

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы: Т. Л. Семенова /
01 сентября 2023 г.



Примерное меню для детей 7 - 11 лет
МБОУ «Нижнепыхтинская основная общеобразовательная школа»
(сезон: осень – зима)

д.Нижняя Пыхта

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
119/2008г	Каша "Дружба" вязкая	180	5,94	7,74	35,64	235,98	0,09	0,83	0,02	0,07	112,54	131,76	31,91	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			8,78	8,18	67,20	377,54	0,16	0,83	0,02	0,63	138,54	198,96	56,71	3,06
ОБЕД														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
50/2008г	Суп - лапша с картофелем и мясом	200	10,96	8	17,44	182	0,16	18,64	0,73		49,04	165,12	24,96	2,4
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
75/2008г	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	183,69	0,07	0,0	0,0	0,72	18,90	116,10	23,40	1,35
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ОБЕД:			37,3	31,39	132,32	957,39	0,60	41,93	0,83	2,92	219,02	556,16	142,62	8,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,08	39,57	199,52	1334,93	0,761	42,758	0,848	3,552	357,56	755,12	199,334	11,682

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	7,56	26,10	193,32	0,05	0,0	0,0	1,98	21,60	32,40	9,00	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			10,56	10,8	66,06	403,68	0,35	1,30	0,02	2,54	161,38	185,60	41,80	2,05
ОБЕД														
	Огурцы свежие порционно	80	0,56	0,08	1,52	9,04	0,024	5,60	0,0	0,10	13,60	24,00	11,20	0,40
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	69,36	0,05	12,60	0,0	0,54	52,00	148,00	20,00	0,66
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	224,19	0,07	0,72	0,04	1,62	52,20	97,20	27,00	1,62
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:			32,44	25,87	132,46	892,43	0,42	21,12	0,04	4,99	179,40	502,50	195,70	8,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,00	36,67	198,52	1296,11	0,76	22,42	0,06	7,53	340,78	688,10	237,50	10,52

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112/2008г	Омлет натуральный	150	15,00	25,05	2,85	296,85	0,08	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	3,15
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			18,24	25,49	51,81	509,61	0,17	0,7	0,315	1,78	127,48	376,14	52,76	5,41
ОБЕД														
14/2008г	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,90	4,50	66,90	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	131,52	0,1	3,68	0,01	0,0	46,59	95,77	26,90	1,37
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
63/2008г	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,05	24,1	124,95	848,9	0,46	20,48	0,07	4,81	188,79	587,27	143,80	10,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,29	49,59	176,76	1358,51	0,626	21,21	0,385	6,585	316,27	963,41	196,56	15,87

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,12	8,10	29,88	216,90	0,02	0,32	0,0	0,0	138,78	43,47	38,16	1,78
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			13,66	13,54	79,94	496,26	0,15	0,86	0,04	0,96	324,98	285,07	81,76	4,34
ОБЕД														
	Помидоры свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,048	20,00	0,0	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	8,10	13,88	137,78	0,07	6,70	0,0	1,88	23,32	45,38	19,34	0,80
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	23,40	0,72
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	191,88	0,07	0,72	0,03	0,18	53,10	152,10	31,50	0,99
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
ИТОГО ЗА ОБЕД:			25,55	27,64	152,98	962,88	0,35	28,14	0,21	6,43	146,12	396,62	133,54	5,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,21	41,18	232,92	1459,14	0,50	29,00	0,25	7,39	471,10	681,69	215,30	9,74

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	180	5,58	8,64	23,94	195,84	0,13	0,0	0,0	1,98	34,20	126,00	52,20	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			10,92	11,88	63,90	406,20	0,418	1,3	0,02	2,54	173,98	279,2	85	3,13
ОБЕД														
24/2008г	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120,4	0,03	8,2	0,01		38,1	48,2	22,2	1,47
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,48	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,62
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
197/2013г	Птица отварная	90	20,34	15,3	0,0	219,06	0,04	0,00	0,02	0,27	35,10	128,70	18,00	1,62
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ОБЕД:			34,93	31,24	137,49	957,84	0,39	17,07	0,99	2,15	244,28	408,14	142,68	7,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,85	43,12	201,39	1364,04	0,811	18,37	1,008	4,69	418,26	687,34	227,68	10,91

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,0	0,0	1,80	18,00	91,80	32,40	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			7,96	6,94	84,20	431,1	0,128	4,00	0	2,56	46	169	59,2	5,08
ОБЕД														
28/2013г	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	78,30	0,03	7,00	0,0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикдельками	200	4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	8,94	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
176/2013г	Жаркое по - домашнему	230	20,47	11,27	24,84	282,67	0,18	10,58	0,00	0,69	36,80	216,20	50,60	3,22
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:			36,94	26,63	115,19	848,19	0,48	27,06	0,08	2,90	267,60	603,90	149,30	7,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,90	33,57	199,39	1279,29	0,61	31,06	0,08	5,46	313,60	772,90	208,50	12,51

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	180	6,30	8,28	30,06	219,96	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			9,54	8,72	79,02	432,72	0,236	0,73	0	2,51	71,68	187,44	74,06	3,52
ОБЕД														
15/2013г	Салат "Тазалык"	100	1,08	9,99	8,90	129,83	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	109,12	0,08	5,40	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	180	18,90	7,65	36,72	291,33	0,41	0,0	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60	5,94
76/2008г	Котлета "Загадка"	90	12,5	9,09	10,6	167,58	0,09	4,14	0,02		19,8	174,69	27,09	2,79
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:			50,77	30,65	128,73	987,22	0,77	29,44	0,12	3,21	206,00	615,59	185,59	15,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,31	39,37	207,75	1419,94	1,01	30,17	0,12	5,72	277,68	803,03	259,65	18,56

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
110/2008г	Оладьи	130	9,05	8,11	55,15	329,79	0,15	0,00	0,02	2,40	23,00	125,00	33,00	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			11,89	8,55	86,71	471,35	0,22	0,00	0,02	2,96	49	192,20	57,8	3,66
ОБЕД														
	Огурцы свежие порционно	80	0,56	0,08	1,52	9,04	0,024	5,60	0,0	0,10	13,60	24,00	11,20	0,40
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	2,24	5,76	11,12	105,28	0,04	8,64	0,0	0,64	46,40	160,00	24,00	1,04
200/2013г	Плов из курицы	210	21,40	19,60	35,60	404,40	0,11	6,328	0,02	0,52	48,66	184,10	56,74	2,07
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
ИТОГО ЗА ОБЕД:			30,69	26,28	128,95	875,08	0,303	20,57	0,02	2,37	141,96	472,64	135,24	5,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,58	34,83	215,66	1346,43	0,53	20,57	0,04	5,33	190,96	664,84	193,04	9,34

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	180	5,40	8,46	27,90	209,34	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			8,34	8,90	60,66	356,10	0,22	2,2	0	2,18	51,60	200,80	113,00	5,24
ОБЕД														
	Помидоры свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,05	20,00	0,0	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
65/2013г	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,70	69,64	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,62
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	90	19,17	20,79	5,13	190,53	0,09	1,26	0,03	0,72	23,13	206,26	28,44	5,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:			32,20	32,57	100,46	729,99	0,45	29,40	0,99	2,65	184,93	438,86	135,46	10,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,54	41,47	161,12	1086,09	0,66	31,60	0,99	4,83	236,53	639,66	248,46	15,75

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
196/2004г	Суп из смеси сухофруктов	180	0,65	0,0	34,13	139,104	0,0	0,0	0,0	0,0	8,37	7,96	0,0	0,054
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			8,19	5,44	84,19	418,46	0,13	0,54	0,04	0,96	194,57	249,556	43,60	2,61
ОБЕД														
7/2008г	Салат из моркови с сахаром	100	1,5	4	11	86	0,08	28	1,6		69,8	46,4	8	0,83
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,60	1,98	11,84	71,58	0,08	2,16	0,64	0,72	52,92	51,28	21,20	1,10
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	90	22,32	14,94	5,49	272,43	0,20	15,1	0,9	9,20	48,50	197,19	29,17	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ИТОГО ЗА ОБЕД:			37,20	27,75	123,86	920,74	0,64	46,18	3,14	12,55	234,60	495,77	144,61	7,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,39	33,19	208,05	1339,20	0,77	46,72	3,18	13,51	429,17	745,33	188,21	10,03

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	180	5,58	8,64	23,94	195,84	0,13	0,0	0,0	1,98	34,20	126,00	52,20	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			10,92	11,88	63,90	406,20	0,418	1,3	0,02	2,54	173,98	279,20	85	3,13
ОБЕД														
30/2008г	Винегрет	100	1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	1,74	4,10	13,28	96,98	0,07	6,70	0,0	1,88	23,32	45,38	19,34	0,72
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
181/2013г	Шницель из говядины	90	15,75	22,41	8,10	297,09	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:			31,78	44,63	128,39	1042,35	0,43	19,70	0,0	9,63	159,12	520,58	147,84	9,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,7	56,51	192,29	1448,55	0,85	21	0,029	12,17	333,1	799,78	232,84	13

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,53	23,55	181,73	0,08	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			10,44	6,97	72,51	394,49	0,17	1,53	0,03	1,57	194,48	211,64	56,26	2,76
ОБЕД														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	131,52	0,1	3,68	0,01	0,0	46,59	95,77	26,90	1,37
106/2013г	Каша пшеничная вязкая	180	4,89	4,89	30,06	183,60	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
82/2008г	Колбаска "витаминка"	90	15,48	15,66	2,94	212,4	0,09	2,52	0,18		20,05	149,22	19,71	1,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ОБЕД:			37,12	33,67	118,65	923,68	0,72	23,40	0,27	2,95	287,62	586,49	156,71	7,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,56	40,635	191,16	1318,165	0,893	24,93	0,295	4,52	482,1	798,13	212,97	9,85

Примерное меню разработано по Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008 г.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Республики. Ижевск 2013 г.

Удмуртской