

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Самохваловская основная общеобразовательная школа»  
ОГРН 1034545001875 ИНН 4523000620 КПП 452301001  
641988, Курганская область,  
Шатровский муниципальный округ с. Самохвалово,  
улица Школьная, дом 13  
тел:8 (35257) 9-56 -42,  
e-mail: [samoh70@mail.ru](mailto:samoh70@mail.ru)

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ двухразового питания обучающихся

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
«Самохваловская основная общеобразовательная школа»  
Шатровский муниципальный округ, Курганская область**

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 – до 11 лет

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет использованы следующие источники:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР.2.4. 0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков.М.-2020г./Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова,18 мая 2020г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015. – 44с.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск -2021.- 289с.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая молочная	189	200/5	5,12	6,62	32,61	253,13	0,07	1,39	0,05	131,85	143,73	30,36	0,44	
2	Йогурт	517	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,00			9,90	18,48		0,03	
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого завтрак</b>		<b>505</b>	<b>22,02</b>	<b>13,76</b>	<b>96,87</b>	<b>650,73</b>	<b>0,13</b>	<b>1,39</b>	<b>0,05</b>	<b>162,75</b>	<b>247,41</b>	<b>57,76</b>	<b>3,27</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из помидор и огурцов	18	60	0,59	3,079	2,72	39,49		0,73		12,64		16,39	5,38	
2	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	54-11с- 2020	200	4,94	6,22	11,24	120,74	0,04	6,42	106,46	25,4	40,4	15,2	0,5	
3	Тефтели из говядины	54-8м- 2020	90	12,455	10,95	7,5	177,75	0,06	1,2	10,65	16,5	126	16,5	1,8	
4	Пюре из гороха с маслом	130	150/5	17,43	3,87	38,44	248,13		5,14		87,85		249,89	80,9	
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
6	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>650</b>	<b>51,335</b>	<b>27,139</b>	<b>122,58</b>	<b>924,37</b>	<b>0,18</b>	<b>20,83</b>	<b>117,13</b>	<b>388,49</b>	<b>622,68</b>	<b>523,54</b>	<b>128,22</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>73,355</b>	<b>40,899</b>	<b>219,45</b>	<b>1575,1</b>	<b>0,31</b>	<b>22,22</b>	<b>117,18</b>	<b>551,24</b>	<b>870,09</b>	<b>581,3</b>	<b>131,49</b>	

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	200	5,8	3,95	32,32	194,8	0,12	1,14	0,05	215,68	181,45	33,51	0,69	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	215,99	217,0	42,91	1,74	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>23,38</b>	<b>16,96</b>	<b>131,02</b>	<b>757,95</b>	<b>0,32</b>	<b>1,23</b>	<b>0,23</b>	<b>442,26</b>	<b>448,25</b>	<b>94,02</b>	<b>4,63</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежих огурцов	17	60	0,76	6,08	4,99	45,26	0,024	7,07	0,13	34,38	81,81	10,81	0,45	
2	Борщ с капустой	76	200	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52	
3	Рыба, за печенная в сметанном соусе с рисовым гарниром	54-9р-2020	90	17	22,6	4,83	290,58	0,1	0,28	86,6	47,25	27	2,25	0,11	
		54-6г-2020	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	6	72	24	0,5	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>34,94</b>	<b>42,46</b>	<b>103,04</b>	<b>985,26</b>	<b>0,234</b>	<b>17,75</b>	<b>272,05</b>	<b>146,11</b>	<b>344,33</b>	<b>87,74</b>	<b>8,18</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>58,32</b>	<b>59,42</b>	<b>234,06</b>	<b>1743,21</b>	<b>0,554</b>	<b>18,98</b>	<b>272,28</b>	<b>588,37</b>	<b>792,58</b>	<b>181,76</b>	<b>12,81</b>	

Неделя -1; День -3; Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7– 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп т.	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет натуральный	54-10-2020	200	16,89	25,5	4,25	315,21	0,09	0,4	261,6	143,64	268,66	22,61	2,79	
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>26,58</b>	<b>29,43</b>	<b>71,22</b>	<b>677,5</b>	<b>0,19</b>	<b>1,7</b>	<b>261,62</b>	<b>288,03</b>	<b>447,82</b>	<b>68,01</b>	<b>5,84</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	60	0,69	4,27	2,06	50,15		11,16		21,25		9,96	0,44	
2	Суп из овощей	44	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,92	0,19	6,23		48,22	18,10	
3	Гуляш из мяса кур с макаронными изделиями	487 227	90 150	15,6 5,52	14,3 5,3	6,5 35,3	230,1 211,09		5,85 11,55		22,1 13,1	23,4	22,1 55,27	1,3 20,69	
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>31,61</b>	<b>29,3</b>	<b>130,21</b>	<b>923,32</b>	<b>0,13</b>	<b>40,48</b>	<b>0,19</b>	<b>93,58</b>	<b>127,08</b>	<b>162,95</b>	<b>43,36</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>58,19</b>	<b>58,73</b>	<b>201,43</b>	<b>1600,82</b>	<b>0,32</b>	<b>42,18</b>	<b>261,81</b>	<b>381,61</b>	<b>574,9</b>	<b>230,96</b>	<b>49,2</b>	

Неделя -1; День -4; Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша манная молочная	107	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02		0,44		134,75		123,25	20,45	
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
4	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>21,52</b>	<b>25,97</b>	<b>88,83</b>	<b>672,88</b>	<b>0,16</b>	<b>8,6</b>	<b>0,02</b>	<b>385,75</b>	<b>431,08</b>	<b>376,51</b>	<b>68,99</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из помидор и огурцов	18	60	0,59	3,079	2,72	39,49		0,73		12,64		16,39	5,38	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	200	2,58	7,82	9,12	114,35		0,70		44,03		<b>41,26</b>	19,08	
3	Плов из отварной говядины  курицы	54-11м-2020	240	18,24	18,48	46,32	425,28	0,08	0,86	325,56	22,8	230,4	52,8	2,64	
		54-12м-2020	240	32,76	9,72	39,84	377,52	0,96	2,8	176,4	24	280,8	129,6	2,4	
		283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	<b>44,53</b>	32,03	1,02	
4	Компот из смеси сухофруктов		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
			<b>800</b>	<b>28,87</b>	<b>30,119</b>	<b>133,31</b>	<b>916,51</b>	<b>0,17</b>	<b>3,51</b>	<b>325,74</b>	<b>149,97</b>	<b>360,13</b>	<b>169,88</b>	<b>30,92</b>	
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>43,39</b>	<b>21,359</b>	<b>126,83</b>	<b>868,75</b>	<b>1,05</b>	<b>5,45</b>	<b>176,58</b>	<b>151,17</b>	<b>410,53</b>	<b>246,68</b>	<b>30,68</b>	
				<b>50,39</b>	<b>56,089</b>	<b>222,1</b>	<b>1589,39</b>	<b>0,33</b>	<b>12,11</b>	<b>325,76</b>	<b>535,72</b>	<b>791,21</b>	<b>546,39</b>	<b>99,91</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>64,91</b>	<b>47,329</b>	<b>215,7</b>	<b>1541,63</b>	<b>1,21</b>	<b>14,05</b>	<b>176,6</b>	<b>536,92</b>	<b>841,61</b>	<b>623,19</b>	<b>99,67</b>	

Неделя -1; День -5; Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша ячневая молочная	115	200/5	7,23	6,67	39,55	256,87		0,93			157,19		245,16	0,93
2	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0		14	0	0	2,8
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0		3,6	17,4	3,8	0,8
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0		6,9	25,2	9,9	0,6
4	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97			198,2		169,1	19,43
	Итого завтрак:		500	<b>18,45</b>	<b>16,72</b>	<b>73,39</b>	<b>612,67</b>	<b>0,16</b>	<b>5,9</b>	<b>0,02</b>		<b>379,89</b>	<b>42,6</b>	<b>427,96</b>	<b>24,56</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	4	60	0,5	3,03	3,19	42,0		0,35			25,9		19,04	10,34
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2,64	2,29	17,5	99,27		0,55			172,5		145,16	26,8
3	Биточек из говядины с картофельным пюре	54-6м-2020	90	16,44	16,32	14,85	271,56	0,6	0,11	27,72		34,8	164,4	24	2,28
		54-11г-2020	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1		39	84	28	1,0
4	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03		0,09	7,2	3,9	0,8
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0		7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,4	142	0	0	0		13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого обед:		<b>800</b>	<b>29,78</b>	<b>28,38</b>	<b>117,6</b>	<b>839,23</b>	<b>0,78</b>	<b>11,3</b>	<b>59,85</b>		<b>293,29</b>	<b>340,8</b>	<b>247,5</b>	<b>44,02</b>
	Итого день:			<b>48,23</b>	<b>45,1</b>	<b>191,0</b>	<b>1451,9</b>	<b>0,94</b>	<b>17,2</b>	<b>59,87</b>		<b>673,18</b>	<b>383,4</b>	<b>675,46</b>	<b>68,58</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	200/5	6,33	8,9	25,49	207,28		1,3			148,69		49,76	1,3
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02		123,39	93,96	18,00	0,25
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0		5,4	26,1	5,7	1,2
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0		9,2	33,6	13,2	0,8
5	Вафля	152	25	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07		8,85	28,20	7,13	0,62
	Всего завтрак:		500	<b>14,83</b>	<b>13,41</b>	<b>96,62</b>	<b>586,77</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>0,09</b>		<b>295,53</b>	<b>181,86</b>	<b>93,79</b>	<b>4,17</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежих помидор	15	60	0,6	6,36	2,76	68,35	0,036	16,2			84,41	78,72	78,67	0,99
2	Суп картофельный с бобовыми	45	200	1,87	3,11	10,89	79,03					14,74		47,29	18,02
3	Жаркое по-домашнему	54-9м- 2020	240	24,12	23,16	20,52	387,6	0,156	11,4	42,24		30	276	54	4,08
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18		49,50	<b>44,53</b>	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0		7,2	34,8	7,6	1,6
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0		13,8	50,4	19,8	1,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>34,05</b>	<b>33,37</b>	<b>109,32</b>	<b>872,37</b>	<b>0,282</b>	<b>28,82</b>	<b>42,42</b>		<b>199,65</b>	<b>484,45</b>	<b>239,39</b>	<b>26,91</b>
	<b>Итого день:</b>			<b>48,88</b>	<b>46,78</b>	<b>205,94</b>	<b>1459,14</b>	<b>0,412</b>	<b>31,42</b>	<b>42,51</b>		<b>495,18</b>	<b>666,31</b>	<b>333,18</b>	<b>31,08</b>

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка творожная	54-1г-2020	200	34,05	21,4	18,8	462,8	0,08	0,38	95,49	281,96	385,7	42,56	1,2	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>41,15</b>	<b>22,14</b>	<b>81,07</b>	<b>743,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>95,52</b>	<b>303,05</b>	<b>478,1</b>	<b>73,86</b>	<b>4,8</b>	
<b>Обед</b>															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2,64	2,29	17,4	99,27		0,55		172,5		145,16	26,8	
2	Бефстроганов из отварной говядины	54-1м-2020	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,15	108,8	30	152	21	2,0	
	Каша гречневая рассыпчатая	219	150	8,73	5,43	45	263,8		3,3		15,0		164,37	98,35	
3	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
4	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
5	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>34,53</b>	<b>24,06</b>	<b>140,98</b>	<b>913,06</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>108,8</b>	<b>248,4</b>	<b>255,68</b>	<b>357,93</b>	<b>129,98</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>75,68</b>	<b>46,2</b>	<b>222,05</b>	<b>1656,46</b>	<b>0,24</b>	<b>4,47</b>	<b>204,32</b>	<b>551,45</b>	<b>733,78</b>	<b>431,79</b>	<b>134,78</b>	

Неделя -2; День -3(8); Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша пшениная молочная жидкая	112	200/5	6,04	7,27	34,29	230,16		1,21		133,11		185,42	47,34	
2	Чай с лимоном	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97		198,2		169,1	19,43	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,46</b>	<b>17,12</b>	<b>82,94</b>	<b>550,96</b>	<b>0,03</b>	<b>2,27</b>	<b>0,03</b>	<b>341,9</b>	<b>49,8</b>	<b>372,12</b>	<b>68,97</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежих помидор	15	60	0,6	6,36	2,76	68,35	0,036	16,2		84,41	78,72	78,67	0,99	
2	Борщ с капустой	76	200	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52	
3	Рагу из курицы	54-22м-2020	250	25,11	8,37	20,92	260	0,16	13,5	311	38,3	231	11,22	2,45	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	<b>44,53</b>	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>37,86</b>	<b>37,7</b>	<b>107,79</b>	<b>918,46</b>	<b>0,282</b>	<b>35,22</b>	<b>201,14</b>	<b>222,19</b>	<b>562,77</b>	<b>215,38</b>	<b>10,41</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>55,31</b>	<b>40,03</b>	<b>191,13</b>	<b>1341,82</b>	<b>0,316</b>	<b>39,59</b>	<b>469,93</b>	<b>572,39</b>	<b>567,57</b>	<b>544,72</b>	<b>77,75</b>	

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша «Дружба»	54-16к-2020	200	5,0	6,9	23,9	178,0	0,07	0,53	33,25	115	123	27	0,5	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>11,15</b>	<b>22,46</b>	<b>76,99</b>	<b>550,8</b>	<b>0,12</b>	<b>1,44</b>	<b>33,28</b>	<b>139,19</b>	<b>181,5</b>	<b>84,1</b>	<b>12,6</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат «Витаминный»	2	60	0,68		6,08	85,16		0,53		17,74		17,41	10,85	
2	Рассольник енинградский	42	200	4,02	9,04	25,9	119,68		92,8		24,08		68,64	26,72	
3	Курица отварная с макаронными изделиями	54-21м-2020	90	28,94	2,09	1,05	139,34	0,06	3,24	27,5	19,49	198	100,5	1,65	
		227	150	5,52	5,3	35,3	211,09		11,55		13,1		55,27	20,69	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>47,06</b>	<b>17,37</b>	<b>115,79</b>	<b>870,87</b>	<b>0,14</b>	<b>112,12</b>	<b>27,5</b>	<b>109,41</b>	<b>283,2</b>	<b>269,22</b>	<b>65,51</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>58,21</b>	<b>39,83</b>	<b>192,78</b>	<b>1421,67</b>	<b>0,26</b>	<b>113,56</b>	<b>60,78</b>	<b>248,6</b>	<b>464,7</b>	<b>353,32</b>	<b>78,11</b>	

Неделя -2; День -5(10); Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша пшениая молочная	54-3г- 2020	200	10,43	9,5	37,75	278	0,7	0,06	50,6	166,3	132	14,5	1,05	
2	Какао с молоком	37	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75	
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	40	
5	Вафля	152	24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>504</b>	<b>20,26</b>	<b>14,83</b>	<b>119,36</b>	<b>693,12</b>	<b>0,8</b>	<b>0,88</b>	<b>50,67</b>	<b>315,99</b>	<b>228,6</b>	<b>152,08</b>	<b>70,02</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежих овощей	17	60	0,76	6,08	4,99	45,26	0,024	7,07	0,13	34,38	81,81	10,81	0,45	
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	200	5,3	6,65	17,02	147,58		1,19		45,84		109,09	33,46	
3	Котлета из говядины	54-4м- 2020	90	16,44	16,32	14,64	271,56	0,06	0,108	27,72	34,8	164,4	24	2,28	
	Рис отварной	224	150	3,88	5,08	40,27	225,18		0,05		5,5		74,9	24,33	
4	Компот из свежих фруктов и ягод ( яблок и вишни)	54-5хн- 2020	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2,0	2,53	9	7	6	<b>0,5</b>	
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>28,88</b>	<b>34,97</b>	<b>104,08</b>	<b>955,68</b>	<b>0,144</b>	<b>10,418</b>	<b>30,38</b>	<b>150,52</b>	<b>338,41</b>	<b>252,2</b>	<b>63,82</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>49,14</b>	<b>49,8</b>	<b>223,44</b>	<b>1648,8</b>	<b>0,944</b>	<b>11,298</b>	<b>81,05</b>	<b>466,51</b>	<b>567,01</b>	<b>404,28</b>	<b>133,84</b>	