

Утверждаю:

- И.о.директора муниципального Казенного
общеобразовательного учреждения
«Вишневская средняя общеобразовательная школа»
Беловского района Курской области



Корягина О.И.Корягина

Примерное десятидневное меню
по муниципальному Казенному
общеобразовательному учреждению
«Вишневская средняя
общеобразовательная школа» Беловского
района Курской области

Возраст обучающихся 7-11 лет

День: 1

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждаю:
И.о. директора О.И.Корягина

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№120-11г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	10,8	120	0,15	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
№376-11г	Чай	200	0,07	0,02	15,2	60	0	0,03	0	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		455	10,4	15,75	40,62	369,86	0,23	0,8	105,4	0,88	282,8	216,4	37,89	1,28

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№52-11г	Салат из свеклы с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
№43	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4,6	9,3	86	0,02	4,8	0	0	20,68	0	0	0,36
№72	Бефстроганов	100	15,155	18,454	5,135	245,963	0,087	2,01	0	0	38,15	0	0	1,914
№311-04г	Капуста тушеная	150	2,82	2,9	8,85	69,47	0,05	60,48	0,26	0,23	69,95	46,73	23,03	0,89
№349-11г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
Итого:		760	25,525	30,794	82,715	715,033	0,333	73,84	41,06	1,09	208,85	149,65	71,63	5,734
Итого за день		1215	35,925	46,544	123,335	1084,893	0,563	74,64	146,46	1,97	491,65	366,05	109,52	7,014

День: 2

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждаю:
И.о. директора О.И.Корягина

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№79	Омлет натуральный	150	11,78	13,59	4,82	187,4	0,06	0,27	0	0	151,23	0	0	1,98
№8	Морковь тертая с р/м	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
№379-11г	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,3	2,4
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
Итого:		505	22,55	35,28	55,13	628,29	0,23	5,14	79	2,14	476,58	287,94	80,17	5,52

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№50-г	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0	0	24,6	22,2	9	0,42
№88-11г	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,87	0,06	14,78	0	1,9	27,18	37,94	17,76	0,66
№147	Рыба припущенная	100	11,58	8,11	3,37	129,47	0	0,27	0	0	0	0	0	0
№312-11г	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	79,95	26,7	0,86
№352-11г	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
Итого:		760	21,67	21,13	92,27	649,81	1,38	103,12	33,15	2,59	124,73	201,41	73,02	3,29
Итого за день		1265	44,22	56,41	147,4	1278,1	1,61	108,26	112,15	4,73	601,31	489,35	153,19	8,81

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет



ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№188	Запеканка рисовая	200	7,38	6,38	56,74	313,34	0,08	0,66	0	0	140,94	0	0	1,16
№352-11г	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
№128	Йогурт порционный	125	4	3,12	20	123,75	0,04	0,75	0,03	0	148,75	113,75	17,5	0,13
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		555	13,99	9,92	126,99	652,31	0,15	81,41	0,03	0,57	304,79	146,27	28,36	1,9

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Капуста квашеная	60												
№35	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,01	3,64	31,99	168,74	0,092	4,8	0	0	22,56	0	0	1,04
№287	Тефтели (мясо, птица)	100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	21,69	0	0	0,63
№302-11г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	0,67
№158	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,17	0,08	18,96	72,49	0,007	0,02	0	0	4,21	0	0	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
Итого:		760	24,03	16,84	121,82	730,05	0,489	5,32	0	0,36	89,56	264,9	158,6	3,63
Итого за день		1315	38,02	26,76	248,81	1382,36	0,639	86,73	0,03	0,93	394,35	411,17	186,96	5,53

День: 4

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждаю: *Корягина*
И.о. директора О.И.Корягина

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№155	Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/20	25,75	20,2	27,35	374,86	0,09	0,35	0,15	3	268,5	49,8	371,6	2,2
№382-11г	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого:		460	32	28,37	67,97	635,83	0,14	1,68	40,15	3,49	411,13	190,01	407,06	4,53

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	* Mg	Fe
№8	Салат из моркови с р/м	60	0,73	4,25	3,89	57,5	0,04	1,97	0	0,94	15,23	31,1	21,43	0,4
№170	Борщ с картофелем и фасолью	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
№162	Котлета рыбная	100	11,56	9,86	6	164,14	0,1	0,5	0,06	0,95	40,91	184,41	28,75	0,825
№312-11г	Картофель отварной	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	79,95	26,7	0,86
№55-10г	Напиток клюквенный	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0,76	7,73	3,16	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
Итого:		760	21,35	21,83	168,83	610,63	1,5	114,57	33,21	3,16	164,12	396,1	119,15	4,635
Итого за день		1220	53,35	50,2	236,8	1246,46	1,64	116,25	73,36	6,65	575,25	586,11	526,21	9,165

День: 5

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждаю: *Корягина*
И.о. директора О.И.Корягина

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№86,2	Тефтели рыбные	100	5,09	6,19	2,17	143,48	0,05	2,96	0	0	13,19	0	0	0,68
№312-11г	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	79,95	26,7	0,86
№349-11г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		480	11,2	8,82	67,79	456,15	1,256	7,44	73,95	1,04	90,82	129,49	54,06	2,57

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№70-11г	Огурец соленый	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,36
№48	Суп овощной с мясными фрикадельками	200/20	7,81	5,46	15,21	140,08	0,056	1,18	1,22	0,09	32,59	130,94	22,87	1,02
№304	Плов из мяса птицы	200	50,76	42,5	89,22	942,5	0,16	2,52	120	0	112,76	498,26	118,76	5,48
№352-11г	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
Итого:		730	64,14	49,75	165,36	1377,32	0,366	89,82	121,22	0,63	193,85	690,52	169,59	8,21
Итого за день		1210	75,34	58,57	233,15	1833,47	1,622	97,26	195,17	1,67	284,67	820,01	223,65	10,78

День: 6
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет



ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№311	Каша манная молочная	200	6,13	8,27	27,6	209,33	0	1,33	0	0	140	0	20	1,33
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
№377-11г	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,8	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого:		462	12,21	20,22	57,42	461,19	0,08	4,24	79	0,58	295,5	108,5	37,55	2,17

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№71-11г	Овощи свежие или соленые в нарезке: огурцы	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,36
№37	Борщ со сметаной	200/10	2,08	4,29	9,82	92,8	0,35	20,56	0	0	38,16	49,52	29,6	1,04
№287	Тефтели мясные	100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	21,69	0	0	0,63
№273	Вермишель отварная	150	8,4	9,5	24,9	130,4	0,12	0	0,03	0	72,31	62,64	12,43	10,51
№586	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	0,44	0	30,14	119,74	0,02	0,05	0	0	11,82	18,56	0	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
Итого:		770	23,07	23,29	98,65	625,1	0,68	27,11	0,03	0,36	184,28	185,62	69,03	14,01
Итого за день		1232	35,28	43,51	156,07	1086,29	0,76	31,35	79,03	0,94	479,78	294,12	106,58	16,18

День: 7

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждаю:
И.о. директора О.И.Корягина

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№608	Биточки (мясо или птица)	100	12,44	19,24	12,56	183	0,08	0,12	0,19	0	43,75	166,38	32,13	1,3
№309-11г	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
№382-11г	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого:		490	23,79	34,91	81,68	645,87	0,19	1,45	40,19	2,44	198,38	341,09	75,09	4,38

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№52-11г	Салат из свеклы с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
№43	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	5,9	0	0	48,6	0	0	0,68
№288-11г	Куры тушеные	100	27,09	16,66	0	258,34	0,05	0	25	0,21	50	179,16	25	2,5
№316	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,68	199,95	0,03	0	0	0	2,42	0	0	0,51
№349-11г	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
Итого:		760	49,12	26,4	105,33	877,33	0,336	12,45	65,8	1,07	181,09	282,08	73,6	6,26
Итого за день		1250	72,91	61,31	187,01	1523,2	0,526	13,9	105,99	3,51	379,47	623,17	148,69	10,64

День: 8
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет



ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№245	Кукуруза консервированная	50	1,3	0,9	2,35	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0
№79	Омлет натуральный	150	11,78	13,59	4,82	187,4	0,06	0,27	0	0	151,23	0	0	1,98
№379-11г	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,3	2,4
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
Итого:		445	22,53	21,89	50,86	489,24	0,17	1,85	39	0,47	448,8	233,1	44,45	4,86

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№22	Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60	1,902	6	5,6	85	0,05	1,92	0	0	9,58	0	0	0,47
№200	Суп овощной	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	0	20,68	61,44	24,9	0,94
№81	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,05	28,34	251,63	0,234	34,61	0	0	31,19	0	0	1,894
№349-11г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
Итого:		710	17,789	21,5	101,66	674,89	0,56	46,98	40,8	0,86	120,43	139,78	60,96	5,074
Итого за день		1155	40,319	43,39	152,52	1164,13	0,73	48,83	79,8	1,33	569,23	372,88	105,41	9,934

День: 9

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет



ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№133	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,47	9,2	32,53	244	0	1,33	0	0	146,67	0	48	2,67
№376-11г	Чай	200	0,07	0,02	15,2	60	0	0,03	0	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		455	13,49	21,15	62,35	493,86	0,08	1,47	79	0,58	299,07	106,9	64,55	3,43

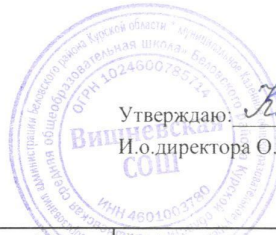
ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№67-11г	Винегрет с р/м	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
№94-11г	Рассольник по-ленинградски	200	1,31	4,05	9,05	84,8	0,07	6,72	0	1,84	22,4	43,3	16,86	0,73
№625.1	Рыба тушеная в томате с овощами	200	6,96	7,92	14,2	167,3	0,1	11,99	0	0	22,08	0	0	1
№55-10г	Напиток клюквенный	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0,76	7,73	3,16	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
Итого:		710	13,61	17,13	67,47	504,32	0,36	126,78	0	2,96	98,84	125,46	50,94	3,86
Итого за день		1165	27,1	38,28	129,82	998,18	0,44	128,25	79	3,54	397,91	232,36	115,49	7,29

День: 10

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждаю: *Корягина*
И.о. директора О.И.Корягина

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№287	Тефтели (мясо или птица)	100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	21,69	0	0	0,63
№302-11г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	0,67
№71-11г	Овощи свежие в нарезке	100	2	0,8	4,6	42	0	10	0	0	23	0	14	0,6
№389-11г	Сок фруктовый	200	1,47	0	22,8	97,07	0,03	14,8	0	0,53	34,57	36	12	1,1
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		580	21,56	13,03	90,35	573,57	0,3	25,18	0	0,92	100,76	272,1	175,9	3,33

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№71-11г	Овощи в нарезке: огурец свежий	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,36
№37	Борщ со сметаной	200/10	2,08	4,29	9,82	92,8	0,35	20,56	0	0	38,16	49,52	29,6	1,04
№608	Биточки (мясо или птица)	100	12,44	19,24	12,56	183	0,08	0,12	0,19	0	43,75	166,38	32,13	1,3
№127	Каша рисовая	150	3,405	4,4	32	184	0,045	0,86	0	0	46,36	0	0	1,02
№352-11г	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
Итого:		770	23,495	29,72	115,31	754,54	0,625	107,66	0,19	0,54	176,77	277,22	89,69	5,07
Итого за день		1350	45,055	42,75	205,66	1328,11	0,925	132,84	0,19	1,46	277,53	549,32	265,59	8,4

Итого за 10 дней **12377** **467,519** **467,724** **1820,575** **12925,193** **9,455** **838,31** **871,18** **26,73** **4451,15** **4744,54** **1941,29** **93,743**