



СОГЛАСОВАНО  
Исполнитель И.О. Управления Роспотребнадзора  
по Воронежской области в Лискинском, Бобровском,  
Острогожском районах  
Е.В.Преснякова  
2020 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Держинская СОШ»



Ю.Л.Лаптева  
2020 года

Данная программа для обучающихся  
МКОУ «Держинская СОШ»  
на 2020 – 2021 учебный год

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов для организации питания школьников  
в МКОУ «Дзержинская СОШ» Каширского муниципального района Воронежской области в 2020/2021 учебном году**

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	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
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,2</b>	<b>20,3</b>	<b>48,29</b>	<b>435,36</b>	<b>0,13</b>	<b>11,81</b>	<b>0,072</b>	<b>0,92</b>	<b>431,2</b>	<b>323</b>	<b>80,4</b>	<b>1,62</b>
<b>обед</b>														
8.2	Салат овощной	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,24</b>	<b>28,26</b>	<b>75,12</b>	<b>779,52</b>	<b>0,44</b>	<b>28,27</b>	<b>0,275</b>	<b>5,06</b>	<b>355,24</b>	<b>477,06</b>	<b>95,16</b>	<b>6,05</b>
	Итого за день		<b>40,44</b>	<b>48,56</b>	<b>123,41</b>	<b>1214,88</b>	<b>0,57</b>	<b>40,08</b>	<b>0,347</b>	<b>5,98</b>	<b>786,44</b>	<b>800,06</b>	<b>175,56</b>	<b>7,67</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Биоогурт	200	8,8	5,00	9,4	106,00	0,08	1,4	0,040	0	260,00	180,00	28,00	0,20
	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
	Булочка с повидлом	50	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	12,67	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	<b>Итого</b>		<b>17,05</b>	<b>9,08</b>	<b>63,46</b>	<b>388,16</b>	<b>0,19</b>	<b>15,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,77</b>	<b>422,64</b>	<b>324,74</b>	<b>55,67</b>	<b>1,02</b>
<b>обед</b>														
8.8 а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,98	5,1	17,70	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55
261	Гуляш из отварного мяса	60	15,1	11,65	7,63	148,26	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,2</b>	<b>22,26</b>	<b>90,32</b>	<b>636,08</b>	<b>0,53</b>	<b>42,44</b>	<b>5,53</b>	<b>4,02</b>	<b>143,5</b>	<b>418,7</b>	<b>79,17</b>	<b>9,03</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,25</b>	<b>31,34</b>	<b>153,78</b>	<b>1024,24</b>	<b>0,92</b>	<b>57,83</b>	<b>5,631</b>	<b>6,01</b>	<b>588,11</b>	<b>791,58</b>	<b>155,84</b>	<b>10,69</b>

День: среда Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	од	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	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
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого</b>		2,36	7,95	34,59	218,76	0,05	12,9	0,04	0,58	30,8	36,6	25,3	3,34
<b>обед</b>														
40	Салат из капусты и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
291	Плов из птицы	150	12,67	7,4	28,94	227,0	од	4,5	0,14	0,36	34,81	129,1	40,47	9,8
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		19,18	16,92	94,96	592,9	0,26	27,14	0,34	2,7	185,51	377,8	100,77	12,89
	<b>Итого за день</b>		21,54	24,87	129,55	811,66	0,31	40,04	0,51	3,28	216,31	414,4	126,07	16,23

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 1-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
	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
15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0	54,0	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75,0	5,25	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,06	1,6	0,03	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	<b>Итого</b>		<b>9,14</b>	<b>8,13</b>	<b>27,16</b>	<b>219,36</b>	<b>0,085</b>	<b>1,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>288,8</b>	<b>217</b>	<b>33,15</b>	<b>0,85</b>
<b>обед</b>														
8.1	Салат овощной из моркови	60	2,75	5,32	6,38	78,34	0,015	3,61	10,35	3,75	102,44	113,36	1,01	1,01
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,78	30,45	195,7	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7	0,57
14/117	Сосиска отварная	60	10,0	14,0	0,7	157,48	0	2,58	0	0,012	9,78	0	0	0,54
11.6	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>20,1</b>	<b>22,64</b>	<b>101,9</b>	<b>706,04</b>	<b>0,29</b>	<b>29,21</b>	<b>0,064</b>	<b>2,672</b>	<b>169,48</b>	<b>254,7</b>	<b>97,05</b>	<b>4,65</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>29,24</b>	<b>30,77</b>	<b>129,06</b>	<b>925,4</b>	<b>0,375</b>	<b>30,91</b>	<b>0,124</b>	<b>3,012</b>	<b>458,28</b>	<b>471,7</b>	<b>130,2</b>	<b>5,5</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	0	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: пятница Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	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
	<b>Итого</b>		7,27	6,68	55,56	309,26	0,12	1,38	0,11	0,81	155,01	153,58	27,62	0,82
<b>обед</b>														
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
288	Птица (курица отварная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		27,03	20,38	90,89	742,74	0,36	54,03	0,16	3,84	271	350,05	92,4	6,32
	<b>Итого за день</b>		34,3	27,06	146,45	1052	0,48	55,41	0,283	4,65	426,01	503,63	120,02	7,14
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0,4

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	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
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>1,73</b>	<b>7,47</b>	<b>24,79</b>	<b>172,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>18,1</b>	<b>23,2</b>	<b>8,0</b>	<b>0,52</b>
<b>обед</b>														
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	192,19	48,53	0,85
	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	зд	0,7
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>19,53</b>	<b>16,61</b>	<b>121,58</b>	<b>780,16</b>	<b>0,13</b>	<b>34,08</b>	<b>0,013</b>	<b>3,13</b>	<b>197,94</b>	<b>370,27</b>	<b>139,22</b>	<b>4,69</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>21,26</b>	<b>24,08</b>	<b>146,37</b>	<b>952,92</b>	<b>0,15</b>	<b>34,11</b>	<b>0,053</b>	<b>3,5</b>	<b>216,04</b>	<b>393,47</b>	<b>147,22</b>	<b>5,21</b>

День: вторник Неделя: згорая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	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
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого</b>		<b>2,36</b>	<b>7,95</b>	<b>34,59</b>	<b>218,76</b>	<b>0,054</b>	<b>12,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,58</b>	<b>30,8</b>	<b>36,6</b>	<b>25,3</b>	<b>3,34</b>
<b>обед</b>														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Гуляш из отварного мяса	60	15,1	11,65	7,63	148,26	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
13/112	Каша гречневая	150	11,8	8,04	32,96	227,4	0,28	8,68	0,04	13,2	142,18	181,05	156,68	5,22
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>35,08</b>	<b>30,98</b>	<b>121,54</b>	<b>830,13</b>	<b>0,635</b>	<b>62,63</b>	<b>5,54</b>	<b>19,75</b>	<b>403,99</b>	<b>698,02</b>	<b>238,77</b>	<b>14,29</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,63</b>	<b>38,93</b>	<b>156,13</b>	<b>1048,89</b>	<b>0,689</b>	<b>75,53</b>	<b>5,626</b>	<b>20,33</b>	<b>434,79</b>	<b>734,62</b>	<b>264,07</b>	<b>17,63</b>



День: среда Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	у глев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	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
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>3,18</b>	<b>8,8</b>	<b>25,69</b>	<b>193,76</b>	<b>0,06</b>	<b>1,33</b>	<b>0,041</b>	<b>0,37</b>	<b>133,4</b>	<b>113,2</b>	<b>22,0</b>	<b>0,65</b>
<b>обед</b>														
8.2	Салат овощной	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
111	Суп вермишелевый	250	6,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
2,7	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	0,027	0,60	2,61	61,5	19,01	0,53
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>28,36</b>	<b>28,38</b>	<b>139,93</b>	<b>724,76</b>	<b>0,33</b>	<b>15,7</b>	<b>0,051</b>	<b>3,09</b>	<b>328,48</b>	<b>497,66</b>	<b>102,41</b>	<b>3,82</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,54</b>	<b>37,18</b>	<b>165,62</b>	<b>918,52</b>	<b>0,39</b>	<b>17,03</b>	<b>0,092</b>	<b>3,46</b>	<b>461,88</b>	<b>610,86</b>	<b>124,41</b>	<b>4,47</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	0	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: четверг Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	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
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>Итого</b>		<b>3,21</b>	<b>5,8</b>	<b>45,75</b>	<b>248,96</b>	<b>0,06</b>	<b>10,03</b>	<b>0,028</b>	<b>0,77</b>	<b>26,1</b>	<b>51,2</b>	<b>50,0</b>	<b>1,12</b>
<b>обед</b>														
69	Винегрет с сельдью и зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	176,5	20,9	0,6
204	Макароны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,96</b>	<b>25,57</b>	<b>91,58</b>	<b>599,01</b>	<b>0,2</b>	<b>25,44</b>	<b>0,052</b>	<b>4,43</b>	<b>356,4</b>	<b>433,4</b>	<b>96,5</b>	<b>3,75</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>30,17</b>	<b>31,37</b>	<b>137,33</b>	<b>847,97</b>	<b>0,26</b>	<b>35,47</b>	<b>0,08</b>	<b>5,2</b>	<b>382,5</b>	<b>484,6</b>	<b>146,5</b>	<b>4,87</b>

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
	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
	Булочка с повидлом	50	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	1,26	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>Итого</b>		<b>10,55</b>	<b>4,08</b>	<b>74,06</b>	<b>378,16</b>	<b>0,15</b>	<b>12,56</b>	<b>0,02</b>	<b>1,17</b>	<b>170,64</b>	<b>172,74</b>	<b>69,67</b>	<b>1,42</b>
<b>обед</b>														
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
14/117	Сосиска отварная	60	10,0	14,0	0,7	157,48	0	2,58	0	0,012	9,78	0	0	0,54
13/112	Каша гречневая	150	11,8	8,04	32,96	227,4	0,28	8,68	0,04	13,2	142,18	181,05	156,68	5,22
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,54</b>	<b>26,91</b>	<b>91,11</b>	<b>731,94</b>	<b>0,62</b>	<b>36,14</b>	<b>0,1</b>	<b>15,142</b>	<b>326,64</b>	<b>387,47</b>	<b>189,08</b>	<b>8,92</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,09</b>	<b>30,99</b>	<b>165,17</b>	<b>1110,1</b>	<b>0,77</b>	<b>48,7</b>	<b>0,212</b>	<b>16,312</b>	<b>497,28</b>	<b>560,21</b>	<b>258,75</b>	<b>10,34</b>