

**Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания детей в  
возрасте от 6 до 10 лет на базе столовых общеобразовательных учреждений  
Дзержинского района, работающих на продовольственном сырье**

Дети от 6 до 10 лет

Наименование	Норма, грамм нетто	В средне м,грамм нетто	Отклон ение от нормы, %				Норма,г раммне тто	В средне м,грам м нетто	Отклоне ние от нормы, %
<b>завтрак</b>				<b>Обед и завтрак</b>					
Молоко и кисломолочные продукты	113	0,119					225	0,183	
Творог	12,5	26,8	+47				27	26,8	
Сыр	2,5	4,1					5	5,1	
Сметана	2,2	2,2					5,5	6,8	+19
Кондитерские изделия	2,5	2,5					5	5	
Фрукты	46,3	51,7	+11				102	111	+7
Сок	40	40					100	100	
Яйцо,шт	0,25	0,35	+21				0,5	0,4	
Масло сливочное	7,5	8					16,5	17	
Овощи	62	62,3					154	166	+7
Мясо говядины + субпродукты	21	20,7					55	61,5	+10
Рыба филе	14,5	16,7	+13				32,0	33,0	+3
Цыплята 1 категории	8,7	8,7					19,3	24,5	+21
Крупы	9	9,3					24,8	26,0	+5
Макароны	3,8	5,2	+26				8,3	15,3	+44
Картофель	42	41,70					111,0	111,0	
сухофрукты	3,8	5,20	+27				8,30	10,2	+10
Масло растительное	3	3,00					7,50	7,4	
сахар	7,5	11,90	+37				16,50	19,4	+15
хлеб пшеничный	30	30,00					82,00	81,7	
хлеб ржаной	17,5	17,50					44,00	44,5	
мука	3,8	6,50	+58				8,30	14,5	+57

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

Утверждаю

Директор школы:



Шевченко Т.Д.

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
120-126	запеканка со свежими плодами в ассортименте	200	7,70	7,20	44,00	272,00	0,08	2,10	0,06	115,00	126,00	23,00	1,50
ГП	джем или повидло	30	0,80	0,01	4,40	20,80	0,00	0,15	0,00	6,93	3,21	1,02	0,14
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>	<i>575</i>	<i>17,89</i>	<i>11,13</i>	<i>101,68</i>	<i>584,69</i>	<i>0,15</i>	<i>2,95</i>	<i>0,08</i>	<i>264,93</i>	<i>253,71</i>	<i>44,22</i>	<i>2,22</i>
<b>ОБЕД</b>													
65	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,10	6,20	66,40	0,05	15,20	0,00	27,20	38,00	17,60	0,64
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
211	гуляш из говядины	100	17,00	18,00	4,00	248,00	0,05	1,00	0,04	14,00	158,00	25,00	2,70
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<i>итого за обед</i>	<i>920</i>	<i>29,81</i>	<i>29,85</i>	<i>110,31</i>	<i>829,58</i>	<i>0,33</i>	<i>36,20</i>	<i>0,04</i>	<i>97,95</i>	<i>324,25</i>	<i>87,15</i>	<i>10,41</i>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>47,70</b>	<b>40,98</b>	<b>211,99</b>	<b>1414,27</b>	<b>0,48</b>	<b>39,15</b>	<b>0,12</b>	<b>362,88</b>	<b>577,96</b>	<b>131,37</b>	<b>12,63</b>

ДЕНЬ: вторник  
 НЕДЕЛЯ : первая  
 СЕЗОН :

Утверждаю  
 Директор школы:



Шевченко Т.Д.

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
207	азу	230	19,00	20,00	24,00	352,00	0,19	10,20	0,05	34,00	214,00	58,00	3,90
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	<i>итого за завтрак</i>	600	28,71	24,16	82,95	671,88	0,31	11,60	0,07	203,80	389,10	104,40	7,42
	<b>ОБЕД</b>												
49	суп картофельный с гренками	200/12	6,60	6,70	13,00	113,00	0,05	9,00	0,00	12,20	50,00	19,50	1,00
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,80	37,00	253,00	0,28	0,00	0,00	14,00	270,00	135,00	4,60
173	рыба запеченная с сыром в сметанном соусе	120	9,7	5,2	2,9	97	0,07	1,6	0,015	32	145	24,5	0,5
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кондитерское изделие в ассортименте	25	1,92	5,00	20,58	135,00	0,03	0,00	36,00	7,00	20,00	3,00	0,24
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<i>итого за обед</i>	777	32,77	25,56	103,87	840,09	0,56	14,60	36,02	96,95	553,75	200,05	10,66
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		61,48	49,72	186,82	1511,97	0,87	26,20	36,09	300,75	942,85	304,45	18,08

ДЕНЬ: среда  
 НЕДЕЛЯ : первая  
 СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

Утверждаю  
 Директор школы:



№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
143	запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	24,00	25,00	24,00	425,00	0,07	0,60	0,20	297,00	347,00	38,00	1,00
370	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
366	чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>	620	27,25	33,24	73,47	707,51	0,17	23,40	40,20	333,20	395,50	62,20	6,16
	<b>ОБЕД</b>												
33	борщ с капустой и картофелем	200	1,20	4,40	7,20	74,00	0,04	0,96	0,00	27,20	42,40	20,80	1,04
273	птица тушенная в соусе с овощами	230	15,15	22,70	23,10	346,00	0,02	10,10	0,03	70,00	90,00	65,50	2,80
363	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<i>итого за обед</i>	815	27,60	31,44	91,30	716,96	0,20	121,76	0,05	264,95	308,15	124,35	6,08
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		54,85	64,68	164,77	1424,47	0,37	145,16	40,25	598,15	703,65	186,55	12,24

ДЕНЬ: четверг  
 НЕДЕЛЯ : первая  
 СЕЗОН :

Утверждаю:  
 Директор школы:



Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
300	кукуруза отварная	50	4,60	2,90	32,00	172,00	0,10	0,00	0,01	14,00	91,00	33,00	1,60	
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	
175	шницель рыбный с соусом	80/30	11,12	1,70	7,70	90,40	0,05	0,30	0,02	28,00	128,00	18,40	0,50	
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	<i>итого за завтрак</i>	570	<b>25,64</b>	<b>10,57</b>	<b>96,48</b>	<b>671,58</b>	<b>0,31</b>	<b>4,30</b>	<b>0,03</b>	<b>81,00</b>	<b>304,60</b>	<b>72,50</b>	<b>6,79</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
55	суп харчо	200	1,40	6,40	10,80	162,40	0,04	1,31	0,02	1,60	97,20	10,00	0,20	
209	жаркое по-домашнему	230	26,00	24,00	17,00	396,00	0,18	8,00	0,05	37,00	306,00	59,00	3,60	
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
	<i>итого за обед</i>	700	<b>32,78</b>	<b>31,06</b>	<b>85,88</b>	<b>822,28</b>	<b>0,34</b>	<b>10,01</b>	<b>0,07</b>	<b>77,15</b>	<b>490,95</b>	<b>103,85</b>	<b>7,58</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>58,42</b>	<b>41,63</b>	<b>182,36</b>	<b>1493,86</b>	<b>0,65</b>	<b>14,3</b>	<b>0,09</b>	<b>158,15</b>	<b>795,55</b>	<b>176,35</b>	<b>14,37</b>	

ДЕНЬ: пятница  
 НЕДЕЛЯ : первая  
 СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

Утверждаю  
 Директор школы:



№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
311,319	овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,40
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	16,40	138,00	0,14	5,60	0,05	40,00	85,50	30,00	1,00
254	птица запеченная с соусом	100	14,40	13,40	4,70	187,00	0,02	33,00	0,03	33,00	75,00	15,00	0,93
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>21,47</b>	<b>20,00</b>	<b>58,38</b>	<b>498,89</b>	<b>0,25</b>	<b>41,60</b>	<b>0,08</b>	<b>110,80</b>	<b>229,00</b>	<b>68,00</b>	<b>3,87</b>
	<b>ОБЕД</b>												
45	суп картофельный с бобовыми	200	1,80	3,40	12,10	86,00	0,16	6,94	0,03	9,20	52,60	20,40	0,74
303	капуста тушеная	150	5,60	5,40	6,00	95,00	0,06	25,50	0,05	92,00	82,50	36,00	1,50
235	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	50/30	7,60	11,00	7,90	141,00	0,04	0,80	0,06	18,60	88,00	12,20	1,60
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,20	25,35	103,00	0,01	3,30	0,00	11,00	7,00	5,00	1,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>20,07</b>	<b>20,66</b>	<b>81,54</b>	<b>575,09</b>	<b>0,38</b>	<b>36,54</b>	<b>0,14</b>	<b>148,55</b>	<b>298,85</b>	<b>91,65</b>	<b>6,56</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>41,54</b>	<b>40,66</b>	<b>139,92</b>	<b>1073,98</b>	<b>0,63</b>	<b>78,14</b>	<b>0,21</b>	<b>259,35</b>	<b>527,85</b>	<b>159,65</b>	<b>10,43</b>

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

Утверждаю

Директор школы:



Шевченко Т.Д.

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
110-118	каша молочная в ассортименте	200	5,60	8,80	32,40	229,60	0,06	1,60	0,05	143,20	152,00	32,00	0,40
338	шанежка наливная	50	3,80	3,40	23,20	139,00	0,04	0,00	0,02	15,00	33,00	6,00	0,04
362	кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	126,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	<i>итого за завтрак</i>	505	<b>16,00</b>	<b>15,38</b>	<b>92,76</b>	<b>553,69</b>	<b>0,22</b>	<b>2,90</b>	<b>0,09</b>	<b>297,20</b>	<b>326,10</b>	<b>65,60</b>	<b>1,68</b>
	<b>ОБЕД</b>												
47	суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	4,60	0,00	8,60	32,20	13,40	0,50
179	рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	15,30	8,50	21,80	225,00	0,16	8,43	0,05	42,20	360,00	4,80	1,50
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<i>итого за обед</i>	815	<b>27,83</b>	<b>15,12</b>	<b>69,01</b>	<b>617,69</b>	<b>0,37</b>	<b>17,73</b>	<b>0,07</b>	<b>218,55</b>	<b>565,95</b>	<b>52,25</b>	<b>6,44</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>43,83</b>	<b>30,50</b>	<b>161,77</b>	<b>1171,38</b>	<b>0,59</b>	<b>20,63</b>	<b>0,16</b>	<b>515,75</b>	<b>892,05</b>	<b>117,85</b>	<b>8,12</b>

**ДЕНЬ:** вторник  
**НЕДЕЛЯ :** вторая  
**СЕЗОН :**

**Возрастная категория :** с 6 до 10 лет

Утверждаю  
 Директор школы:



№ реци	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
160	пудинг творожный запеченный	170	23,00	22,40	36,00	438,60	0,11	0,30	0,11	259,00	318,50	37,00	1,60
313	соус шоколадный	30	1,70	1,60	14,00	77,00	0,01	0,14	0,01	46,00	49,50	17,40	0,71
363	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
	<i>итого за завтрак</i>	515	<i>31,13</i>	<i>27,68</i>	<i>80,81</i>	<i>662,47</i>	<i>0,15</i>	<i>111,14</i>	<i>0,14</i>	<i>455,00</i>	<i>475,00</i>	<i>74,40</i>	<i>3,03</i>
	<b>ОБЕД</b>												
61	суп-лапша домашняя	200	1,63	3,30	9,30	73,00	0,03	2,30	0,01	17,84	23,80	9,50	0,33
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	16,40	138,00	0,14	5,60	0,05	40,00	85,50	30,00	1,00
205	голубцы ленивые с соусом	80	5,60	9,60	3,70	124,00	0,03	10,40	0,01	40,00	23,80	15,20	1,00
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<i>итого за обед</i>	900	<i>17,40</i>	<i>20,42</i>	<i>108,21</i>	<i>701,09</i>	<i>0,37</i>	<i>38,30</i>	<i>0,07</i>	<i>132,59</i>	<i>223,85</i>	<i>90,75</i>	<i>8,35</i>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>48,53</b>	<b>48,10</b>	<b>189,02</b>	<b>1363,56</b>	<b>0,52</b>	<b>149,44</b>	<b>0,21</b>	<b>587,59</b>	<b>698,85</b>	<b>165,15</b>	<b>11,38</b>



ДЕНЬ: среда  
 НЕДЕЛЯ : вторая  
 СЕЗОН :

Утверждаю  
 Директор школы:



Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
295	горошек отварной	50	4,60	2,90	32,00	172,00	0,10	0,00	0,01	14,00	101,00	33,00	1,60	
132	омлет с сыром	170	25,00	37,00	4,00	445,00	0,10	0,50	0,43	515,00	495,00	41,00	3,00	
ГП	кондитерское изделие в ассортименте	25	1,92	5,00	20,58	135,00	0,03	0,00	36,00	7,00	20,00	3,00	0,24	
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	<i>итого за завтрак</i>	500	<i>34,92</i>	<i>45,38</i>	<i>92,84</i>	<i>918,09</i>	<i>0,31</i>	<i>0,50</i>	<i>36,44</i>	<i>560,00</i>	<i>670,10</i>	<i>91,60</i>	<i>6,38</i>	
	<b>ОБЕД</b>													
53	суп с крупой и рыбными консервами	200	7,40	5,80	12,80	133,00	0,08	6,32	0,02	51,00	133,00	38,60	1,00	
278	каша пшеничная рассыпчатая	150	6,50	7,00	38,50	242,70	0,13	0,00	0,05	24,50	156,30	36,00	2,60	
237,333	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50/30	9,00	9,40	6,20	144,00	0,04	0,08	0,01	8,00	81,00	10,00	1,40	
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
	<i>итого за обед</i>	815	<i>34,47</i>	<i>26,74</i>	<i>97,69</i>	<i>861,79</i>	<i>0,41</i>	<i>11,10</i>	<i>0,11</i>	<i>251,25</i>	<i>544,05</i>	<i>118,65</i>	<i>9,44</i>	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>69,39</b>	<b>72,12</b>	<b>190,53</b>	<b>1779,88</b>	<b>0,72</b>	<b>11,60</b>	<b>36,55</b>	<b>811,25</b>	<b>1214,15</b>	<b>210,25</b>	<b>15,82</b>	

**ДЕНЬ:** четверг  
**НЕДЕЛЯ :** вторая  
**СЕЗОН :**

**Возрастная категория :** с 6 до 10 лет

Утверждаю  
 Директор школы:



Шевченко Т.Д.

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
218	говядина, тушенная с капустой	230	22	54	13	626	0,08	31	0,54	87	232	54	3,2
347	какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	163,00	150,00	39,00	1,30
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	<i>итого за завтрак</i>	685	<i>31,20</i>	<i>59,68</i>	<i>85,56</i>	<i>1012,09</i>	<i>0,28</i>	<i>52,70</i>	<i>0,57</i>	<i>279,00</i>	<i>455,10</i>	<i>124,60</i>	<i>10,04</i>
<b>ОБЕД</b>													
63	свекольник	200	1,70	3,60	9,60	77,60	0,05	7,40	0,03	30,40	55,40	24,80	1,20
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
252,329	биточки припущенные с соусом	70/30	11,02	12,45	7,52	186,09	0,07	0,60	0,03	40,60	66,00	21,00	1,30
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<i>итого за обед</i>	835	<i>29,37</i>	<i>25,68</i>	<i>120,32</i>	<i>838,66</i>	<i>0,33</i>	<i>9,40</i>	<i>0,08</i>	<i>257,55</i>	<i>348,65</i>	<i>104,15</i>	<i>7,15</i>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>60,57</b>	<b>85,36</b>	<b>205,88</b>	<b>1850,75</b>	<b>0,61</b>	<b>62,10</b>	<b>0,65</b>	<b>536,55</b>	<b>803,75</b>	<b>228,75</b>	<b>17,19</b>

ДЕНЬ: пятница  
 НЕДЕЛЯ : вторая  
 СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

Утверждаю  
 Директор школы:



№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
317	картофель отварной	150	2,90	7,35	19,00	153,00	0,15	20,90	0,05	16,50	79,50	30,00	1,20	
185	рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	35,00	203,00	39,00	0,80	
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	<b>итого за завтрак</b>	660	<b>26,35</b>	<b>18,91</b>	<b>56,56</b>	<b>594,09</b>	<b>0,37</b>	<b>30,30</b>	<b>0,08</b>	<b>214,50</b>	<b>438,60</b>	<b>98,60</b>	<b>6,06</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
39	рассольник	200	1,67	4,20	13,00	88,00	0,07	8,08	0,00	16,20	47,00	19,40	0,76	
89	рагу из овощей	150	3,00	8,00	12,80	135,00	0,09	11,50	0,02	51,00	78,80	29,00	1,10	
239,337	оладьи из печени по-кунцевски с соусом	80/30	14,60	10,48	11,62	208,79	0,21	5,80	5,52	28,79	228,80	19,19	4,27	
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	19,00	12,00	8,00	0,80	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
	<b>итого за обед</b>	735	<b>24,59</b>	<b>23,54</b>	<b>89,81</b>	<b>674,88</b>	<b>0,51</b>	<b>36,98</b>	<b>5,54</b>	<b>132,74</b>	<b>435,35</b>	<b>93,64</b>	<b>8,45</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>50,94</b>	<b>42,45</b>	<b>146,37</b>	<b>1268,97</b>	<b>0,88</b>	<b>67,28</b>	<b>5,62</b>	<b>347,24</b>	<b>873,95</b>	<b>192,24</b>	<b>14,51</b>	
	<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>537,25</b>	<b>516,20</b>	<b>1779,43</b>	<b>14353,09</b>	<b>6,32</b>	<b>614,01</b>	<b>119,96</b>	<b>4477,66</b>	<b>8030,61</b>	<b>1872,61</b>	<b>134,73</b>	