

Утверждаю

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 11



ИП Игнаткина Н.А.



Согласовано
Начальник ТОУФС
Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
В Тимашевском, Брюховецком,
Приморско-Ахтарском
Каневском районах
Сидорский С.С.



Примерное двенадцатидневное меню дополнительного питания школьников в возрасте
С 7 и до 11 лет.

неделя: первая
 День: понедельник
 сезон: зимне-весенний
 возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал.	Витамины (мг)						минералы(мг)					
	обед 30-35%		б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	mg	жел.				
128	борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	9,52	76	0,038	8,24	0	1,92	27,69	42,4	21	0,96				
115	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42				
390	тефтели из говядины с рисом в молочном соусе	80/30	10,45	16,83	12,54	243,1	0,055	0,88	0,121	0,55	23,1	118,8	17,6	1,65				
454	соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,24	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13				
сб.2004, №510/3, гр.550г, №№324	каша пшеничная вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,7	10	49	16	0,4				
№493 К	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
№108ж	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38				
№110ж	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78				
	итого за обед:		19,68	32,33	94,44	740,43	0,205	13,57	0,171	5,54	112,55	295,9	81,66	5,02				

неделя:первая

неделя: первая
 День: вторник
 сезон: зимне-весенний
 возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептура	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал.	Витамины (мг)					минералы(мг)				
	обед 30-35%		б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	mg	жёл.		
156	суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	12,12	88,8	0,026	0,3	0,01	2	7,2	23,8	3,6	0,32		
95	бургерборд с вареными колбасами	20/15	3,60	5,70	7,40	95,00	0,07	0,00	0,00	0,30	7,00	39,00	6,00	0,50		
318	пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387	0,07	0,3	0,11	0,5	17,5	28,6	34	1		
442	соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03		
№108ж	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38		
517	йогурт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,05	0,9	0,03	0	178,5	136,5	21	0,15		
итого за обед:			37,05	38,93	79,7	818,14	0,266	1,52	0,17	3,24	387,42	522,87	70,94	2,38		

неделя:первая
День: среда
сезон: зимне-весенний
возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность ккалл.	Витамины (мг)					минералы(мг)				
			б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	мг	жел.		
т.к. №93,стр.173 з.кн.	обед 30-35%															
	Суп любительский	200	4,72	2,08	21,24	119,2	0,144	5,6	0,184	0,32	20,8	100	56,8	2		
	Булочка школьная	60	4,8	2	33,5	171	0,06	0	0,01	0,9	9	36	7	0,5		
	курица в соусе с томатом	80/50	14,73	14,63	4,44	208,00	0,02	2,49	0,03	0,54	36,83	97,50	17,33	1,08		
	картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26		
429	сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	1,4		
518	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38		
№108к																
	итого за обед:		31,68	27,11	97,22	838,05	0,446	18,21	0,278	2,32	134,43	358,85	120,23	6,62		

неделя:первая
День: четверг
сезон: зимне-весенний
возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. Ккалл.	Витамины (мг)					минералы(мг)				
			б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	mg	жёл.		
144	суп картофельный с горохом капуста тушеная	200	1,84	3,4	13,1	86,4	0,156	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74		
		60	2,22	2,16	2,34	37,8	0,024	10,2	0,018	0,42	36,6	33	14,4	0,6		
		75	12	15,84	9,44	228,8	0,144	0	0	2,88	9,6	123,2	19,2	1,6		
454	соус томатный с овощами макаронны отварные	30	0,36	1,24	2,24	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13		
		150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78		
		291	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7		
сезонно зимне-весенний	компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7		
		35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38		
		20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
№110к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
	итого за обед:		26,65	23,94	112,88	768,83	0,484	17,41	0,078	5,29	104,26	328	95,16	5,71		

неделя:первая
 День:пятница
 сезон: зимне-весенний
 возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход, гр.	пищевые вещества			энерг. ценность (ккалл.)	Витамины (мг)					минералы(мг)				
	обед 30-35%		б	ж	у	в1	с	а	е	са	р	mg	жёл.			
146	суп картофельный с клецками	200/20	1,268	1,31	6,49	84,36	0,021	0,522	0,01	0,206	14,62	20,72	3,88	0,178		
50	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78		
346	котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	84,80	0,06	0,80	0,04	0,80	29,60	121,60	20,80	0,64		
454	соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,24	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13		
сб 200г, №510/3,стр.5 50г, №№324																
№503	каша гречневая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,7	10	49	16	0,4		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
95	бугерброд с повидлом и сливочным маслом	5/20/15	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40		
112	яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
№108к	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38		
№110к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
	итого за обед:		20,24	18,33	116,41	752,89	0,25	17,09	0,13	4,04	126,38	302,82	83,94	6,63		

неделя:первая
 День:суббота
 сезон: зимне-весенний
 возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккалл.	Витамины (мг)						минералы(мг)			
			б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	mg	жел.		
147	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	16,06	89	0,084	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76		
№119	икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	26,4	34,8	18	1,02		
363	мясо тушеное (говядина)	50/50	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2		
сб 200г, №510/3,стр.5 50г, №№324	каша пшеничная вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,7	10	49	16	0,4		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4		
№108к	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
№110к																
	итого за обед:		25,07	28,86	90,32	714,45	0,242	14,84	0,03	7,06	87,8	349,95	91,5	5,94		
	итого в обед за первую неделю:		160,37	169,50	590,97	4632,79	1,89	82,64	0,86	27,49	952,84	2158,39	543,43	32,30		
	Итого в среднем в день:		26,73	28,25	98,50	772,13	0,32	13,77	0,14	4,58	158,81	359,73	90,57	5,38		

неделя: вторая
 День: понедельник
 сезон: зимне-весенний
 возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал.	Витамины (мг)					минералы(мг)			
			б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	mg	жел.	
155	обед 30-35% суп картофельный с пшеном	200	1,28	4,06	14,64	96,2	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,282	
525	пельмени отварные с маслом, и с доготовки в жарочном шкафу	200/5	21,3	16,6	39,1	391	0,15	0,6	0,05	1,3	22	195	27	2,5	
442		30	0,46	3,19	1,01	34,59	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03	
100		10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,07	0,02	0,05	90,00	59,00	5,00	0,09	
111		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
493		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
№108к	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38	
	итого за обед:		30,60	27,61	103,39	776,94	0,25	1,29	0,09	4,18	154,42	347,27	55,44	3,94	

неделя: вторая
 День: вторник
 сезон: зимне-весенний
 возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал.	Витамины (мг)					минералы(мг)			
			б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	mg	жел.	
147	обед 30-35% суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76	
321	сырники из творога запеченные	150	24	18,5	31	386	0,09	0,4	0,09	0,8	205	308	32	1	
440	соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,16	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05	
82	бургерборд с вареными колбасами	20/15	3,60	5,70	7,40	95,00	0,07	0,00	0,00	0,30	7,00	39,00	6,00	0,50	
501	кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
№108к	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38	
109	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
итого за обед:			38,37	31,73	102,31	822,61	0,39	8,52	0,12	3,03	394,73	578,92	93,50	3,96	

неделя: вторая

День: среда

сезон: зимне-весенний

возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал.	Витаминны (мг)					минералы(мг)				
	обед 30-35%		б	ж	у		в1	с	а	е		са	р	mg	жёл.	
144	суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	13,1	86,4	0,156	6,94	0,03	0,18		15,2	52,6	20,4	0,74	
1	салат из капусты белокочанной (1)	60	1,26	6,06	5,58	81,6	0,024	15,36	0	2,7		33,6	25,8	12,6	0,48	
411	кнели из кур с рисом	80	13,83	14,06	5,94	204,57	0,069	0,8	0,057	0,229		18,29	86,86	16	1,143	
444	соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,01	0,44	0,04	0,09		27,03	22,26	4,62	0,14	
сб. 2006/ №10/з.гр. 5507 КМ №324	каша гречневая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,7		10	49	16	0,4	
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0		28	19	7	1,5	
№108к	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38		7,00	22,75	4,90	0,38	
№110к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0		7	31,6	9,4	0,78	
	итого за обед:		24,63	34,82	104,04	820,11	0,37	24,04	0,16	4,28		146,12	309,87	90,92	5,56	

неделя: вторая

День: четверг

сезон: зимне-весенний

возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал.	Витаминны (мг)					минералы(мг)				
	обед 30-35%		б	ж	у		в1	с	а	е		са	р	mg	жёл.	
156	суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	12,12	88,8	0,026	0,3	0,01	2		7,2	23,8	3,6	0,32	
№119	икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28		26,4	34,8	18	1,02	
№406к	Плов из отварной птицы	70/140	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4		33	133	31	0,3	
507	компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2		22	16	14	1,1	
№108к	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38		7,00	22,75	4,90	0,38	
№110к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0		7	31,6	9,4	0,78	
	итого за обед:		23,95	25,34	104,38	731,25	0,17	10,64	0,02	10,26		102,60	261,95	80,90	3,90	

неделя:вторая
День:пятница
сезон: зимне-весенний
возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход, гр.	пищевые вещества			энерг. ценность, Ккал.	Витамины (мг)						минералы(мг)			
			б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	мг	жёл.		
128	обед 30-35% борщ с капустой и картофелем огурец соевый рыба тушеная в томате с овощами картофельное пюре	200	1,46	4	9,52	76	0,038	8,24	0	1,92	27,69	42,4	21	0,96		
107		60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
343		80/70	14,25	7,71	6,75	153,21	0,10	5,04	0,01	4,50	37,50	217,50	41,79	0,86		
429		180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26		
589		35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28		
493	пряник	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
№108к	Чай с сахаром	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38		
№110к	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
	Хлеб ржаной															
	итого за обед:		26,11	21,86	103,18	709,16	0,422	22,4	0,064	7,88	154,64	451,75	123,84	5,18		

неделя:вторая
День:суббота
сезон: зимне-весенний
возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал.	Витамины (мг)					минералы(мг)				
			б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	мг	жёл.		
155	обед 30-35% Суп картофельный с крупной перловой	200	1,28	4,06	14,64	96,2	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,28		
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36		
390	тефтели из говядины с рисом в молочном соусе	80/30	9,5	15,3	11,4	221,0	0,05	0,8	0,11	0,5	21,0	108,0	16,0	1,5		
291	макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78		
№693 К	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
№108к	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38		
№110к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
	итого за обед:		21,47	26,62	96,9	705,95	0,222	12,76	0,11	6,26	83,5	253,45	60,6	4,38		
итого в обед за вторую неделю:			165,1	168,0	614,2	4566,0	1,8	79,6	0,6	35,9	1036,0	2203,2	505,2	26,9		
Итого в среднем в день:			27,52	28,00	102,37	761,00	0,30	13,27	0,09	5,98	172,67	367,20	84,20	4,49		

неделя: третья
 День: понедельник
 сезон: зимне-весенний
 возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал/л.	Витамины (мг)					минералы(мг)				
			б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	mg	жёл.		
обед 30-35%																
156	суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	12,12	88,8	0,026	0,3	0,01	2	7,2	23,8	3,6	0,32		
1	салат из капусты белокочанной (I)	60	1,26	6,06	5,58	81,6	0,024	15,36	0	2,7	33,6	25,8	12,6	0,48		
412	котлеты куриные	80	12,00	8,57	7,43	150,88	0,08	0,69	0,03	0,34	29,71	75,42	14,86	0,91		
444	соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,01	0,44	0,04	0,09	27,03	22,26	4,62	0,14		
сб.208г, №1010/3, гр.350г, №1324	каша ячневая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,7	10	49	16	0,4		
	компот из яблок и вишен	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1		
	№1084	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38	
№1104	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
итого за обед:			23,00	30,59	100,65	754,82	0,26	21,09	0,11	6,41	143,54	266,63	79,98	4,51		

неделя: третья
 День: вторник
 сезон: зимне-весенний
 возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал.	Витамины (мг)							минералы(мг)			
			б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	mg	жёл.			
155	суп картофельный с рисом	200	1,28	4,06	14,64	96,2	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,282			
107	огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36			
363	мясо тушеное (свинина)	50/50	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2			
291	макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78			
сб.200г, №138, гр.карт1402	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7			
	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78			
итого за обед:			27,19	22,82	103,72	725,35	0,23	4,32	0,01	6,22	71,50	317,65	81,00	5,48			

неделя: третья
 День: среда
 сезон: зимне-весенний
 возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал.	Витамины (мг)					минеральн(мг)				
	обед 30-35%		б	ж	у		в1	с	а	е		са	р	mg	mg	жел.
147	суп картофельный с макаронными	200	2,16	2,28	16,06	89	0,084	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76		
564	булочка домашняя	50	3,75	6,5	30,17	194,17	0,05	0	0,04	0,58	7,5	29,2	5,0	0,4		
390	тефтели из говядины с рисом в молочном соусе	80/30	9,5	15,3	11,4	221,0	0,05	0,8	0,11	0,5	21,0	108,0	16,0	1,5		
сб 2004, №132, гр. 207, к №215	картофель тушеный с луком	150	10,92	17,28	21,24	284,4	0,12	10,8	0	8,16	33,6	94,8	32,4	1,2		
	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
№108к	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38		
№110к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
	итого за обед:		30,40	41,88	118,89	967,02	0,38	18,20	0,15	10,72	99,30	340,15	87,90	5,32		

неделя: третья
 День: четверг
 сезон: зимне-весенний
 возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал.	Витамины (мг)					минеральн(мг)				
	обед 30-35%		б	ж	у		в1	с	а	е		са	р	mg	mg	жел.
134	рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	14	97	0,072	6,14	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74		
50	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78		
405	курица в соусе с томатом	80/40	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1		
сб 2004, №1510/3, гр. 550, к №1324	каша пшеничная вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,7	10	49	16	0,4		
518	сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	1,4		
№108к	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38		
№110к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
	итого за обед:		23,31	26,12	73,86	702,85	0,224	15,86	0,06	4,84	104,2	266,55	78,7	5,48		

неделя: третья
День: пятница
сезон: зимне-весенний
возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал/г.	Витамины (мг)						минералы(мг)			
			б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	mg	жёл.		
	обед 30-35%															
128	борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	9,52	76	0,038	8,24	0	1,92	27,69	42,4	21	0,96		
115	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42		
349	тефтели рыбные	80	8,70	5,30	9,60	121,00	0,07	0,70	0,01	2,60	29,00	125,00	25,00	0,70		
454	соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,24	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13		
429	картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26		
513	компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	0,01	2,1	0	0,1	11	8	7	0,7		
№108к	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38		
№110к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
№110к	пряник	30	1,77	1,41	22,5	128,1	0,028	0	0	0,84	3,85	17,5	3,15	0,28		
589																
	итого за обед:		21,38	25,83	117,22	800,03	0,40	21,61	0,08	8,01	159,10	378,20	116,41	5,61		

неделя: третья
День: суббота
сезон: зимне-весенний
возрастная группа: с 7 и до 11 лет.

№ рецептуры	наименование блюда	выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность Ккал/г.	Витамины (мг)						минералы(мг)			
			б	ж	у		в1	с	а	е	са	р	mg	жёл.		
обед 30-35%																
155	суп картофельный с мясом	200	1,28	4,06	14,64	96,2	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,282		
423	капуста тушеная	60	2,22	2,16	2,34	37,8	0,024	10,2	0,018	0,42	36,6	33	14,4	0,6		
6-2004, №852, суп-бифштекс	биточки особые	80	12	15,84	9,44	228,8	0,144	0	0	2,88	9,6	123,2	19,2	1,6		
73	соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,24	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13		
454	каша перловая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,7	10	49	16	0,4		
6-2004, №851/3, суп-суп, №8-324	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
№893 К	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	18,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,75	4,90	0,38		
№108к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
№110к																
итого за обед:			22,13	28,22	94,18	712,73	0,288	11,05	0,068	6,39	89,36	301,9	79,86	4,472		
итого в обед за третью неделю:																
итого в среднем за день:			147,41	175,46	608,52	4662,80	1,79	92,13	0,49	42,59	667,00	1871,08	523,85	30,88		
			24,57	29,24	101,42	777,13	0,30	15,35	0,08	7,10	111,17	311,85	87,31	5,15		
итого за 18 дней:																
итого в среднем за день:			472,91	512,94	1813,69	13861,60	5,51	254,42	1,91	105,97	2655,85	6232,68	1572,48	90,10		
			26,27	28,50	100,76	770,09	0,31	14,13	0,11	5,89	147,55	346,26	87,36	5,01		
норма от суточной																
норма от суточной			30%	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	3,00	330,00	495,00	75,00	3,60	
норма от суточной			35%	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,245	3,5	385	577,5	87,5	4,2	