

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МКОУ СОШ с. Арка

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Филиппова

 15.05.2024

**Основное организованное меню**

**на 10 дней**

 **МКОУ СОШ с Арка**

Меню составлено на основе сборника рецептур блюд под редакцией В.Т. Лапшиной,

2004 г

День понедельник 1 день

Неделя: 1-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

 Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергетичес.ценность |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Винегрет овощной | 60 | 0.84 | 6.06 | 4.08 | 74.4 |  0.5 |  2.08 | 0.032 |  0.426 |  232 |  200 |  9.066 |  2.76 |  0 |
| 516 | Макаронные изделия с маслом сливочным | 150 | 5.1 | 9.15 | 34.2 | 244.5 | 0.02 | 0.04 | 1.2 | 0.06 | 63.6 | 50.76 | 10.08 | 0.44 | 0 |
| 428 | Колбаса жареная отдельная с маслом сл | 80\5 | 9.84 | 24.75 | 1.68 | 268.8 | 0.046 | 0 | 0.04 | 0.05 | 30.82 | 1.9 | 3.2 | 0.5 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром (витамнизированный) | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  |  **Итого:** | 525 | **16.88** | **40.86** | **70.36** | **720.7** | **0.612** | **2.12** | **1.272** | **0.576** | **356.435** | **252.66** | **25.546** | **4.4** | **0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из свеж капусты | 100 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 0.125 | 14.25 | 0 | 0.1 | 59.3 | 233.5 | 14.35 | 2.075 | 0.015 |
| 140 | Суп картофельный с макарон изделиями | 250\25 | 10.73 | 3.975 | 21 | 164.25 | 0.315 | 0 | 0.045 | 0.12 | 14.4 | 184.605 | 123.105 | 4.065 | 0.06 |
| 224 | Рагу из овощей | 200 | 5.5 | 19.4 | 29 | 312 | 0.042 | 2.47 | 0.03 | 0.16 | 23.41 | 184.24 | 21.8 | 1.48 | 0.015 |
| 487 | Птица отварная | 100 | 15.7 | 8.9 | 0.4 | 144 | 0 | 5.6 | 0 | 0 | 5.6 | 3.74 | 3.06 | 0.4 | 0 |
| 648 | Кисель из концет | 200 | 0 | 0 | 30.6 | 118 | 0.06 | 3 | 0.05 | 0.6 | 61 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.8 | 150 | 0.092 | 0 | 0 | 0387 | 59.24 |  | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  |   | **635** | **35.13** | **39.18** | **120.7** | **832.25** | **0.634** | **25.32** | **0.12** | **1.06** | **162.95** |
| 606 |  **Итого**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **606.085** |  **168.715** |  **8.98** | **0.09** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 773 | Булочка  | 50 | 3.8 | 3.1 | 28.2 | 157 | 0.035 | 0.21 | 0.003 | 0.01 | 3.79 | 12.4 | 3.29 | 0.21 | 0.0006 |
| 694 | Какао с молоком сгущ | 200 | 4.7 | 5 | 31.8 | 187 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |
|  |   **Итого:** | 250 | **8.5** | **8.1** | **60** | **344** | **0.035** | **0.21** | **0.003** | **0.01** | **4.185** | **12.4** | **3.29** | **0.430** | **0.0006** |
|  | **Итого за день:** |  | **44.81** | **88.14** | **251.06** | **1896.95** | **1.4** | **30.7** | **1.95** | **1.05** | **523.57** | **871.145** | **197.193** | **13.81** | **0.0906** |

День: Вторник 2 день

Неделя: 1-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергетичес |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Салат степной | 60 | 1.56 | 2.32 | 5.74 | 51.46 | 0.03 | 2.26 | 0.075 | 0.03 | 134.48 | 244.92 | 8.99 | 0.57 | 0.015 |
| 330 | Гороховое пюре | 150 | 14.7 | 1.5 | 34.95 | 214.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.022 | 0 |
| 499 | Котлета куриная с маслом сл | 80\5 | 17.34 | 20.8 | 10.82 | 303.6 | 0.046 | 0 | 0.04 | 0.05 | 30.82 | 1.9 | 3.2 | 0.5 | 0 |
| 631 | Компот из св яблок | 200 | 0.2 | 0 | 35.8 | 142 | 0.023 | 12 | 0 | 0.02 | 26.672 | 22.745 | 8.006 | 0.001 | 0 |
|  | **Хлеб**  | **30** | **0.9** | **0.9** | **15.4** | **75** | 0.046 | 0 |  | 0.04 | 29.62 |  | 3.2 | 0.48 |  |
|  |  **Итого:** |  | **34.7** | **25.52** | **102.71** | **786.5** | **0.145** | **14.26** | **0.115** | **0.14** | **221.987** | **267.565** | **23.396** | **1.573** | **0.015** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 576 | Салат из св огурцов с маслом раст | 100 | 0.6 | 7.1 | 3 | 79 | 0.08 | 1.72 | 0.02 | 0.12 | 13.6 | 110.88 | 17 | 2.68 | 0.012 |
| 110 | Борщ из св капусты(с мясом, сметаной) | 250\25\10 | 9.5 | 11.65 | 13.1 | 195.5 | 0.148 | 7.11 | 0.03 | 0.115 | 15.99 | 138.208 | 25.547 | 1.420 | 0.012 |
| 297 | Каша перловая с маслом сл | 200 | 5.8 | 12.2 | 41.4 | 306 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0 |
| 451 | Котлета мясная с соусом том. | 100\50 | 16.9 | 18 | 19.525 | 313.5 | 0.0024 | 1.00 | 0.004 | 0.021 | 13.542 | 51.99 | 3.507 | 0.0354 | 0.002 |
| 639 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 09 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.8 | 150 | 0.092 |  |  | 0.08 | 59.24 |  |  |  |  |
|  |  **Итого:** | 940 | **35.2** |  | **139.23** | **1168** | **0.3624** | **11.43** | **0.054** | **0.416** | **170.372** | **330.858** | **60.654** | **5.0154** | **0.026** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 738 | Пирожок с капустой | 60 | 4 | 1.65 | 28.9 | 136 | 0.02 | 1.2 | 0.01 | 0.06 | 63.6 | 50.76 | 10.08 | 0.44 | 0 |
| 685 | Чай с сахарос(витаминизированный) | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 8 | 1.2 | 0 |
|  |   **Итого:** | 260 | 4.2 | 1.65 | 43.9 | 194 | 0.02 | 1.2 | 0.01 | 0.06 | 63.995 | 50.76 | 18.08 | 1.64 | 0 |
|  | **Итого за день:** |  | **74.1** | **77.92** | **285.84** | **2148.56** | **0.5274** | **26.09** | **0.179** | **0.616** | **456.354** | **649.183** | **98.93** | **7.7484** | **0.041** |

День: Среда 3 день

Неделя: 1-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергетичес |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 60 | 0.072 | 7.74 | 1.44 | 62.4 | 0.19 | 18.2 | 0.04 | 0.153 | 194.64 | 328.37 | 9.09 | 0.52 | 0.038 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3.15 | 8.25 | 21.75 | 189 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
| 374 | Рыба тушеная в т\соус | 80\30 | 10.4 | 6.56 | 4.48 | 119.2 | 0.046 | 0 | 0.04 | 0.05 | 30.82 | 1.9 | 3.2 | 0.5 | 0 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 30.6 | 118 | 0.004 | 3 |  | 0.04 | 6.7 | 19.2 | 3 | 0.15 |  |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 |  | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 |  |
|  | Итого  | 550 | **14.52** | **23.45** | **73.67** | **563.6** | **0.286** | **18.2** | **0.08** | **0.247** | **262.175** | **349.47** | **18.49** | **1.87** | **0.038** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 576 | **Салат из св.помидоров(заправка)** | 100 | 0.9 | 7.1 | 3.9 | 85 | 0.082 | 3.55 | 0.05 | 0.06 | 68.95 | 266.2 | 52.75 | 2.63 | 0.015 |
| 135 | Суп из разных овощей (с мясом) | 250\25 | 9.7 | 10.85 | 12.4 | 188 | 0.12 | 0 | 0.06 | 0.02 | 21.2 | 24.35 | 10.6 | 1.12 | 0.02 |
| 506 | Суфле из курицы с рисом, маслом сл | 200\10 | 45 | 27.2 | 11.8 | 474 | 0.058 | 1.604 | 0.032 | 0.115 | 33.79 | 128.14 | 14.72 | 0.61 | 0.012 |
| 639 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0.006 | 2.215 | 0 | 0.0192 | 18.35 | 23.4 | 5.725 | 0.37 | 0.0035 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.8 | 150 | 0.032 | 0.0 | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |  |  |  | 0 |
|  |
|  |  **Итого:** | 950 | **58** | **46.95** | **90.3** | **1021** | **0.286** | **8.169** | **0.142** | **0.2942** | **201.53** | **442.09** | **90.195** | **5.69** | **0.0505** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 769 | Булочка домашняя | 50 | 3.75 | 6.6 | 30.45 | 197 | 0.02 | 2 | 0 | 0.02 | 42 | 32 | 12.11 | 1.2 | 0 |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5.9 | 6.8 | 9.9 | 123 | 0.05 | 0.52 | 0.005 | 0.0155 | 8.66 | 43.86 | 3.985 | 0.238 | 0.0005 |
|  |   **Итого:** |  | **9.65** | **13.4** | **40.35** | **320** | **0.07** | **2.52** | **0.005** | **0.0355** | **50.66** | **75.86** | **16.095** | **1.438** | **0.0005** |
|  | **Итого за день:** |  | **82.17** | **83.38** | **204.32** | **1904.6** | **0.642** | **28.889** | **2.227** | **0.5327** | **514.365** | **867.42** | **124.78** | **8.998** | **0.089** |

День Четверг 4 день

Неделя: 1-ая неделя

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергетичес |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 571 | Огурец соленый | 60 | 0.48 | 0.12 | 0.69 | 7.2 |  0.5 |  2.08 | 0.032 |  0.426 |  232 |  200 |  9.066 |  2.76 |  0 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 50\200 | 22.25 | 12.25 | 27 | 312.5 | 0.02 | 0.04 | 1.2 | 0.06 | 63.6 | 50.76 | 10.08 | 0.44 | 0 |
| 639 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0. | 0.8 | 0.0 | 0.04 | 24 | 29.78 | 11.5 | 0.4 | 0 |
|  | Хлеб  | 30  | 0.9  | 0.9  | 15.4 | 75 | 0.046 |  | 0 | 0.04 | 26.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  |  **Итого:** | 540 | **24.23** | **13.27** | **74.76** | **518.7** | **0.566** | **2.92** | **1.232** | **0.566** | **359.22** | **280.54** | **33.746** | **4.08** | **0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Салат из св помидоров со сладким перцем | 100 | 1 | 7.1 | 4.2 | 86 | 0.125 | 14.25 | 0 | 0.1 | 59.3 | 233.5 | 14.35 | 2.075 | 0.015 |
| 111 | Борщ сибирский(с мясом,сметаной) | 250\25\10 | 11.4 | 10.75 | 16 | 207 | 0.315 | 0 | 0.045 | 0.12 | 14.4 | 184.605 | 123.105 | 4.065 | 0.06 |
| 443 | Плов из говядины | 50\250 | 45 | 18.44 | 59.063 | 546.875 | 0.042 | 2.47 | 0.03 | 0.16 | 23.41 | 184.24 | 21.8 | 1.48 | 0.015 |
| 638 | Компот из ягоды с\м | 200 | 1.2 | - | 31.6 | 126 | 0 | 5.6 | 0 | 0 | 5.6 | 3.74 | 3.06 | 0.4 | 0 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.8 | 150 | 0.092 | 0 | 0 | 0.08 | 29.62 | 0 | 6.4 | 0.96 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Итого:** | 995 | **60.4** | **38.09** | **141.66** | **1115.88** | **0.517** | **22.32** | **0.075** | **0.46** | **161.95** | **606.085** | **168.715.** | **8.98** | **0.09** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 738 | Пирожок с картофелем | 60 | 3.424 | 2.06 | 20 | 113.75 | 0.035 | .2.1 | 0.003 | 0.01 | 3.79 | 12.4 | 3.29 | 0.21 | 0.0006 |
| 685 | Чай с сахаром(витаминиз) | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
|  Итого  | 260 | 3.624 | 2.06 | 35 | 171.75 | 0.035 | 2.1 | 0.003 | 0.01 | 4.185 | 12.4 | 3.29 | 0.43 | 0.0006 |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **88.254** | **53.42** | **251.42** | **1806.33** | **1.175** | **27.34** | **1.31** | **1.036** | **525.355** | **899.025** | **205.751** | **13.49** | **0.0906** |

 Пятница 5 день

Неделя: 1-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергетичес |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак**  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Винегрет овощной | 60 | 0.84 | 6.06 | 4.08 | 74.4 | 0.15 | 2.02 | 0.06 | 0.26 | 205.8 | 312.62 | 14.67 | 0.589 | 0.038 |
| 297 | Каша рисовая с маслом сл | 150 | 3.6 | 9 | 35.7 | 244.5 | 0.045 | 0 | 0.045 | 0.021 | 6.45 | 230.25 | 26.4 | 0.45 | 0.015 |
| 494 | Окорочка куриные жареные | 100\5 | 18.71 | 25.68 | 0.675 | 311.25 | 0.1 | 2.15 | 0.025 | 0.15 | 0.17 | 138.6 | 21.25 | 3.35 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром(витаминиз) | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 |  0.023 |  12 |  0 | 0.02  | 26.672 |  20.745 |  8.006 |  0.001 |  0 |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 |  |
|  |  **Итого:** | 500 | **24.25** | **41.635** | **70.855** | **763.15** | **0.364** | **16.17** | **0.13** | **0.491** | **285.542** | **702.215** | **73.526** | **4.87** | **0.68** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из св капусты | 100 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 0.053 | 22.33 | 0.03 | 0.053 | 31.7 | 34.53 |  16.03 | 0.63 | 0.008 |
| 132 | Рассольник Ленинградский | 250\25\10 | 10.5 | 10.95 | 20.1 | 224 | 0.2 | 13.36 | 0.06 | 0.18 | 57.48 | 205.64 | 42.43 | 1.48 | 0.02 |
| 297 | Каша пшенная с маслом сл | 200 | 8.6 | 13.8 | 49.6 | 366 | 0.083 | 0 | 0.045 | 0.015 | 15.9 | 166 | 7.95 | 0.84 | 0.05 |
| 437 | Гуляш из говядины | 100\50 | 13.9 | 6.5 | 4 | 264 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 27.4 | 110 | 0.102 | 10.2 | 0 | 0.072 | 18.71 | 34.06 | 14.97 | 0.504 | 0.002 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.096 | 0 | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Итого:** | 965 | **37.2** | **38.15** | **140.4** | **1202** | **0.554** | **46.69** | **0.135** | **0.44** | **217.03** | **470.01** | **99.18** | **4.814** | **0.08** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 773 | Булочка | 50 | 3.8 | 3.1 | 28.2 | 157 | 0.109 | 1.04 | 0.01 | 0.031 | 17.31 | 87.71 | 7.97 | 0.475 | 0.001 |
| 639 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 |  0.022 | 0 |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   **Итого:** | 250 | 4.4 | 3.1 | 59.6 | 281 | 0.109 | 1.04 | 0.01 | 0.031 | 17.705 |  87.71 |  **7.97** |  0.497 |  0.001 |
|  | **Итого за день:** |  | **65.85** | **82.885** | **270.855** | **2246.15** |  **1.027** | **63.9** | **0.275** | **0.962** | **520.277** |  **1259.935** |  **180.676** |  **10.181** | **0.149** |

День: Понедельник 6 День

Неделя: 2-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

 Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергккал |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша рисовая молочная | 200\10 | 7.632 | 11.464 | 35.15 | 281.04 | 0.092 | 0.083 | 0.033 | 0.047 | 14.154 | 163.89 | 11.653 | 0.974 | 0.011 |
| 97 | Сыр советский | 30 | 7.6 | 7.6 | 9.7 | 120 | 0.18 | 10 | 0.02 | 0.16 | 12.73 | 157.9 | 21.9 | 0.48 | 0 |
| 96 | Масло слив(порциям) | 10 |  | 0.01 | 0.06 | 77 | 0.046 | 0 | 0.04 | 0.05 | 30.82 | 1.9 | 3.2 | 0.5 | 0 |
| 694 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 4.7 | 5 | 31.8 | 187 | 0.017 | 2.108 | 0 | 0.03 | 34.312 | 16.345 | 5.782 | 0.001 | 0 |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  |  **Итого:** | **480** | **20.842** | **33.264** | **92.11** | **740.04** | **0.381** | **12.191** | **0.093** | **0.327** | **121.636** | **340.035** | **45.735** | **2.435** | **0.011** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 576 | Салат из св огурцов | 100 | 0.6 | 7.1 | 3 | 79 | 0.131 | 11.531 | 0.02 | 0.062 | 36.487 | 105.08 | 29.681 | 1.443 | 0.011 |
| 139 | Суп картофельный с горохом(с мясом) | 250\25 | 14 | 7.075 | 22.3 | 211.25 | 0.236 | 0 | 0.033 | 0.09 | 10.8 | 138.45 | 92.329 | 3.048 | 0.004 |
| 516 | Макаронные издел с маслом сл | 200 | 6.8 | 12.2 | 45.6 | 326 | 0.04 | 2.69 | 0.04 | 0.048 | 25.304 | 74.08 | 16.70 | 0.96 | 0.016 |
| 431 | Печень по строгановски | 100\50 | 22.1 | 22.1 | 6.34 | 316.875 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.08 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром(витаминиз) | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0.03 | 2.73 | 0 | 0.03 | 27.882 | 44.4 | 20.91 | 0.36 | 0.003 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.092 | 0 | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  |  **Итого:** | 985 | **45.5** | **50.275** | **122.64** | **1141.125** |  **0.549** | **17.751** | **0.093** | **0.35** | **193.713** | **391.79** | **177.42** | **7.171** | **0.034** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 806 | Корж молочный | 75 | 4.8 | 8.5 | 48.4 | 288 | 0.02 | 2 | 0 | 9.02 | 42 | 32 | 12.11 | 1.2 | 0 |
| 685 | Чай с молоком | 200 | 1.6 | 1.6 | 17.3 | 87 | 0 | 0 | 0 | 0 | 74.05 | 0 | 8 | 1.2 | 0 |
|  |   **Итого:** | 275 | **6.4** | **106** | **65.7** | **375** | **0.02** | **2** | **0** | **0.02** | **116.05** | **32** | **20.11** | **2.4** | **0** |
|  | **Итого за день:** | 1740 | **72.74** | **189.539** | **280.45** | **2256.165** | **0.858** | **31.942** | **0.186** | **0.697** | **373.897** | **763.845** | **243.265** | **12486** | **0.076** |

День: Вторник 7 День

Неделя: 2ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергетичес |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из квашенной капусты | 60 | 0.78 | 3 | 4.8 | 50.4 | 0.142 | 13.65 | 0.03 | 0.115 | 145.98 | 246.28 | 6.82 | 0.39 | 0.029 |
| 508 | Каша гречневая  | 150 | 8.7 | 7.8 | 42.6 | 249 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
| 462 | Тефтели мясные с соусом томат | **80\30** | 13.8 | 16.4 | 13.1 | 257 | 0.046 | 0 | 0.04 | 0.05 | 30.82 | 1.9 | 3.2 | 0.5 | 0 |
|  |  |  |  |  |  | 0.023 | 12 | 0 | 0.02 | 26.672 | 20.745 | 8.006 | 0.001 | 0 |
| 639 | Компот из с\фруктов | **200** | 0.6 | 0 | 0 | 124 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 |  |
|  | Хлеб  | **30** | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 |  |
|  |  **Итого:** | 550 | **24.78** | **28.1** | **107.3** | **755.4** | **0.277** | **26.45** | **0.07** | **0.245** | **267.487** | **298.705** | **32.626** | **1.991** | **0.029** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Икра свекольная | 100 | 2.4 | 7.6 | 13 | 132 | 0.1 | 10.69 | 0 | 0.075 | 44.48 | 175.13 | 10.76 | 1.556 | 0.01 |
| 124 | Щи из свеж капусты с картофелем(с мясом,сметаной) | 25\\25\10 | 10.07 | 6.795 | 10.5 | 144.45 | 0.075 | 10.38 | 0.06 | 0.165 | 40.59 | 277.23 | 48.14 | 1.14 | 0.02 |
| 224 | Рагу из овощей | 200 | 5.5 | 19.4 | 29 | 312 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 388 | Биточки рыбные с маслом сл | 100\5 | 15.43 | 14.6 | 20.45 | 281 | 0.002 | 1.000 | 0.004 | 0.021 | 13.543 | 51.99 | 3.507 | 0.035 | 0.002 |
| 631 | Компот из ягод с\м | 200 | 0.6 | 0 | 46.6 | 182 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0 |
|  | Хлеь  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.92 | 0 | 0 | 0.03 | 59.34 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  |  **Итого:** |  945 | **35.8** | **50.195** | **149.95** | **1201.45** | **1.117** | **22.87** | **0.064** | **0.356** | **191.953** | **534.13** | **80.207** | **4.091** | **0.033** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 788 | Булочка  | 50 | 4.3 | 3.8 | 51.2 | 250 | 0.13 | 0.4 | 0.04 | 0.09 | 50.8 | 89.3 | 14.4 | 0.475 | 0.001 |
| 638 | Компот из ягод | 200 | 1.2 | - | 31.6 | 126 | 0.06 | 1.8 | 0.03 | 0.2 | 171.6 | 364.6 | 13.2 | 0.34 | 0 |
|  |   **Итого:** | 250 | 5.5 | 3.8 | 82.8 | 376 | 0.19 | 2.2 | 0.07 | 0.29 | 222.4 | 453.9 | 27.6 | 0.815 | 0.001 |
|  | **Итого за день:** |  | **66.08** | **82.095** | **165.60** | **2332.85** | **1.584** | **51.52** | **0.204** | **0.891** | **681.184** | **1286.735** | **140.433** | **6.897** | **0.063** |

День: Среда, 8 День

Неделя: 2-ая неделя

Сезон: осенне-зимний

: Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергетичес |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0.072 | 7.74 | 1.44 | 62.4 | 0.072 | 0.42 | 0.072 | 0.068 | 167.93 | 255.5 | 13.46 | 0.081 | 0.011 |
| 518 | Картофель отварной | 150 | 3 | 7.65 | 23.85 | 181.5 | 0.18 | 10 | 0.02 | 0.16 | 127.3 | 157.9 | 21.9 | 0.48 | 0 |
| 390 | Котлета любительская | 80.5 | 13.44 | 2.72 | 3 | 110.4 | 0.046 | 0 | 0.04 | 0.05 | 30.82 | 1.9 | 3.2 | 0.5 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром(витаминизир) | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 |  | 0 | 0.04 |  |  |  |  |  |
|  |  **Итого:** | 525 | 17.61 | 19.01 | 63.7 | 487.3 | 0.344 | 10.42 | 0.132 | 0.318 | 326.05 | 415.3 | 38.56 | 1.281 | 0.011 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Икра морковная | 100 | 2.2 | 7.6 | 11.4 | 128 | 0.066 | 2.84 | 0.04 | 0.048 | 54.6 | 212.96 | 42.2 | 2.1 | 0.012 |
| 140 | Суп картофельный с макаронн издел(с мясом) | 250.\25 | 10.73 | 3.975 | 21 | 164.25 | 0.148 | 7.11 | 0.034 | 0.114 | 15.99 | 138.21 | 25.55 | 1.344 | 0.012 |
| 438 | Азу по-татарски  | 75\250 | 28.93 | 15.6 | 31.5 | 393.25 | 0 | 5.6 | 0 | 0 | 5.6 | 3.74 | 3.06 | 0.4 | 0 |
| 638 | Компот из изюма(витаминизир) | 200 | 1.2 | - | 31.6 | 126. | 0.066 | 1.92 | 0 | 0.066 | 18 | 90.18 | 16.92 | 0.36 | 0.025 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.92 | 0 | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  |  **Итого:** | 985 | 44.855 | 28.975 | 125.9 | 961.5 | 1.2 | 17.47 | 0.074 | 0.268 | 123.81 | 445.09 | 90.93 | 5.164 | 0.049 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 738 | Пирожок с мясом | 60 | 10.75 | 2.51 | 15.95 | 130.25 | 0.006 | 0 | 0.04 | 0.008 | 3.2 | 7.2 | 2.0 | 0.3 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром(витаминизир) | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0.02 | 2 | 0 | 0.02 | 42 | 32 | 12.11 | 1.2 | 0 |
|  |   **Итого:** | 260 | 10.95 | 2.51 | 31 | 188.25 | 0.026 | 2 | 0.04 | 0.028 | 45.2 | 39.2 | 14.11 | 1.5 | 0 |
|  | **Итого за день:** |  | **73.415** | **50.495** | **220.6** | **1637.05** | **1.57** | **29.89** | **0.246** | **0.574** | **495.06** | **899.59** | **143.6** | **7.975** | **0.6** |

День: Четверг 9 День

Неделя: 2-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энер.ккал |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат  | 60 | 1.56 | 2.14 | 5.74 | 9.567 | 0.045 | 0 | 0.045 | 0.021 | 6.45 | 80.25 | 26.4 | 0.45 | 0.015 |
| 341 | Омлет из яич/порошка | 150 | 15 | 25.05 | 2.85 | 298.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
| 428 | Колбаса отварная с маслом сл | 80\5 | 9.84 | 24.72 | 1.68 | 268.8 | 0.02 | 0 | 0. | 0.45 | 13 | 65.5 | 8 | 0.9 | 0 |
|  | Чай с сахаром.лимоном | 200 | 0.3 | 0 | 15.2 | 60 | 0 | 0.04 | 0 | 0 | 0.16 | 0.2 | 0.1 | 0.58 | 0 |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  |  **Итого:** | **525** | **27.6** | **52.81** | **40.87** | **753.76** | **0.111** | **0.04** | **0.045** | **0.511** | **49.625** | **145.95** | **37.7** | **2.63** | **0.015** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 576 | Салат из св помидоров(заправка) | 100 | 0.9 | 7.1 | 3.9 | 85 | 0.08 | 1.72 | 0.02 | 0.12 | 13.6 | 110.88 | 17 | 2.68 | 0.012 |
| 138 | Суп карофельный с гречкой(с мясом) | 250\25 | 11.75 | 5.92 | 26 | 205.65 | 0.15 | 10.02 | 0.045 | 0.135 | 43.11 | 154.23 | 31.82 | 1.11 | 0.015 |
| 741 | Рагу из птицы | 75\200 | 15.75 | 12.25 | 24.25 | 277.5 | 0.042 | 2.472 | 0.03 | 0.16 | 23.41 | 184.24 | 21.8 | 1.48 | 0.015 |
| 631 | Компот из св яблок | 200 | 0.2 | 0 | 35.8 | 142 | 0.007 | 3.768 | 0 | 0.011 | 16.42 | 34.94 | 7.51 | 90.216 | 0.004 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.092 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 6.4 | 0.4 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  |  **Итого:** | **990** | **40.4** | **27.07** | **120.35** | **860.15** | **0.371** | **18.78** | **0.095** | **0.506** | **160.16** | **514.07** | **87.73** | **6.366** | **90.046** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 738 | Пирожок с поидлом | 60 | 4.3 | 3.8 | 51.2 | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 37.03 | 0 | 4 | 0.6 | 0 |
| 685 | Чай со сгущ молоком | 200 | 1.6 | 1.6 | 17.3 | 87 | 0.02 | 0.04 | 1.2 | 0.06 | 63.6 | 50.76 | 10.08 | 0.44 | 0 |
|  |   **Итого:** | **260** | **5.9** | **5.4** | **68.5** | **337** | 0.02 | 0.04 | 1.2 | 0.06 | 100.63 | 50.76 | 14.08 | 1.04 | 0 |
|  | **Итого за день:** |  | **73.9** | **85.28** | **229.72** | **1950.91** | **0.522** | **18.86** | 1.34 | **1.077** | **310.415** | **710.78** | **139.51** | **10.036** | **90.061** |

День: Пятница 10 День

Неделя: 2-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергетичес |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак**  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из св помидоров,огурцов с маслом раст | 60 | 0.84 | 3.24 | 5.94 | 57 | 0.15 | 2.02 | 0.06 | 0.26 | 205.8 | 312.62 | 14.67 | 0.589 | 0.038 |
| 516 | Макаронные издел с маслом сл | 150 | 5.1 | 9.15 | 34.2 | 244.5 | 0.053 | 0 | 0 | 0.075 | 9.525 | 100.8 | 19.208 | 1.65 | 0.025 |
| 454 | Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с маслом сл | 80.5 | 13.5 | 14.4 | 15.62 | 250.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.022 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром(виьаминизир) | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 |  0.023 |  12 |  0 | 0.02  | 26.672 |  20.745 |  8.006 |  0.001 |  0 |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  |  **Итого:****Обед** | 525 | **20.54** | **27.69** | **86.16** | **685.3** | **0.219** | **14.02** | **0.06** | **0.33** | **263.687** | **335.265** | **25.876** | **1.112** | **0.038** |
| 43 | Салат из вс капусты | 100 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 0.053 | 22.33 | 0.03 | 0.053 | 31.7 | 34.53 |  16.03 | 0.63 | 0.008 |
| 138 | Суп картофельный с рисом(с мясо) | 250\25 | 11.11 | 5.675 | 25.26 | 197.85 | 0.2 | 13.36 | 0.06 | 0.18 | 57.48 | 205.64 | 42.43 | 1.48 | 0.02 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом раст | 200 | 4.2 | 11 | 29 | 252 | 0.083 | 0 | 0.045 | 0.015 | 15.9 | 166 | 7.95 | 0.84 | 0.05 |
| 391 | Бифштекс рыбный | 100\5 | 19.6 | 14.2 | 1.8 | 218 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0 |
| 639 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0.102 | 10.2 | 0 | 0.072 | 18.71 | 34.06 | 14.97 | 0.504 | 0.002 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.092 | 0 | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  |  **Итого:** | 965 | **38.71** | **37.775** | **126.76** | **1029.85** | **0.504** | **46.69** | **0.135** | **0.4** | **187.41** | **470.01** | **19.734** | **4.334** | **0.08** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 741 | Булочка домашняя | 75 | 4.3 | 3.8 | 51.2 | 250 | 0.109 | 1.04 | 0.01 | 0.031 | 17.31 | 87.71 | 7.97 | 0.475 | 0.001 |
| 697 | Молоко кипяченое  | 200 | 5.9 | 6.8 | 9.9 | 123 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 |  0.022 | 0 |
|  |   **Итого:** |  | 10.2 | 10.6 | 61.1 | 373 | 0.109 | 1.04 | 0.01 | 0.031 | 17.705 |  87.71 |  7.97 |  0.497 |  0.001 |
|  | **Итого за день:** |  | **69.45** | **76.065** | **274.02** | **2088.15** |  **0.832** | **61.75** | **0.205** | **0.866** | **506.855** |  **991.885** | **53.58** |  **5.943** | **0.119** |