделя: первая	пищевые вещества, г					Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
177	Каша рисовая с изюмом	200		3,3	8,6	23,2	183,4	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	рис 42,сахар 6														
	молоко 100														
	изюм 10														
	масло сливочное 10														
	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр порциями	20		4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,14	0,04	0,4	200	120	11	0,03
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
377	Чай с лимоном	200/15/7		0,53	0	9,87	41,60	0	2,2	0	0,06	16	8	6	0,8
	чай-заварка 50														
	сахар 15,лимон свежий 7														
	итого за завтрак			**11,93**	**15,2**	**59,74**	**423,48**	**0,248**	**13,39**	**0,094**	**2,44**	**372,6**	**341,4**	**59,67**	**3,86**
	ОБЕД														
101	Суп картофельный с крупой	250		2,7	2,78	14,58	90,68	0	2,62	0	2,3	35,87	53,57	14,17	0,57
	картофель 75														
	перловка,рис или гречка 10														
	морковь 10														
	лук репчатый 10														
	масло растительное 2														

	бульон мясной 175														
309	Макароны отварные	150		5,1	7,5	13,18	201,9	0,23	5,8	0	1	42,7	88,1	35,6	2,05
	макаронные изделия 70														
	масло сливочное 7														
278	Тефтели 1-й вариант	60/50		6,93	7,47	11,07	159,20	0,07	0	0	1,23	78,25	179,82	6	0
	говядина 38														
	свинина 38														
	молоко 12														
	лук репчатый 20														
	масло растительное 3,хлеб 8														
20	Овощная нарезка	80		0,72	0,09	2,25	12,69	0,03	4,2	0	0,3	9,3	16,8	10,2	0,42
	огурец свежий 80														
	масло растительное 5														
349	Компот из сухофруктов	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,7	0	0	32,5	23,5	17,5	0,7
	яблоки,чернослив,урюк,курага 50														
	лимонная кислота 2,сахар 20														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**20,43**	**18,98**	**108,1**	**799,57**	**0,52**	**13,32**	**0**	**5,95**	**224,62**	**497,79**	**126,67**	**6,46**
	Полдник														
	Вафли с фруктовой начинкой	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Молоко	200		25,02	16,83	36,18	400,32	0,09	0,7	0,1	0,5	250	301,72	36	1
	Итого за день			**61,20**	**51,85**	**223,78**	**1762,09**	**1,03**	**27,41**	**0,19**	**10,01**	**873,22**	**1276,91**	**265,54**	**14,04**
	День 6 : Суббота Неделя: первая	пищевые вещества, г					Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с джемом	160/20		25,02	16,83	36,18	400,32	0,09	0,7	0,1	0,5	250	301,72	36	1
	творог 92														
	крупа манная или мука 6														
	сахар 8														
	масло сливочное 4,яйца 2,сметана 4														
	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Сыр порциями	20		4,64	5,9	0	71,66	0,001	0	0,001	0,35	4	2,5	9	0,35
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
382	Какао на цельном молоке	200		3,78	0,67	26,00	125,11	0,6	1,6	0,025	0,4	152,2	124,4	21,2	0,48
	какао-порошок 4														
	сахар 20,молоко 100														
	итого за завтрак			**36,9**	**24,1**	**88,85**	**723,91**	**0,861**	**12,3**	**0,126**	**2,42**	**442,4**	**535,62**	**90,6**	**4,44**
	ОБЕД														
113	Суп-лапша домашняя	250		2,98	2,83	15,7	100,13	0,05	0,5	12,5	0,75	28,55	38,5	10,7	0,65
	картофель 50														
	мука пшеничная 8,75														
	яйца 2,5														
	лук репчатый 10														
	масло растительное 5														
	бульон мясной 175														

263	Рагу из свинины	200		21,92	24,08	18,26	377,47	0,4	6,12	0	2,3	39,2	139	43,83	2,16
	свинина 70														
	масло растительное 8														
	картофель 80														
	морковь 17														
	лук репчатый 10														
	томатное пюре 6														
20	Овощная нарезка	80		0,72	0,09	2,25	12,69	0,03	4,2	0	0,3	9,3	16,8	10,2	0,42
	огурец свежий 80														
	масло растительное 5														
648	Кисель плодово-ягодный	200		0,24	0,12	28,52	145,08	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	кисельи из концентрата 24,сахар 10,лим кислота 2														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**29,68**	**27,96**	**84,49**	**774,09**	**0,66**	**11,72**	**12,5**	**4,87**	**117,23**	**334,7**	**113,07**	**6,9**
	Полдник														
410	Ватрушка	75		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Сок	200		0,24	0,12	28,52	145,08	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	Итого за день			**70,64**	**53,02**	**221,62**	**1781,80**	**1,70**	**24,92**	**12,63**	**8,81**	**599,81**	**1010,72**	**252,01**	**15,01**

	День 7 : Понедельник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11			пищевые вещества, г			Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая Дружба	200		3,3	8,6	23,2	283,4	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	крупа рисовая 15,2,пшено 19,8														
	молоко 100														
	сахар 10														
	масло сливочное 10														
338	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Вафли	20		4,64	5,9	0,02	71,66	0,001	0	0,001	0,35	4	2,5	9	0,35
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
379	Кофейный напиток	200		3,6	2,67	29,2	155,20	0,06	1,3	0,02	0,6	125,9	90	14	0,13
	кофейный напиток 5														
	сахар 20,молоко 100														
	итого за завтрак			**15**	**17,87**	**79,09**	**637,08**	**0,303**	**12,35**	**0,075**	**2,93**	**286,5**	**305,9**	**65,67**	**3,51**
	ОБЕД														
98	Суп крестьянский с крупой	250		2,7	2,78	14,58	190,68	0	2,62	0	2,3	35,87	53,57	14,17	0,57
	картофель 75														
	пшено 5														
	морковь 10														
	лук репчатый 10														
	масло растительное 2														
	бульон мясной 175														

321	Капуста тушеная	150		4,35	12	33,21	258,24	0,23	0,02	12,5	0	0,86	30,1	15,5	0,6
	капуста свежая 114,6														
	масло сливочное 3,5														
	морковь 2														
	лук репчатый 4														
	томатное пюре 6														
256	Мясо тушеное	50/50		9,67	9,87	2,27	196,53	0,18	0	1,3	19,08	126,76	0	22,6	1,49
	свинина или говядина 83/74														
	лук репчатый 4,морковь 4														
	Овощная нарезка	100		1,33	6,08	8,52	94,12	0,015	11,31	0	0	17,31	16,65	16,98	0,3
338	Компот из свежих плодов	200		0,52	0,18	24,84	102,9	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	яблоки или груши 40,вишня 40,сахар 40														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**22,39**	**31,75**	**103,18**	**981,19**	**0,605**	**14,85**	**13,8**	**22,9**	**220,98**	**240,72**	**117,59**	**6,63**
	Полдник														
	Пряник	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Сок	200		0,24	0,12	28,52	145,08	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	Итого за день			**41,45**	**50,58**	**230,55**	**1902,07**	**1,09**	**28,10**	**13,88**	**27,35**	**547,66**	**687,02**	**231,60**	**13,81**

	День 8 : Вторник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11			пищевые вещества, г			Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
211	Омлет с сыром	160/10		16,41	22,46	2,30	277,00	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	яйца 80														
	молоко 30														
	сыр твердых сортов 17														
	масло сливочное 3														
338	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр порциями	20		4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,14	0,04	0,4	200	120	11	0,03
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
376	Чай с сахаром	200		0,53	0	9,87	41,60	0	2,2	0	0,06	16	8	6	0,8
	чай-заварка 50														
	сахар 15														
	итого за завтрак			**25,04**	**29,06**	**38,84**	**517,08**	**0,248**	**13,39**	**0,094**	**2,44**	**372,6**	**341,4**	**59,67**	**3,86**
	ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми	250		4,9	5,33	19,23	144,43	0,23	5,8	0	1	42,7	88,1	35,6	2,05
	картофель 50														
	горох 20														
	морковь 10														
	лук репчатый 10														
	масло растительное 5														

	бульон мясной 175														
302	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,9	2,4	39,84	231,86	0,03	0	0,04	2,55	17,04	82,38	27,89	0,59
	крупа гречневая 46														
	масло сливочное 7														
280	Фрикадельки мясные в сметан.соусе	105		6,93	7,47	11,07	259,20	0,07	0	0	1,23	78,25	179,82	6	0
	говядина 38														
	свинина 38														
	хлеб пшеничный 8														
	молоко 11,лук репчатый 4														
	масло растительное 5														
29	С-т из сырых овощей	80		1,33	6,08	8,52	94,12	0,03	4,2	0	0,3	9,3	16,8	10,2	0,42
	огурец свежий 34,8,помидоры 29,4														
	масло растительное 6,морковь 20,капуста б/к 23,8														
349	Компот из сухофруктов	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,7	0	0	32,5	23,5	17,5	0,7
	яблоки,чернослив,урюк,курага 50														
	лимонная кислота 2,сахар 20														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**27,04**	**22,42**	**145,68**	**1064,71**	**0,55**	**10,7**	**0,04**	**6,2**	**205,79**	**526,6**	**140,39**	**6,48**
	Полдник														
	Булочка школьная	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Йогурт	100		16,41	22,46	2,30	277,00	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	Итого за день			**76,13**	**75,62**	**226,34**	**2136,23**	**1,21**	**25,14**	**0,19**	**11,69**	**750,79**	**1246,40**	**304,73**	**16,20**

	День 9 : Среда Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11			пищевые вещества, г			Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
177	Каша пшенная с изюмом	200		3,3	8,6	23,2	283,4	0,18	0,96	0,06	0	146,42	206	54,89	1,63
	пшено 44 или рис 42														
	молоко 100														
	сахар 5,изюм 10														
	масло сливочное 10														
15	Сыр порциями	20		0,3	0,3	7,35	33,30	0,006	0,14	0,04	0,4	200	120	11	0,03
	Пряник	20		4,64	5,9	0,02	171,66	0,001	0	0,001	0,35	4	2,5	9	0,35
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
378	Чай с молоком	200		3,6	2,67	29,2	155,20	0	2,2	0	0,06	16	8	6	0,8
	чай-заварка 50														
	сахар 15,мооко или сливки 50														
	итого за завтрак			**15**	**17,87**	**79,09**	**737,08**	**0,327**	**3,3**	**0,101**	**1,78**	**386,62**	**432,5**	**96,29**	**3,22**
	ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250		1,83	4,92	11,75	98,40	0,05	10,7	0	0	49,7	54,6	26,2	1,2
	картофель 15														
	капуста б/к 20														

	морковь 10														
	лук репчатый 10														
	масло растительное 5														
	свекла 40														
265	Плов	200		21,92	24,08	18,26	377,47	0,05	0	0	3,86	128,92	287,5	42,66	0,1
	говядина 79														
	свинина 74														
	баранина 71														
	крупа рисовая 34														
	масло растительное 5														
	лук репчатый 5														
	морковь 8														
	томатное пюре 8														
45	Салат из б/к капусты с морковью	80		1,33	6,08	8,52	94,12	0,015	11,31	0	0	17,31	16,65	16,98	0,3
	капуста б/к 78														
	морковь 10														
	лимонная кислота 0,3														
	сахар 5														
	масло растительное 5														
648	Кисель плодово-ягодный	200		0,24	0,12	28,52	145,08	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	кисельи из концентрата 24,сахар 10,лим 2														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**29,14**	**36,04**	**86,81**	**853,79**	**0,295**	**22,91**	**0**	**5,38**	**236,11**	**499,15**	**134,18**	**5,27**
	Полдник														
447	Кекс Творожный	50		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Сок	200		0,24	0,12	28,52	145,08	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	Итого за день			**48,20**	**54,87**	**214,18**	**1874,67**	**0,80**	**27,11**	**0,10**	**8,68**	**662,91**	**1072,05**	**278,81**	**12,16**

	День 10 : Четверг Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11			пищевые вещества, г			Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с джемом	160/20		25,02	16,83	36,18	400,32	0,09	0,7	0,1	0,5	250	301,72	36	1
	творог 92														
	крупа манная или мука 6														
	сахар 8														
	масло сливочное 4,яйца 2,сметана 4														
338	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Вафли	20		4,64	5,9	0,02	71,66	0,001	0	0,001	0,35	4	2,5	9	0,35
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
382	Какао на цельном молоке	200		3,78	0,67	26,00	125,11	0,6	1,6	0,025	0,4	152,2	124,4	21,2	0,48
	какао-порошок 4														
	сахар 20,молоко 100														

	итого за завтрак			**36,9**	**24,1**	**88,87**	**723,91**	**0,861**	**12,3**	**0,126**	**2,42**	**442,4**	**535,62**	**90,6**	**4,44**
	ОБЕД														
113	Суп-лапша домашняя	250		2,98	2,83	15,7	100,13	0,05	0,5	12,5	0,75	28,55	38,5	10,7	0,65
	картофель 50														
	мука пшеничная 8,75														
	яйца 2,5														
	лук репчатый 10														
	масло растительное 5														
	бульон мясной 175														
310	Картофель отварной	150		3,08	2,33	19,13	109,73	0,15	21	0	0,15	14,64	79,72	29,35	1,16
	картофель 150														
	масло сливочное 5,25														
229	Рыба тушеная с овощами в томате	100		14,9	0,7	0	65,9	0,1	8	0,04	1,9	139,2	99,9	106	1,1
	рыба филе 62														
	морковь 18														
	лук репчатый 8														
	томатная паста 10														
	сахар 2,масло раст 5														
20	Овощная нарезка	80		0,72	0,09	2,25	12,69	0,03	4,2	0	0,3	9,3	16,8	10,2	0,42
	томаты свежие 80														
	масло растительное 5														
348	Компот из кураги	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	курага или изюм 20,сахар20,лим 2														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**26,66**	**7,09**	**104,1**	**623,55**	**0,51**	**34,6**	**12,54**	**4,62**	**231,87**	**375,32**	**204,59**	**7**
	Полдник														
	Булочка школьная	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Йогурт	100		16,41	22,46	2,30	277,00	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	Итого за день			**83,79**	**54,49**	**215,03**	**1763,18**	**1,61**	**47,95**	**12,72**	**8,97**	**820,67**	**1153,34**	**356,66**	**14,58**

	День 11 : Пятница Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11		пищевые вещества, г				Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная манная	200		15,5	18,01	36,,96	273,96	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	крупа манная 31														
	молоко 100														
	сахар 16														
	масло сливочное 10														
338	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр порциями	20		4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,14	0,04	0,4	200	120	11	0,03
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
377	Чай с лимоном	200/15/7		0,53	0	9,87	41,60	0	2,2	0	0,06	16	8	6	0,8
	чай-заварка 50														

	сахар 15,лимон свежий 7														
	итого за завтрак			**24,13**	**24,61**	**36,54**	**514,04**	**0,248**	**13,39**	**0,094**	**2,44**	**372,6**	**341,4**	**59,67**	**3,86**
	ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми	250		4,9	5,33	19,23	144,43	0,23	5,8	0	1	42,7	88,1	35,6	2,05
	картофель 50														
	горох 20														
	морковь 10														
	лук репчатый 10														
	масло растительное 5														
	бульон мясной 175														
305	Рис припущенный	150		3,67	5,42	36,67	210,11	0,02	0	0	2,25	2,4	55,3	19	0,51
	крупа рисовая 70														
	масло сливочное 7														
240	Фрикадельки рыбные	50/50		25,58	25,03	7,73	281,6	0,07	0,51	0,08	1,6	78,2	78,52	16,16	28,97
	рыба 71														
	яйца 1/10 шт														
	хлеб пшеничный 7														
	молоко 10														
	масло сливочное 5														
49	Салат витаминный (2-Й вариант)	80		1,33	6,08	8,52	94,12	0,015	11,31	0	0	17,31	16,65	16,98	0,3
	капуста б/к 25														
	морковь 15														
	перец сладкий 25,зел. горошек 20														
	сахар 5														
	масло растительное 5														
338	Компот из свежих плодов	200		0,52	0,18	24,84	102,9	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	яблоки или груши 40,вишня 40,сахар 24,лим 2														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**39,82**	**42,88**	**116,75**	**971,88**	**0,515**	**18,52**	**0,08**	**6,37**	**180,79**	**378,97**	**136,08**	**35,5**
	Полдник														
	Пряник	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Йогурт	100		16,41	22,46	2,30	277,00	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	Итого за день			**84,18**	**90,79**	**175,35**	**1901,64**	**1,01**	**32,96**	**0,23**	**10,74**	**699,79**	**962,77**	**257,22**	**42,50**

	День 12 : Суббота Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11	пищевые вещества, г					Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														
211	Омлет с сыром	160/10		16,41	22,46	2,30	277,00	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	яйца 80														
	молоко 30														
	сыр твердых сортов 17														

	масло сливочное 10														
338	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Вафли	20		4,64	5,9	0,02	171,66	0,001	0	0,001	0,35	4	2,5	9	0,35
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
377	Чай	200		0,53	0	9,87	41,60	0	2,2	0	0,06	16	8	6	0,8
	чай-заварка 50														
	сахар 15														
	итого за завтрак			**25,04**	**29,06**	**38,86**	**617,08**	**0,243**	**13,25**	**0,055**	**2,39**	**176,6**	**223,9**	**57,67**	**4,18**
	ОБЕД														
113	Суп-лапша домашняя	250		2,98	2,83	15,7	100,13	0	2,62	0	2,3	35,87	53,57	14,17	0,57
	картофель 50														
	мука пшеничная 8,75														
	яйца 2,5														
	лук репчатый 10														
	масло растительное 5														
	бульон мясной 175														
312	Картофельное пюре	180		3,08	2,33	19,13	109,73	0,15	21	0	0,15	14,64	79,72	29,35	1,16
	картофель 171,молоко 30														
	масло сливочное 7														
245	Бефстроганов из отварного мяса	50/50		9,67	9,87	2,27	296,53	0,05	0,74	0,32	0,4	43,32	171,5	22,45	2,4
	говядина или курица 81														
	морковь 2														
	лук репчатый 12														
	сметана 25														
	мука 7,5,масло растительное 7														
45	Салат из б/к капусты с морковью	80		1,33	6,08	8,52	94,12	0,015	11,31	0	0	17,31	16,65	16,98	0,3
	капуста б/к 78														
	морковь 10														
	лимонная кислота 0,3														
	сахар 5														
	масло растительное 5														
349	Компот из сухофруктов	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,7	0	0	32,5	23,5	17,5	0,7
	яблоки,чернослив,урюк,курага 50														
	лимонная кислота 2,сахар 20,лим 2														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**22,04**	**22,25**	**112,64**	**935,61**	**0,405**	**36,37**	**0,32**	**3,97**	**169,64**	**480,94**	**143,65**	**7,85**
	Полдник														
	Олальи	165		**44,08**	**44,5**	**225,28**	**1871,22**	**0,81**	**72,74**	**0,64**	**7,94**	**339,28**	**961,88**	**287,3**	**15,7**
	Сок	200		0,24	0,12	28,52	145,08	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	Итого за день			**91,4**	**95,93**	**405,3**	**3568,99**	**1,468**	**123,26**	**1,015**	**14,7**	**699,7**	**1671,12**	**493,76**	**28,68**

	День 13 : Понедельник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11			пищевые вещества, г			Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг

	ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая Дружба	200		3,3	8,6	23,2	283,4	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	крупа рисовая 15,2,пшено 19,8														
	молоко 100														
	сахар 10														
	масло сливочное 10														
338	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр порциями	20		4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,14	0,04	0,4	200	120	11	0,03
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
377	Чай с лимоном	200/15/7		0,53	0	9,87	41,60	0	2,2	0	0,06	16	8	6	0,8
	чай-заварка 50														
	сахар 15,лимон свежий 7														
	итого за завтрак			**11,93**	**15,2**	**59,74**	**523,48**	**0,248**	**13,39**	**0,094**	**2,44**	**372,6**	**341,4**	**59,67**	**3,86**
	ОБЕД														
87	Щи из свежей капусты	250		1,8	4,98	8,13	84,48	0,06	15,8	0	0,25	49,25	49	22,1	0,8
	картофель 50														
	капуста б/к 50														
	морковь 10														
	лук репчатый 10														
	масло растительное 5														
	бульон мясной 175														
259	Жаркое по-домашнему	200		21,92	24,08	18,26	377,47	0,05	0	0	3,86	128,92	287,5	42,6	0,1
	говядина79 или свинина 74														
	картофель 100														
	лук репчатый 10														
	томатное пюре 6														
	масло растительное 6														
20	Овощная нарезка	80		0,72	0,09	2,25	12,69	0,03	4,2	0	0,3	9,3	16,8	10,2	0,42
	томаты свежие 80,масло раст 7														
338	Компот из свежих плодов	200		0,52	0,18	24,84	102,9	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	яблоки или груши 40,вишня 40,сахар 24,лим 2														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**28,78**	**45,37**	**132,98**	**1239,74**	**0,568**	**34,29**	**0,094**	**8,37**	**600,25**	**835,1**	**182,91**	**8,85**
	Полдник														
	Пряник	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Сок	200		0,24	0,12	28,52	145,08	0,01	0,9	0	0,4	14,18	4,4	5,14	0,95
	Итого за день			**44,77**	**61,53**	**241,00**	**2047,02**	**1,00**	**48,58**	**0,19**	**12,33**	**1013,03**	**1316,90**	**290,92**	**16,38**

	День 14 : Вторник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11	пищевые вещества, г					Эн. Цен.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюд	масса порции	цена	Б	Ж	У	ккал	В1, мл	С, мл	А, мл	Е, мл	Са, мл	Р, мл	Mg.мг	Fe.мг
	ЗАВТРАК														

181	Каша жидкая молочная манная	200		15,5	18,01	36,,96	273,96	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	крупа манная 31														
	молоко 100														
	сахар 16														
	масло сливочное 10														
338	Фрукты	100		0,3	0,3	7,35	33,30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр порциями	20		4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,14	0,04	0,4	200	120	11	0,03
	Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	93,52	0,14	0	0	0,97	20,2	96	15,4	0,41
376	Чай	200		0,53	0	9,87	41,60	0	2,2	0	0,06	16	8	6	0,8
	чай-заварка 50														
	сахар 15														
	итого за завтрак			**24,13**	**24,61**	**36,54**	**514,04**	**0,248**	**13,39**	**0,094**	**2,44**	**372,6**	**341,4**	**59,67**	**3,86**
	ОБЕД														
200	Суп картофельный с рыбой	250		8,71	2,54	14,56	115,96	0,11	6,88	0,13	0,88	170,95	175,7	6,05	0
	картофель 100														
	томатное пюре 2,5														
	морковь 10														
	лук репчатый 10														
	масло растительное 2														
	рыба с/м														
309	Макароны отварные	150		5,1	7,5	13,18	201,9	0,23	5,8	0	1	42,7	88,1	35,6	2,05
	макаронные изделия 70														
	масло сливочное 7														
256	Мясо тушеное	50/50		9,67	9,87	2,27	196,53	0,18	0	1,3	19,08	126,76	0	22,6	1,49
	свинина или говядина 83/74														
	лук репчатый 4,морковь 4														
45	Салат из б/к капусты с морковью	80		1,33	6,08	8,52	94,12	0,015	11,31	0	0	17,31	16,65	16,98	0,3
	капуста б/к 78														
	морковь 10														
	лимонная кислота 0,3														
	сахар 5														
	масло растительное 5														
349	Компот из сухофруктов	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,7	0	0	32,5	23,5	17,5	0,7
	яблоки,чернослив,урюк,курага 50														
	лимонная кислота 2,сахар 20														
	Хлеб пшеничный	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	итого за обед			**29,79**	**27,13**	**105,55**	**943,61**	**0,725**	**24,69**	**1,43**	**22,08**	**416,22**	**439,95**	**141,93**	**7,26**
	Полдник														
	Йогурт	100		16,41	22,46	2,30	277,00	0,072	1,05	0,054	0,81	120,4	106,4	18,27	0,42
	Булочка школьная	60		3,82	0,84	19,76	138,72	0,17	0	0	1,12	26	136	43,2	2,72
	Итого за 14 дней			**308,51**	**324,99**	**1018,59**	**9315,85**	**4,71**	**139,78**	**14,80**	**68,81**	**3824,49**	**5154,26**	**1277,55**	**98,14**