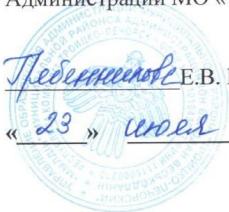



Согласовано:  
Технологом Управления образования  
Администрации МО «Гроизко-Печорск»

  
Гребенникова Е.В. Гребенникова  
« 23 » июля 2024 г

Утверждено  
Приказом от « 23 » июля 2024г. № 220-ог  
Директор Каданева В.Н.



**Примерное меню  
МОУ «СОШ» пгт. Якша  
на 2024-2025 учебный год.  
(от 7 до 11 лет)**

## Пояснительная записка

Режим питания двухразовый – завтрак и обед.

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованиям государственных стандартов. Сырые продукты, и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии со сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1 и 2 часть):

- обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках.
- Котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша и рыбу кусками обжаривают не менее 10 мин с обеих сторон в нагретом до кипения жире, после чего их выдерживают в духовом шкафу до готовности 5-8 мин при температуре 250-280 С.
- Вторые блюда из варенного мяса (кур), а также измельченное мясо добавляемое в первое блюдо подвергаются вторичной термической обработке (кипячению в бульоне соусе) в течении 5-7 мин и хранят в нем при температуре 75 С до раздачи не более 1 часа.
- Яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил, варят яйцо 10 мин после закипания, запеканки и омлеты пропекают в жарочном шкафу при температуре 220-250 С 5-8 мин.
- Молоко перед употреблением кипятят не более 2-3 мин, после закипания охлаждают и хранят под закрытой крышкой.
- Творог и сметана используется после термической обработки, сметана кладется в первое блюдо до готовности за 10 мин.
- Кефир порционируют в чашки непосредственно из пакетов перед раздачей.
- С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа.
- Макароны изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды ( в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.
- Запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280 С 20-30 мин, слой готового блюда не более 3-4 см.
- В приготовлении пищи используется йодированная соль.
- Салаты заправляют растительным маслом .
- Яйцо, рыбные блюда по меню проходит 2 раза в неделю.
- Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2024г используется до 1 марта 2025 года.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- Кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду нарезав их перед варкой: свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи, не допускается предварительное замачивание овощей .
- Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в коже, охлаждают, очищают, варкой овощей на кануне блонд не проводится.
- Зеленый горошек используется после термической обработки.
- Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.
- В целях профилактики гиповитаминоза проводится С-витаминизация третьих блюд. Витамин С вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15 С (перед реализацией)

День: понедельник. Неделя: первая.Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
114	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
311	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	215,2	0,09	0,12	0	0,72	11,41	42,71	17	0,85
285	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09
	фрукт	100												
	<b>итого:</b>		<b>15,94</b>	<b>13,46</b>	<b>93,26</b>	<b>557,2</b>	<b>0,14</b>	<b>1,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,94</b>	<b>132,04</b>	<b>201,5</b>	<b>42,92</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>														
2	Салат витаминный	60	0,684	6,084	6,92	85,164	0,024	9,99	0,006	2,74	15,45	17,34	10,84	0,52
72	Суп рыбный	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
219	Греча отварная	150	8,73	5,43	45	263,79	0,21	0,195	0	0,476	38,63	202,74	48,4	4,48
210	Кура отварная	90/30	31,62	38,15	4,98	489,76	0,064	1,84	0,055	1	27,69	171,87	25,91	1,95
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	хлеб серый	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	<b>итого:</b>		<b>82,774</b>	<b>69,314</b>	<b>319,67</b>	<b>1398,584</b>	<b>0,642</b>	<b>23,955</b>	<b>0,281</b>	<b>8,946</b>	<b>235,72</b>	<b>679,82</b>	<b>171,64</b>	<b>13,03</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>98,714</b>	<b>82,774</b>	<b>412,93</b>	<b>1955,784</b>	<b>0,782</b>	<b>25,565</b>	<b>0,311</b>	<b>9,886</b>	<b>367,76</b>	<b>881,32</b>	<b>214,56</b>	<b>14,38</b>
День: Вторник. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
108	Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
376	Хлеб,масло,сыр	37/10/7	7,94	11,37	12,07	182,39	0,04	0,83	0	0,54	257,15	151,6	22,01	0,65
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	<b>итого:</b>		<b>19,15</b>	<b>23,37</b>	<b>73,3</b>	<b>580,23</b>	<b>0,08</b>	<b>2,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,72</b>	<b>493,8</b>	<b>418,88</b>	<b>57,32</b>	<b>3,44</b>
<b>Обед</b>														
246	Огурец свежий нарезка	60	0,4	0,05	1,65	7	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
51	суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
180	Гуляш из говядины	100	21,67	24,2	6,58	316,09	0,09	2,34	2	0,58	15,85	229,71	31,92	2,34
224	рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,028	0,019	0	0,285	3,3	39,69	10,1	0,52
279	Компот из ягод	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
	хлеб серый	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Хлеб пшеничный	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	<b>итого:</b>		<b>63,13</b>	<b>48,48</b>	<b>295,62</b>	<b>1024,62</b>	<b>0,382</b>	<b>41,119</b>	<b>2,05</b>	<b>5,255</b>	<b>125,95</b>	<b>515,87</b>	<b>134,68</b>	<b>7,77</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>82,28</b>	<b>71,85</b>	<b>368,92</b>	<b>1604,85</b>	<b>0,462</b>	<b>43,229</b>	<b>2,08</b>	<b>71,85</b>	<b>619,75</b>	<b>934,75</b>	<b>192</b>	<b>11,21</b>

День: Среда. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
103	Каша боярская	200/5	9,8	13,94	41,73	331,58	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58
299	чай сладкий	200	0	0	15,04	60,16	0	0,4	0	0	7,05	10,96	4,85	0,93
381	хлеб, сыр	30/8	1,08	6,63	20,8	111,65	0,19	0,12	0,06	0,209	6,65	15,1	6,52	0,43
	<b>итого:</b>		<b>10,88</b>	<b>20,57</b>	<b>77,57</b>	<b>503,39</b>	<b>0,33</b>	<b>1,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,669</b>	<b>153,42</b>	<b>194,42</b>	<b>49,65</b>	<b>3,94</b>
<b>Обед</b>														
246	помидор свежий	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
37	Борщ	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
227	макароны отварные	150	5,51	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,98	11,38	47,14	17,34	0,9
202	Тедтеля "ежик"	90/30	10,98	16,22	11,32	235,36	0,048	0,84	0	0,74	22	137,9	22,82	1,01
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	хлеб серый	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	хлеб пшеничный	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	<b>итого:</b>		<b>53,59</b>	<b>39,57</b>	<b>288,02</b>	<b>888,2</b>	<b>0,407</b>	<b>32,845</b>	<b>0,18</b>	<b>6,32</b>	<b>161,4</b>	<b>426,47</b>	<b>147,18</b>	<b>7,36</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>64,47</b>	<b>60,14</b>	<b>365,59</b>	<b>1391,59</b>	<b>0,737</b>	<b>33,855</b>	<b>0,26</b>	<b>6,989</b>	<b>314,82</b>	<b>620,89</b>	<b>196,83</b>	<b>11,3</b>

День: Четверг. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
104	Каша гречневая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
285	кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09
381	хлеб, масло, сыр	35/7/10	7,94	11,37	12,07	182,39	0,04	0,83	0	0,54	257,15	151,6	22,01	0,65
	<b>итого:</b>		<b>17,89</b>	<b>21,97</b>	<b>72,85</b>	<b>560,43</b>	<b>0,2</b>	<b>1,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,88</b>	<b>498,94</b>	<b>403,84</b>	<b>69,01</b>	<b>3,11</b>
<b>Обед</b>														
233	икра свекольная	100	2,27	7,57	13,61	119,59	0,075	6,7	0	3,41	47,72	66,35	42,14	1,22
42	рассольник	250/35	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
161	котлета рыбная	90/30	12,43	2,31	8,14	103,11	0,14	0,38	0,024	0,91	63,3	283,87	44,67	1,32
225	Рис припущенный	150	3,71	5,44	37,76	215,04	0,03	0,195	0	0,27	3,19	38,08	9,68	0,49
283	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	хлеб серый	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	<b>итого:</b>		<b>58,56</b>	<b>37,96</b>	<b>333,38</b>	<b>962,73</b>	<b>0,529</b>	<b>24,205</b>	<b>0,054</b>	<b>10,19</b>	<b>238,56</b>	<b>605,56</b>	<b>173,7</b>	<b>8,65</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>76,45</b>	<b>59,93</b>	<b>406,23</b>	<b>1523,16</b>	<b>0,729</b>	<b>25,685</b>	<b>0,084</b>	<b>11,07</b>	<b>737,5</b>	<b>1009,4</b>	<b>242,71</b>	<b>11,76</b>



День: Пятница. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
108	каша кукурузная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28	
376	батон, масло, джем	35/7/10	7,94	11,37	12,07	182,39	0,04	0,83	0	0,54	257,15	151,6	22,01	0,65	
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91	
	<b>итого:</b>		<b>16,78</b>	<b>21,04</b>	<b>64,69</b>	<b>515,63</b>	<b>0,06</b>	<b>1,67</b>	<b>0,02</b>	<b>0,71</b>	<b>433,34</b>	<b>360,31</b>	<b>61,53</b>	<b>3,84</b>	
<b>Обед</b>															
47	суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93	
241	пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,1	6,4	0,015	0,195	34,29	73,96	24,24	0,99	
178	ленивые голубцы	90/30	7,87	8,02	5,91	127,45	0,024	7,02	0	0,3	29,66	74,11	17,68	0,72	
279	Компот из ягод	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37	
	Хлеб пшеничный	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	хлеб серый	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34	
	<b>итого:</b>		<b>48,76</b>	<b>28,35</b>	<b>282,65</b>	<b>747,76</b>	<b>0,378</b>	<b>33,51</b>	<b>0,025</b>	<b>2,545</b>	<b>134,14</b>	<b>343,18</b>	<b>108,57</b>	<b>6,01</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>65,54</b>	<b>49,39</b>	<b>347,34</b>	<b>1263,39</b>	<b>0,438</b>	<b>35,18</b>	<b>0,045</b>	<b>3,255</b>	<b>567,48</b>	<b>703,49</b>	<b>170,1</b>	<b>9,85</b>	
День: Суббота. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
115	Каша ячневая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79	
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51	
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83	
	<b>итого:</b>		<b>15,37</b>	<b>17,67</b>	<b>102,29</b>	<b>628,99</b>	<b>0,21</b>	<b>1,42</b>	<b>0,03</b>	<b>1,43</b>	<b>251,22</b>	<b>348,97</b>	<b>65,96</b>	<b>2,13</b>	
<b>Обед</b>															
62	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12	
227	Макароны	150	5,51	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,98	11,38	47,14	17,34	0,9	
205	колбаса	90/30	7,71	17,37	1,7	194,69	0	0,03	0	0,53	10,01	97,09	17,87	0,78	
279	Компот из ягод	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37	
	Хлеб пшеничный	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	хлеб серый	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34	
	<b>итого:</b>		<b>51,32</b>	<b>43,85</b>	<b>280,11</b>	<b>884,49</b>	<b>0,319</b>	<b>29,435</b>	<b>0,15</b>	<b>5,74</b>	<b>147,67</b>	<b>346,04</b>	<b>115,78</b>	<b>6,17</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>66,69</b>	<b>61,52</b>	<b>382,4</b>	<b>1513,48</b>	<b>0,529</b>	<b>30,855</b>	<b>0,18</b>	<b>7,17</b>	<b>398,89</b>	<b>695,01</b>	<b>181,74</b>	<b>8,3</b>	

День: Понедельник. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
106	Каша манная	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	0,45
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
139	яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
313	булочка дорожная	60	4,13	8	34,12	345	0,09	0,1	0	0,6	32,13	56,19	18,67	0,8
	<b>итого:</b>		<b>19,51</b>	<b>23,56</b>	<b>99,13</b>	<b>806,64</b>	<b>0,18</b>	<b>1,31</b>	<b>0,05</b>	<b>1,57</b>	<b>240,04</b>	<b>274,14</b>	<b>40,26</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
23	салат свекольный	70	0,71	2,54	4,75	36,67	0,005	1,18	0	2,52	14,58	15,93	15,32	0,56
44	Суп овощной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
189	шницель	90/30	12,81	14,06	6,88	212,1	0,072	0,156	0	0,78	33,03	134,47	25,54	1,11
219	греча	150	8,73	5,43	45	263,79	0,21	0,195	0	0,476	38,63	202,74	48,4	4,48
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	хлеб серый	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	<b>итого:</b>		<b>58,9</b>	<b>39,23</b>	<b>297,81</b>	<b>950,04</b>	<b>0,551</b>	<b>10,451</b>	<b>0,17</b>	<b>5,706</b>	<b>177,03</b>	<b>554,55</b>	<b>163,26</b>	<b>10,47</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>78,41</b>	<b>62,79</b>	<b>396,94</b>	<b>1756,68</b>	<b>0,731</b>	<b>11,761</b>	<b>0,22</b>	<b>7,276</b>	<b>417,07</b>	<b>828,69</b>	<b>203,52</b>	<b>12,57</b>
День: Вторник. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
106	суп молочный	200/5	6,53	7,03	38,78	224,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	0,45
376	хлеб сыр	35/7	7,94	11,37	12,07	182,39	0,04	0,83	0	0,54	257,15	151,6	22,01	0,65
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Фрукт	100												
	<b>итого:</b>		<b>14,54</b>	<b>18,41</b>	<b>66,16</b>	<b>468,93</b>	<b>0,09</b>	<b>3,94</b>	<b>0,01</b>	<b>1,27</b>	<b>343,87</b>	<b>241,25</b>	<b>40,7</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
43	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
211	плов с курой	240	31,88	38,85	35,18	640,36	0,128	3,83	0,07	1,42	42,86	2897,74	42,26	2,9
247	огурец соленный	60	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	10	5	0,6
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	хлеб серый	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	<b>итого:</b>		<b>69,33</b>	<b>56,58</b>	<b>287,87</b>	<b>1126,41</b>	<b>0,372</b>	<b>11,04</b>	<b>0,09</b>	<b>7,05</b>	<b>190,95</b>	<b>3116,67</b>	<b>131,33</b>	<b>9,41</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>83,87</b>	<b>74,99</b>	<b>354,03</b>	<b>1695,34</b>	<b>0,462</b>	<b>14,98</b>	<b>0,1</b>	<b>8,32</b>	<b>534,82</b>	<b>3357,92</b>	<b>172,03</b>	<b>11,41</b>

**День: Среда. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
102	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
376	хлеб, масло	35/7	7,94	11,37	12,07	182,39	0,04	0,83	0	0,54	257,15	151,6	22,01	0,65
	<b>итого:</b>		<b>17,28</b>	<b>22,89</b>	<b>66,87</b>	<b>542,19</b>	<b>0,13</b>	<b>2,12</b>	<b>0,03</b>	<b>0,73</b>	<b>487,34</b>	<b>347,08</b>	<b>56,6</b>	<b>1,67</b>
<b>Обед</b>														
26	салат из свеклы с сол.огурцом	60	0,75	6,04	4,65	76,08	0,006	2,52	0	2,052	19,03	21,06	19,68	0,75
62	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
241	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,1	6,4	0,015	0,195	34,29	73,96	24,24	0,99
192	Печень по-строгановски	90/40	27,56	34,21	5,55	437,45	0,46	17,9	15,35	1,45	15,17	518,58	29,73	11,15
279	Компот из ягод	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
	Хлеб пшеничный	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Хлеб серый	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	<b>итого:</b>		<b>69,6</b>	<b>67,5</b>	<b>276,58</b>	<b>1152,89</b>	<b>0,81</b>	<b>56,18</b>	<b>15,515</b>	<b>7,927</b>	<b>194,77</b>	<b>815,41</b>	<b>154,22</b>	<b>17,38</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>86,88</b>	<b>90,39</b>	<b>343,45</b>	<b>1694,88</b>	<b>0,94</b>	<b>58,3</b>	<b>15,545</b>	<b>8,657</b>	<b>682,11</b>	<b>1162,49</b>	<b>210,82</b>	<b>19,05</b>

**День: Четверг. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
109	Каша овсянная	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,76	40,27	1,03
376	Хлеб, сыр, масло	35/7/10	7,94	11,37	12,07	182,39	0,04	0,83	0	0,54	257,15	151,6	22,01	0,65
269	чай сладкий	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	<b>итого:</b>		<b>18,04</b>	<b>24,2</b>	<b>63,51</b>	<b>543,69</b>	<b>0,18</b>	<b>2,13</b>	<b>0,03</b>	<b>1,11</b>	<b>499,51</b>	<b>418,48</b>	<b>68,98</b>	<b>2,19</b>
<b>Обед</b>														
48	суп с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
227	Макароны	150	5,51	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,98	11,38	47,14	17,34	0,9
164	рыба тушеная	90	16,28	14	4,18	208,49	0,11	0,63	0,01	6,09	39,1	257,95	45,54	1,69
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	<b>итого:</b>		<b>66,27</b>	<b>37,45</b>	<b>287,1</b>	<b>916,92</b>	<b>0,499</b>	<b>9,625</b>	<b>0,16</b>	<b>9,13</b>	<b>130,56</b>	<b>579,93</b>	<b>142,23</b>	<b>7,83</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>84,31</b>	<b>61,65</b>	<b>350,61</b>	<b>1460,61</b>	<b>0,679</b>	<b>11,755</b>	<b>0,19</b>	<b>10,24</b>	<b>630,07</b>	<b>998,41</b>	<b>211,21</b>	<b>10,02</b>

День: Пятница. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
115	Каша ячневая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
376	хлеб, сыр	35/7	7,94	11,37	12,07	182,39	0,04	0,83	0	0,54	257,15	151,6	22,01	0,65
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	<b>итого:</b>		<b>18,94</b>	<b>21,97</b>	<b>77,56</b>	<b>583,18</b>	<b>0,17</b>	<b>2,11</b>	<b>0,03</b>	<b>1,27</b>	<b>496,14</b>	<b>457,31</b>	<b>71,58</b>	<b>1,95</b>
<b>Обед</b>														
246	Огурец свежий нарезка	60	0,4	0,05	1,65	7	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
75	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,38	0,28	15,65	74,73	0,03	0	0	0,41	7,37	22,22	9,92	0,45
45	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
189	котлета из говядины	90/30	12,8	14,06	6,88	212,09	0,065	0,15	0	0,77	33,03	134,46	25,53	1,11
181	рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,028	0,019	0	0,285	3,3	39,69	10,1	0,52
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	<b>Итого:</b>		<b>56,92</b>	<b>34,7</b>	<b>319,55</b>	<b>993,17</b>	<b>0,507</b>	<b>20,949</b>	<b>0,05</b>	<b>5,205</b>	<b>187,28</b>	<b>450,91</b>	<b>133,81</b>	<b>9,16</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>75,86</b>	<b>56,67</b>	<b>397,11</b>	<b>1576,35</b>	<b>0,677</b>	<b>23,059</b>	<b>0,08</b>	<b>6,475</b>	<b>683,42</b>	<b>908,22</b>	<b>205,39</b>	<b>11,11</b>
День: Суббота. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
112	Каша пшеничная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
315	Булочка российская	60	4,25	2,9	39,2	199,8	0,12	0,1	0,01	0,75	27,97	75,45	28,88	1,29
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	<b>итого:</b>		<b>13,08</b>	<b>13,36</b>	<b>93,2</b>	<b>545,65</b>	<b>0,28</b>	<b>1,39</b>	<b>0,05</b>	<b>0,97</b>	<b>260,49</b>	<b>311,45</b>	<b>78,47</b>	<b>3,92</b>
<b>обед</b>														
37	Борщи	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
	сосиски	100/30	7,71	17,37	1,7	194,69	0	0,03	0	0,53	10,01	97,09	17,87	0,78
227	макаронные отварные	180	5,51	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,98	11,38	47,14	17,34	0,9
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	60	18,24	4,32	118,08	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной	60	16,32	7,02	95,52	120,6	0,108	0	0	0,84	28,2	94,2	29,4	2,34
	<b>итого:</b>		<b>49,84</b>	<b>40,66</b>	<b>276,42</b>	<b>839,13</b>	<b>0,319</b>	<b>14,535</b>	<b>0,15</b>	<b>5,76</b>	<b>130,91</b>	<b>351,66</b>	<b>125,23</b>	<b>6,38</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>62,92</b>	<b>54,02</b>	<b>369,62</b>	<b>1384,78</b>	<b>0,599</b>	<b>15,925</b>	<b>0,2</b>	<b>6,73</b>	<b>391,4</b>	<b>663,11</b>	<b>203,7</b>	<b>10,3</b>
День														



Завтраки	Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	15,94	13,46	93,26	557,2	0,14	1,61	0,03	0,94	132,04	201,5	42,92	1,35
2	19,15	23,37	73,3	580,23	0,08	2,11	0,03	0,72	493,8	418,88	57,32	3,44
3	10,88	2,57	77,67	603,39	0,33	1,01	0,08	0,669	153,42	169,42	49,65	3,94
4	17,89	21,97	72,85	560,43	0,2	1,48	0,03	0,88	498,94	403,84	69,01	3,11
5	16,78	21,04	64,09	516,63	0,06	1,67	0,02	0,71	433,34	360,31	61,53	3,84
6	15,37	17,67	102,29	628,99	0,21	1,42	0,03	1,43	261,22	348,97	65,96	2,13
7	19,51	23,56	99,13	806,64	0,18	1,31	0,05	1,57	240,04	274,14	40,26	2,1
8	14,54	18,41	66,16	468,93	0,09	3,34	0,01	1,27	343,87	241,25	40,7	2
9	17,28	22,89	66,87	542,19	0,13	2,12	0,03	0,73	487,34	347,08	56,6	1,67
10	18,04	24,2	63,51	543,69	0,18	2,13	0,03	1,11	499,51	418,48	68,98	2,19
11	18,94	21,97	77,66	583,18	0,17	2,11	0,03	1,27	496,14	467,31	71,58	1,95
12	13,08	13,36	93,2	545,65	0,28	1,39	0,05	0,97	260,49	311,45	78,47	3,92
Среднее за 12 дней	197,4	224,47	949,79	6836,16	2,05	21,7	0,42	12,269	4290,15	3952,63	702,98	31,64
Обеды	Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
День	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	86,818	73,508	326,13	944,004	0,676	24,151	0,286	9,11	243,4	722,49	181,59	13,18
2	67,27	53,2	302,27	1107,34	0,397	41,122	0,05	5,393	128,87	560,26	141,36	8,26
3	55,62	41,99	296,04	950,04	0,426	32,934	0,18	6,59	165,52	447,4	152,57	7,64
4	59,06	36,69	338,42	991,41	0,533	24,231	0,054	10,226	238,99	610,64	175	8,72
5	49,83	30,37	290,42	801,25	0,418	35,65	0,03	2,61	145,57	367,84	116,65	6,34
6	52,43	44,91	287,18	926,71	0,334	29,444	0,15	5,94	149,95	355,47	119,26	6,36
7	60,064	39,954	303,81	985,22	0,579	10,477	0,17	5,77	182,19	581,69	170,85	11,07
8	69,33	56,58	287,87	1126,41	0,372	11,04	0,09	7,05	190,95	3116,67	131,33	9,41
9	7,67	69,52	284,35	1206,18	0,85	58,32	15,52	7,992	206,2	840,07	162,3	17,71
10	67,38	38,51	294,17	959,14	0,514	9,634	0,16	9,33	132,84	589,36	145,71	8,02
11	56,38	34,21	324,35	1005,53	0,502	20,942	0,05	5,133	184,8	445,01	133,04	9,14
12	50,95	41,72	283,49	881,35	0,334	14,544	0,15	5,96	133,19	361,09	128,71	6,57
Среднее за 12 дней	682,80	561,16	3618,50	11884,58	5,94	312,49	16,89	81,10	2102,47	8997,89	1758,37	112,41
Среднее потребление пищевых нутриентов	Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			

Среднее за 12 дней			Белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1			98,714	82,774	412,93	1955,784	0,782	25,565	0,311	9,886	367,76	881,32	214,56	14,38
2			82,28	71,85	368,92	1604,85	0,462	43,229	2,08	71,85	619,76	934,76	192	11,21
3			64,47	60,14	365,69	1391,59	0,737	33,855	0,26	6,989	314,82	620,89	196,83	11,3
4			76,45	59,93	406,23	1523,16	0,729	25,685	0,084	11,07	737,5	1009,4	242,71	11,76
5			65,54	49,39	347,34	1263,39	0,438	35,18	0,045	3,255	567,48	703,49	170,1	9,85
6			66,69	61,52	382,4	1513,48	0,529	30,855	0,18	7,17	398,89	695,01	181,74	8,3
7			78,41	62,79	396,94	1756,68	0,731	11,761	0,22	7,276	417,07	828,69	203,52	12,57
8			83,87	74,99	354,03	1595,34	0,462	14,98	0,1	8,32	534,82	3367,92	172,03	11,41
9			86,88	90,39	343,45	1694,88	0,94	58,3	15,545	8,657	682,11	1162,49	210,82	19,05
10			84,31	61,65	350,61	1460,61	0,679	11,755	0,19	10,24	630,07	998,41	211,21	10,02
11			75,86	56,67	397,11	1576,35	0,677	23,059	0,08	9,886	683,42	908,22	205,39	11,11
12			62,92	54,02	369,62	1384,78	0,599	15,925	0,2	6,73	391,4	663,11	203,7	10,3
Среднее за 12 дней			926,39	786,11	4495,17	18720,89	7,77	330,15	19,30	161,33	6345,09	12763,70	2404,61	141,26