

Утверждаю
Директор МОУ Чиндагатайской ООШ:
_____ Щербакова Т.С.

**Двухнедельное примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для детей 7-11 лет в школьной столовой
МОУ Чиндагатайской ООШ
на 2022-2023 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Понедельник 1		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
311К/ссж	Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			19,91	6,86	71,34	417,19	0,19	5,73	39,20	1,04	36,81	227,96	61,10	4,17
обед														
49М/ссж	Салат витаминный	60	0.65		5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,68	0,47
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	26,90	49,41	17,47	0,69
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			15,82	11,35	94,64	584,05	0,45	47,40	29,23	5,39	87,33	325,01	191,32	7,09
Итого за Понедельник 1			35,73	18,21	165,98	1001,24	0,64	53,13	68,43	6,43	124,14	552,97	252,42	11,26

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак	7-11 лет												
	Вторник 1													
177М/ссж	Каша пшениная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,02	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукт (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	28,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			18,60	16,01	86,31	628,01	0,36	29,23	77,12	1,05	446,05	456,14	113,96	3,66
обед														
63К/ссж	Салат из моркови, яблок	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
81М/ссж	Борщ	200	1,46	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
297М/ссж	Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	06,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7.35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			25,10	25,63	96,50	716,21	0,31	64,13	68,90	6,89	99,73	271,87	78,90	4,69
Итого за Вторник 1			43,70	41,64	182,81	1344,22	0,67	93,36	146,02	7,94	545,78	728,01	192,86	8,35

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Завтрак Среда 1	7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукт (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			11,43	08,69	61,61	376,16	0,17	19,02	48,90	0,64	374,13	281,54	46,82	5,18
обед														
73К/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
103М/ссж	Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94
125М/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
229К/ссж	Ёжики мясные	90	11,98	12,58	09,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			22,98	22,54	97,01	658,93	0,44	100,29	24,90	4,66	93,23	351,99	107,68	5,84
Итого за Среду 1			34,41	31,23	158,62	1062,09	0,61	119,31	73,80	5,30	467,36	633,53	154,50	11,02

№ рец.	Наименование	Масса	Пищевые вещества	Энергети	Витамины (мг)	Минеральные вещества
--------	--------------	-------	------------------	----------	---------------	----------------------

	блюд	порци и				ческая ценность								
Завтрак Четверг 1		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
233,326 М/ссж	Вареники ленивые отварные	150	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82
	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	48,60	0,01	0,12	30,00	0,09	26,40	18,30	2,70	0,06
	Фрукт (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	28,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
419К/ссж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		12,60	97,20	15,12	0,13
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			30,81	24,13	51,75	556,48	0,22	30,17	147,44	0,44	347,24	473,80	62,78	1,59
обед														
94К/ссж	Салат «Мозаика»	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	48,88	15,25	0,60
87М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
291М/ссж	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
342М/ссж	Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			29,10	29,70	91,06	361,20	0,33	46,84	86,65	6,83	101,35	368,83	104,00	4,56
Итого за Четверг 1			64,91	53,83	142,81	917,68	0,55	77,01	234,09	7,27	448,59	842,63	166,78	6,15

№ рец.	Наименование блюد	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Пятница 1		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			6,63	5,20	56,51	303,16	0,23	77,72	59,15	0,38	119,54	159,25	41,56	1,98
обед Пятница 1														
66М/ссж	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
95М/ссж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
255/332М /ссж	Печень по строгановски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
375М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			25,7	16,66	94,82	636,75	0,51	50,40	5526,05	5,54	92,19	414,43	86,54	8,77
Итого за Пятницу 1			32,33	21,86	151,33	939,91	0,74	128,12	5585,20	5,92	211,73	573,68	128,10	10,75

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Суббота 1		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
177М/ссж	Каша пшенная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
419К/ссж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			17,81	16,06	91,21	586,71	0,36	17,14	78,80	0,62	510,33	465,77	93,58	5,67
обед														
66М/ссж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	09,80	0,33
95М/ссж	Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	22,09	63,34	21,17	0,94
309М/ссж	Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
255/332М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,21		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
342М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,02	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			29,13	15,89	103,74	661,90	0,56	73,09	54,10	3,57	87,23	419, 11	196,77	7,70
Итого за Субботу 1			43,95	31,95	194,95	1248,61	0,92	90,23	132,90	4,19	519,53	884,88	290,35	13,37

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Понедельник 2		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
175М/ссж	Каша молочная «Дружба»	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	15,60	1,00
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			15,34	14,36	82,27	525,62	0,22	17,95	72,02	0,53	462,13	404,68	84,86	5,58
обед														
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
101М/ссж	Суп картофельный с рисом	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
326М/ссж	Наггетсы куриные	90	21,48	11,24	12,32	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
309М/ссж	Макаронные изделия	150	5,85	2,86	37,40	246,01	0,21		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	25,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,80	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			34,78	20,09	110,41	748,88	0,41	20,02	104,60	5,22	103,33	368, 77	104,45	5,67
Итого за Понедельник 2			50,12	34,45	192,68	1274,50	0,63	36,27	176,62	5,75	565,46	773,45	189,31	11,25

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Вторник 2		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
	Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	28,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
375М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			8,68	4,12	52,80	288,18	0,17	41,10	14,40	0,98	176,33	165,91	45,97	2,15
обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,57	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,61	3,13	10,17	76,08	0,05	17,95		1,49	31,12	42,24	20,82	0,99
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
311К//ссж	Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,21		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,02	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			27,22	19,07	96,96	656,38	0,52	63,74	59,20	4,84	105,77	408,44	199,43	7,94
Итого за Вторник 2			35,90	23,19	149,76	944,56	0,69	104,84	73,60	5,82	282,10	574,35	245,40	10,09

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Среда 2		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М/ссж	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
255М/ 332Мссж	Печень по - строгановски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			20,04	12,47	79,93	516,85	0,34	74,04	5564,00	3,45	45,10	350,38	58,98	6,42
обед														
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
95М/ссж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
212М/ссж	Омлет с колбасой и картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
309М/ссж	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			26,19	35,99	64,39	693,71	0,40	71,64	308,45	7,23	172,99	440,36	94,25	8,49
Итого за Среда 2			46,23	48,46	144,32	1210,57	0,74	145,68	5872,45	10,68	218,09	790,74	153,23	14,91

№ рец.	Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и ческая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак Четверг 2		7-11 лет	Б	Ж	У									
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,42	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,80	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16, 50	13,50	3,30
419К/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
382М/ссж	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			10,42	7,27	50,10	313,55	0,14	15,66	43,62	1,63	296,32	254,50	63,05	5,25
обед														
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65		5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,68	0,60
101М/ссж	Суп картофельный	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
311К/ссж	Гуляш из мяса птицы	90	12,7	3,35	2,46	79,88	0,88	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	2,84
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,80	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			26,12	9,09	101,85	622,77	0,36	41,12	42,43	82,42	278,78	82,33	105,04	4,43
Итого за Четверг 2			36,54	16,36	151,95	936,22	0,50	56,78	6,63	378,74	533,28	145,38	167,82	9,68

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Пятница 2		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,2	3,40	6,00	2,80	0,10
239М/331 М/ссж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312М/ссж	Пюре картофельное	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97, 47	33,11	1,22
419К/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
382М/ссж	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			17,15	12,76	66,12	452,60	0,40	79,53	80,35	3,54	100,04	255,29	70,96	2,98
обед														
51М/ссж	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85
96М/ссж	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,34	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
288М/330 М/ссж	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
171М/ссж	Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	234,07	4,51
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	0,36		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			31,11	29,25	100,21	794,72	0,58	55,60	91,40	5,06	100,74	469,04	207,29	10,82
Итого за Пятницу 2			48,26	42,01	166,33	1247,32	0,98	135,13	171,75	8,60	200,78	724,33	278,25	13,80

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак Суббота 2	7-11 лет	Б	Ж	У									
224М/334 М/ссж	Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня)	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,42	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,80	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	28,00		0,20	35,00	17, 00	11,00	0,10
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			25,68	17,99	77,77	584,89	0,22	34,81	102,45	3,76	394,53	412,81	78,63	81975
обед														
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65		5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,68	0,60
97М/ссж	Суп картофельный	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
326К/ссж	Наггетсы куриные	90	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350М/ссж	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			33,35	15,92	112,84	748,38	0,42	81,67	100,03	4,62	79,65	337,83	85,46	5,29
Итого за Субботу 2			59,03	33,91	190,61	1333,27	0,64	116,48	202,48	8,38	474,18	750,64	165,09	87,04

