

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ "НОШ г. Бодайбо"



*И.И. Смола*  
И.И. Смола  
*2024 год*  
2024 год  
*Приказ № 49*

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Начальная общеобразовательная школа г. Бодайбо"  
весна- лето 2024 года, обучающиеся в возрасте 7-11 лет)

г.Бодайбо

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
86	Суп молочный с вермишелью	200	5,93	2,3	29,45	179,8	0,1	0,22	1,13	0,01	0,1	143,52	139,32	22,17	0,55
346	Бутерброд с молоком сгущённым( варёно	20\15	1,44	1,7	11,1	64	0,01	0,01	0,2	0	0,06	61,4	23,3	13,1	0,04
384	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	35	0	0,01	9,64	0,03	0,01	6,8	8,1	7	1,4
123	Яблоко	100	0,4	0,4	20,8	45	0,01		8,4	0,02	0,06	14	10	8	2
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>8,07</b>	<b>5</b>	<b>68,45</b>	<b>323,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>19,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>225,72</b>	<b>180,72</b>	<b>50,27</b>	<b>3,99</b>
<b>Обед</b>															
4	Помидор свежий( консервированный)	70	0,46	0,2	2,03	9,8	0,01	0	15	0	0	24,7	58,3	0	0,9
66	Суп из овощей на к\б	200	5,14	6,9	5,36	167	0,23	0,2	14,84	0,59	3,1	132,81	104,63	22,01	0,94
289	Плов из отварной птицы	200	27,9	21,33	62,8	481,7	0,17	0,7	2,06	0,12	3,61	233,9	398,16	48,15	1,09
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,02	9,05	39,35	10,25	0,3
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
398	Кисель из вишни	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	0,05	0,03	14,86	30	5,4	0,44
	<b>Всего за обед</b>		<b>40,48</b>	<b>29,53</b>	<b>144,21</b>	<b>871,03</b>	<b>0,46</b>	<b>0,91</b>	<b>34,5</b>	<b>0,76</b>	<b>6,84</b>	<b>432,12</b>	<b>729,74</b>	<b>75,56</b>	<b>4,17</b>
<b>Полдник</b>															
518	Пирожок с повидлом	100	5,4	12,4	56,9	332,61	0,4	0,3	0,17	0,04	0,64	48,98	228,72	30,59	0,78
384	Чай с молоком	200	11,3	0,02	11,76	68,5	0,01	0,03	0,56	0,05	0,4	58,09	95	14	0,89
	<b>Всего за полдник</b>		<b>16,7</b>	<b>12,42</b>	<b>68,66</b>	<b>401,11</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>0,73</b>	<b>0,09</b>	<b>1,04</b>	<b>107,07</b>	<b>323,72</b>	<b>44,59</b>	<b>1,67</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>65,25</b>	<b>46,95</b>	<b>281,32</b>	<b>1595,94</b>	<b>0,99</b>	<b>1,48</b>	<b>54,6</b>	<b>0,91</b>	<b>8,11</b>	<b>764,91</b>	<b>1234,18</b>	<b>170,42</b>	<b>9,83</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
157	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5,08	5,5	11,42	223,48	0,12	0,03	0,06	0,01	0,06	152,82	149,6	30,89	0,33
497	Бутерброд с маслом\джемом	20\5\35	1,72	4,2	32,9	176,3	0,3	0,01	0,5	0	0,08	15,6	25,84	9,3	0,18
383	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	13,31	61,62	0	0	4,2	0	0,01	49,05	10,3	4,24	0,7
203	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,05		0	0	0	2,8	52,4	6	0,26
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>7,27</b>	<b>10,01</b>	<b>67,13</b>	<b>503,4</b>	<b>0,47</b>	<b>0,04</b>	<b>4,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>220,27</b>	<b>238,14</b>	<b>50,43</b>	<b>1,47</b>
	<b>Обед</b>														
67	Салат зелёный горошек с луком	100	2,61	6,03	6,49	90,72	0,27	1,03	2,7	0,04	0,27	27,5	76,9	18,84	0,9
6	Суп с рыбной консервой	200	15,62	3,59	8,64	119,67	0,04	0,04	1,29	0,01	1,98	129,01	177,2	14,11	1,91
46	Суфле из печени	100	10,85	9,15	32,3	315,79	0,21	0,37	14,19	0,08	1,95	273,2	251,93	31,65	3,89
317	Картофельное пюре	150	10,9	19,3	33,61	165,29	0,04	0,16	2,4	0,02	1,1	124,29	187,46	38,97	0,61
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,02	9,05	39,35	10,25	0,8
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
407	Сок фруктовый	200	2	2	3,6	25	0,01	0,06	9,5	0	0,03	40	0	0	1,3
	<b>Всего за обед</b>		<b>48,48</b>	<b>40,89</b>	<b>139,54</b>	<b>868,32</b>	<b>0,56</b>	<b>1,66</b>	<b>27,68</b>	<b>0,15</b>	<b>5,43</b>	<b>619,85</b>	<b>832,14</b>	<b>142,02</b>	<b>9,91</b>
	<b>Полдник</b>														
456	Колбасные изделия запечёные	120	11,61	12,67	45,03	395,67	0,24	0,16	0	0,79	1,98	69,35	384	50,77	1,05
382	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	0	0	0	0	5,4	10,96	0	0,08
	<b>Всего за полдник</b>		<b>11,61</b>	<b>12,67</b>	<b>60,07</b>	<b>455,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0,79</b>	<b>1,98</b>	<b>74,75</b>	<b>394,96</b>	<b>50,77</b>	<b>1,13</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>67,36</b>	<b>63,57</b>	<b>266,74</b>	<b>1827,51</b>	<b>1,27</b>	<b>1,86</b>	<b>32,44</b>	<b>0,95</b>	<b>7,56</b>	<b>914,87</b>	<b>1465,24</b>	<b>243,22</b>	<b>12,51</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
160	Каша манная молочная жидкая	200	4,52	9,4	22,2	300,9	0,23	0,22	0,1	0,08	1,01	122,6	148,56	34,93	0,92
492	Бутербод с маслом, сыром	20\5\20	5,62	10,48	10,06	152	0,04	0,07	0,7	0	0,07	188,4	127,35	17,35	0,5
391	Кофейный напиток	200	2,8	0,04	7,8	90,56	0,03	0,07	1	0	0,05	113,8	98	14	0,14
126	Мандарин	100	0,8	0,2	11,3	38	0,04		30	0,01	0,05	25	8,5	5	0,3
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,74</b>	<b>20,12</b>	<b>33,5</b>	<b>581,46</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>31,8</b>	<b>0,09</b>	<b>1,18</b>	<b>449,8</b>	<b>382,41</b>	<b>71,28</b>	<b>1,86</b>
	<b>Обед</b>														
20	Огурец свежий (консервированный)	60	0,48		0,8	9	0,01	0	0		0,03	13,2	15,6		0,54
70	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,39	3,87	6,95	105,83	0,09	0,05	0,18	0	3,67	14,22	108,71	72,34	0,57
255	Котлета мясная\ соус томатный	80\30	17,92	9,96	15,78	200,5	0,45	0,5	0,11	0	1,03	85,75	178,06	14,32	0,29
91	Рагу из овощей	150	5,9	19,3	33,61	195,91	0,04	0,16	2,4	0,02	0,59	124,29	87,46	38,97	0,61
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,02	9,05	39,35	10,25	0,3
409	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	14,72	65,76	0,02	0,01	19	0	0	39,76	6,72	0	0,3
	<b>Всего за обед</b>		<b>33,73</b>	<b>34,17</b>	<b>131,81</b>	<b>728,85</b>	<b>0,64</b>	<b>0,72</b>	<b>21,51</b>	<b>0,02</b>	<b>5,42</b>	<b>303,07</b>	<b>535,2</b>	<b>164,08</b>	<b>3,11</b>
	<b>Полдник</b>														
195	Кекс творожный	100	17,39	10,58	46,95	318,98	0,18	0,19	0,26	0,01	0,73	147,23	157,42	16,56	0,08
384	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	35	0	0,01	9,64	0,3	0,01	6,8	8,1	7	1,4
	<b>Всего за полдник</b>		<b>17,69</b>	<b>11,18</b>	<b>54,05</b>	<b>353,98</b>	<b>0,18</b>	<b>0,2</b>	<b>9,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,74</b>	<b>154,03</b>	<b>165,52</b>	<b>23,56</b>	<b>1,48</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>65,16</b>	<b>65,47</b>	<b>219,36</b>	<b>1664,29</b>	<b>1,16</b>	<b>1,28</b>	<b>63,21</b>	<b>0,42</b>	<b>7,34</b>	<b>906,9</b>	<b>1083,13</b>	<b>258,92</b>	<b>6,45</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
163	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,44	7,65	12,47	273,92	0,17	0,18	0,08	0,08	0,3	134,7	109,32	32,17	0,99
495	Бутерброд с маслом	20\10	1,62	13,1	9,66	181,04	0,03	0,02	0,28	0	0,09	19,3	88,2	14,1	0,26
387	Какао с молоком	200	3,49	0,7	29,73	146,87	0,04	0,07	1,32	0	0,1	133,85	189,6	25,92	0,66
123	Яблоко	100	0,4	0,4	20,8	45	0,01		8,4	0,02	0,06	14	10	8	2
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>10,95</b>	<b>21,85</b>	<b>33,27</b>	<b>646,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>10,08</b>	<b>0,1</b>	<b>0,55</b>	<b>301,85</b>	<b>397,12</b>	<b>80,19</b>	<b>3,91</b>
	<b>Обед</b>														
43	Салат картофельный с солёными огурцам	100	1,52	4,73	7,95	80,68	0,07	0,08	4,97	0,08	0	30,66	24,6	0,3	0,7
65	Суп с бобовыми м\б	200	5,43	9,78	21,98	193,85	0,08	0,07	4,5	0,01	3,8	76,3	169,05	37,06	0,84
217	Рыба, припущена в молоке	95	12,33	11,9	12,88	119,92	0,08	0,06	0,97	0	3,02	40,04	394,45	28,15	0,62
303	Рис отварной с маслом	150	5,63	5,08	30,3	193,47	0	0	0	0	0	82,21	123,6	2,01	0,02
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
123	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10,1	64,1	0,02		0	0	0,04	18,1	78,7	20,5	0,6
399	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,2	11,87	90,58	0,05	0,01	2,1	0,01	0,09	56,37	16,7	0	0
	<b>Всего за обед</b>		<b>31,49</b>	<b>32,64</b>	<b>122,53</b>	<b>802,5</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>12,54</b>	<b>0,1</b>	<b>6,99</b>	<b>272,04</b>	<b>853,75</b>	<b>102,12</b>	<b>1,94</b>
	<b>Полдник</b>														
202	Коржик " Молочный"	100	5,2	8	62,02	259,8	0,06	0,06	0,04	0,06	1,09	69	180	7,6	4
406	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	0,05	0,4	240	116,6	14	0,2
	<b>Всего за полдник</b>		<b>10,8</b>	<b>12,38</b>	<b>70,2</b>	<b>354,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,36</b>	<b>1,44</b>	<b>0,11</b>	<b>1,49</b>	<b>309</b>	<b>296,6</b>	<b>21,6</b>	<b>4,2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>53,24</b>	<b>66,87</b>	<b>226,00</b>	<b>1803,65</b>	<b>0,68</b>	<b>0,85</b>	<b>24,06</b>	<b>0,31</b>	<b>9,03</b>	<b>882,89</b>	<b>1547,47</b>	<b>203,91</b>	<b>10,05</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
168	Каша ячневая молочная вязкая	200	9,23	11,67	35,54	219,27	0,1	0,13	0,33	0,09	0,9	137,4	118,53	35,87	0,53
495	Бутерброд с повидлом	20\20	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,5	0	0,06	18,6	23,3	13,1	0,37
384	Чай с молоком	200	11,3	0,02	11,76	68,5	0,01	0,03	0,56	0,05	0,4	58,09	95	14	0,89
203	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,05		0	0	0	2,8	52,4	6	0,26
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>22,17</b>	<b>15,9</b>	<b>77,1</b>	<b>451,13</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>1,39</b>	<b>0,14</b>	<b>1,36</b>	<b>216,89</b>	<b>289,23</b>	<b>68,97</b>	<b>2,05</b>
	<b>Обед</b>														
40	Салат из свёклы с чесноком	100	1,32	9,08	4,69	99,74	0,1	0,03	0,26	0,06	0,05	40,78	103,2	0	0,06
75	Суп- лапша домашняя на к\б	200	3,17	4,8	29,2	188,52	0,09	0,08	1,54	0,02	1,47	71,28	148,71	27,64	1,47
295	Котлета припущеная (куриная)	90	10,97	7,19	16,39	204,8	0,1	0,4	0,02	0,09	2,05	106,8	248,11	18,38	1,91
355	Соус томатный	30	1,07	1,23	1,18	20,13	0,01	0	0,05	0	0	3,77	36,5	0	0,01
317	Картофельное пюре	150	10,9	19,3	33,61	165,29	0,04	0,16	2,4	0,02	1,1	124,29	187,46	38,97	0,61
123	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10,1	64,1	0,02		0	0	0,04	18,1	78,7	20,5	0,6
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
402	Напиток из брусники	200	0,3	0,07	8,09	74,19	0	0	15,5	0	0,3	9,21	0	0	0,37
	<b>Всего за обед</b>		<b>30,66</b>	<b>41,16</b>	<b>130,71</b>	<b>876,67</b>	<b>0,35</b>	<b>0,67</b>	<b>19,77</b>	<b>0,19</b>	<b>5,01</b>	<b>378,86</b>	<b>766,18</b>	<b>105,49</b>	<b>5,02</b>
	<b>Полдник</b>														
450	Пирожок с капустой	100	7,78	4,73	68,2	316,56	0,06	0,05	0,3	0,06	1,16	99,71	113,4	20,64	0,95
382	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	0	0	0	0	5,4	10,96	0	0,08
	<b>Всего за полдник</b>		<b>7,78</b>	<b>4,73</b>	<b>83,24</b>	<b>376,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	<b>1,16</b>	<b>105,11</b>	<b>124,36</b>	<b>20,64</b>	<b>1,03</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>60,61</b>	<b>61,79</b>	<b>291,05</b>	<b>1704,48</b>	<b>0,59</b>	<b>0,89</b>	<b>21,46</b>	<b>0,39</b>	<b>7,53</b>	<b>700,86</b>	<b>1179,77</b>	<b>195,1</b>	<b>8,1</b>



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
165	Каша пшённая молочная жидкая	200	8,04	6,5	21,32	328,94	0,5	0,4	0,08	0,03	0,11	111,18	198,4	13,59	0,84
497	Бутерброд с маслом\джемом	20\5\35	1,72	4,2	32,9	176,3	0,3	0,01	0,5	0	0,08	15,6	25,84	9,3	0,18
391	Кофейный напиток	200	2,8	0,04	7,8	90,56	0,03	0,07	1	0	0,05	113,8	98	14	0,14
126	банан	100	1,5	0,5	21	89,3	0,04		19	0,04	0,03	10	28	42	0,6
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,06</b>	<b>11,24</b>	<b>42,32</b>	<b>685,1</b>	<b>0,87</b>	<b>0,48</b>	<b>20,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>250,58</b>	<b>350,24</b>	<b>78,89</b>	<b>1,76</b>
	<b>Обед</b>														
67	Салат зелёный горошек с луком	100	2,61	6,03	6,49	90,72	0,27	1,03	2,7	0,04	0,27	27,5	76,9	24,21	0,9
64	Рассольник Ленинградский на к\б	200	7,98	5,8	12,29	198,68	0,08	0,04	3,36	0,03	4,35	99,52	134,18	10,76	0,56
494	Курица запечённая ( голень)	90	14,97	11,19	26,39	204,8	0,1	0,1	0,02	0,09	1,05	106,8	148,11	28,38	0,51
355	Соус томатный	30	1,07	1,23	1,18	20,13	0,01	0	0,05	0	0	3,77	36,5	0	0,01
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	2,05	10,33	24,57	216,36	0,08	0,27	0,08	0,09	0,01	63,87	110,95	17,65	0,69
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,02	9,05	39,35	10,25	0,3
402	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8	0,01	0,01	19,2	0,06	0,3	6,9	5,9	6,3	2,86
	<b>Всего за обед</b>		<b>35,48</b>	<b>36,5</b>	<b>130,48</b>	<b>704,85</b>	<b>0,58</b>	<b>1,45</b>	<b>25,34</b>	<b>0,31</b>	<b>6,08</b>	<b>334,21</b>	<b>651,19</b>	<b>125,75</b>	<b>6,33</b>
	<b>Полдник</b>														
517	Ватрушка с творогом	100	7,26	8,98	62,19	342,1	0,19	0,5	2,21	0,09	1,09	203,72	206,3	26,2	0,8
383	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	13,31	61,62	0	0	4,2	0	0,01	49,05	10,3	4,24	0,7
	<b>Всего за полдник</b>		<b>7,33</b>	<b>8,99</b>	<b>75,5</b>	<b>403,72</b>	<b>0,19</b>	<b>0,5</b>	<b>6,41</b>	<b>0,09</b>	<b>1,1</b>	<b>252,77</b>	<b>216,6</b>	<b>30,44</b>	<b>1,5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,87</b>	<b>56,73</b>	<b>248,30</b>	<b>1793,67</b>	<b>1,64</b>	<b>2,43</b>	<b>52,33</b>	<b>0,47</b>	<b>7,45</b>	<b>837,56</b>	<b>1218,03</b>	<b>235,08</b>	<b>9,59</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
155	Каша " Дружба" молочная	200	10,91	4,68	24,67	300,21	0,22	0,09	0,06	0,08	0,54	148,78	99,48	24,6	0,8
492	Бутербод с маслом, сыром	20\5\20	5,62	10,48	10,06	152	0,04	0,07	0,7	0	0,07	188,4	127,35	17,35	0,5
387	Какао с молоком	200	3,49	0,7	29,73	146,87	0,04	0,07	1,32	0	0,1	133,85	189,6	25,92	0,66
126	Мандарин	100	0,8	0,2	11,3	43	0,04		30	0,01	0,05	25	8,5	5	0,3
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>20,82</b>	<b>16,06</b>	<b>35,97</b>	<b>642,08</b>	<b>0,34</b>	<b>0,23</b>	<b>32,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,76</b>	<b>496,03</b>	<b>424,93</b>	<b>72,87</b>	<b>2,26</b>
	<b>Обед</b>														
4	Помидор свежий( консервированный)	70	0,46	0,2	2,03	9,8	0,01	0	5	0	0	24,7	58,3	0	0,9
66	Солянка домашняя на м\б	200	10,04	15,26	13,08	161,86	0,02	0,05	1,72	0,02	3,35	92,8	178,4	12,8	1,08
226	Котлета рыбная	80	10,4	10,3	23,61	245,29	0,03	0,02	8,4	0	0,8	188,3	87,45	8,97	0,71
353	Соус белый на рыбном бульоне	30	0,15	1,23	1,05	15,94	0,01	0	0,05	0	0	13,77	36,05	1,2	0,01
306	Макаронные изделия отварные	150	5,98	4,51	19,45	215,75	0,07	0,05	0	0,02	0,7	41,32	81,25	65,5	0,78
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,02	9,05	39,35	10,25	0,3
409	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	14,72	65,76	0,02	0,01	19	0	0	39,76	6,72	0	0,3
	<b>Всего за обед</b>		<b>34,07</b>	<b>32,54</b>	<b>133,89</b>	<b>866,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>34,17</b>	<b>0,02</b>	<b>4,25</b>	<b>426,5</b>	<b>505,57</b>	<b>126,92</b>	<b>3,8</b>
	<b>Полдник</b>														
54	Кекс " Столичный"	100	5,4	16,6	67,8	363,6	0,03	0,05	0	0,06	1,21	80	194	12,8	2
384	Чай с молоком	200	11,3	0,02	11,76	68,5	0,01	0,03	0,56	0,05	0,4	58,09	95	14	0,89
	<b>Всего за полдник</b>		<b>16,7</b>	<b>16,62</b>	<b>79,56</b>	<b>432,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,56</b>	<b>0,11</b>	<b>1,61</b>	<b>138,09</b>	<b>289</b>	<b>26,8</b>	<b>2,89</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>71,59</b>	<b>65,22</b>	<b>249,42</b>	<b>1940,43</b>	<b>0,5</b>	<b>0,39</b>	<b>66,81</b>	<b>0,22</b>	<b>6,62</b>	<b>1060,62</b>	<b>1219,50</b>	<b>226,59</b>	<b>8,95</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
167	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	4,48	29,01	206,86	0,1	0,1	1,2	0,02	0,17	31,84	144,67	16,4	0,64
346	Бутерброд с молоком сгущённым( варёно	20\15	1,44	1,7	11,1	64	0,01	0,01	0,2	0	0,06	61,4	23,3	13,1	0,04
384	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	35	0	0,01	9,64	0,03	0,01	6,8	8,1	7	1,4
126	банан	100	1,5	0,5	21	89,3	0,04		19	0,04	0,03	10	28	42	0,6
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>8,36</b>	<b>7,28</b>	<b>50,01</b>	<b>395,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>30,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>110,04</b>	<b>204,07</b>	<b>78,5</b>	<b>2,68</b>
	<b>Обед</b>														
20	Огурец свежий (консервированный)	60	0,48	0	0,8	9	0,01	0	0		0,03	13,2	15,6		0,54
69	Суп картофельный с галушками на к\б	200	3,97	8,84	11,98	222,36	0,01	0,04	0,01	0,01	2,4	79,96	191,33	4,11	1,1
270	Сосиска отварная	75	6,18	16,04	14,61	187,54	0,01	0,05	0	0	1,86	108	89,54	2,6	0,88
311	Капуста тушённая	150	15,93	8,84	13,54	231,5	0,09	0,08	16,56	0,07	0,12	185,33	196,75	6,4	0,06
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,05	9,05	39,35	10,25	0,3
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
399	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,2	11,87	90,58	0,05	0,01	2,1	0,01	0,09	56,37	16,7	0	0
	<b>Всего за обед</b>		<b>33,39</b>	<b>34,74</b>	<b>112,75</b>	<b>892,83</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>18,66</b>	<b>0,09</b>	<b>4,63</b>	<b>388,75</b>	<b>648,57</b>	<b>51,56</b>	<b>3,38</b>
	<b>Полдник</b>														
126	Булочка с изюмом	100	6,54	8,04	69,28	354,88	0,09	0,08	17,91	0,01	1,89	184,56	194,2	41,64	0,53
398	Кисель из вишни	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	0,05	0,03	14,86	30	5,4	0,44
	<b>Всего за полдник</b>		<b>7,02</b>	<b>8,32</b>	<b>83,35</b>	<b>415,56</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>20,51</b>	<b>0,06</b>	<b>1,92</b>	<b>199,42</b>	<b>224,2</b>	<b>47,04</b>	<b>0,97</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,77</b>	<b>50,34</b>	<b>246,11</b>	<b>1703,55</b>	<b>0,46</b>	<b>0,35</b>	<b>69,21</b>	<b>0,24</b>	<b>6,82</b>	<b>698,21</b>	<b>1076,84</b>	<b>177,1</b>	<b>7,03</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
160	Каша манная молочная жидкая	200	4,52	9,4	22,2	300,9	0,23	0,22	0,1	0,08	1,01	122,6	148,56	34,93	0,92
495	Бутерброд с маслом	20\10	1,62	13,1	9,66	181,04	0,03	0,02	0,28	0	0,09	19,3	88,2	14,1	0,26
383	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	13,31	61,62	0	0	4,2	0	0,01	49,05	10,3	4,24	0,7
123	Яблоко	100	0,4	0,4	20,8	45	0,01		8,4	0,02	0,06	14	10	8	2
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>6,61</b>	<b>22,91</b>	<b>65,97</b>	<b>588,56</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>12,98</b>	<b>0,1</b>	<b>1,17</b>	<b>204,95</b>	<b>257,06</b>	<b>61,27</b>	<b>3,88</b>
	<b>Обед</b>														
4	Помидор свежий( консервированный)	70	0,46	0,2	2,03	9,8	0,01	0	5	0	0	24,7	58,3	0	0,9
113	Борщ сибирский на м\б	200	5,59	6,16	16,11	229,07	0,08	0,07	3,82	0,07	2,35	130	113,05	17	0,87
266	Тефтели из говядины" ёжики"	90	12,36	20,85	12,34	286,1	0,06	0,01	1,16	0,18	1,95	53,96	183,34	19,79	0,16
355	Соус томатный	30	1,07	1,23	1,18	20,13	0,01	0	0,05	0	0	3,77	36,5	0	0,01
180	Пюре из гороха с маслом	150	3,56	9,48	38,49	276,21	0,35	0,03	0	0,04	1,01	189,8	158,85	4,3	1,73
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,05	9,05	39,35	10,25	0,3
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
407	Сок фруктовый	200	2	2	3,6	25	0,01	0,06	9,5	0	0,03	40	0	0	1,3
	<b>Всего за обед</b>		<b>31,54</b>	<b>40,74</b>	<b>117,59</b>	<b>998,16</b>	<b>0,55</b>	<b>0,17</b>	<b>19,53</b>	<b>0,29</b>	<b>5,42</b>	<b>468,08</b>	<b>688,69</b>	<b>69,29</b>	<b>5,77</b>
	<b>Полдник</b>														
191	Омлет натуральный	120	5,9	9,3	21,51	145,29	0,04	0,06	2,4	0,02	1,1	144,29	197,46	38,97	0,61
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
382	Чай п\ сладкий	200	0	0	10,04	50,12	0	0	0	0	0	5,4	7,46	0	0,06
	<b>Всего за полдник</b>		<b>8,15</b>	<b>9,53</b>	<b>59</b>	<b>255,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>1,14</b>	<b>158,09</b>	<b>251,57</b>	<b>53,07</b>	<b>0,92</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>46,3</b>	<b>73,18</b>	<b>242,56</b>	<b>1842,03</b>	<b>0,87</b>	<b>0,47</b>	<b>34,91</b>	<b>0,41</b>	<b>7,73</b>	<b>831,12</b>	<b>1197,32</b>	<b>183,63</b>	<b>10,57</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
162	Каша овсяна " Геркулес"молочная жидкая	200	6,33	6	28,33	338,1	0,5	0,16	0,01	0,01	0,03	145,4	209,35	28,37	0,75
495	Бутерброд с повидлом	20\20	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,5	0	0,06	18,6	23,3	13,1	0,37
384	Чай с молоком	200	11,3	0,02	11,76	68,5	0,01	0,03	0,56	0,05	0,4	58,09	95	14	0,89
203	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,05		0	0	0	2,8	52,4	6	0,26
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>7,97</b>	<b>10,21</b>	<b>69,89</b>	<b>501,46</b>	<b>0,57</b>	<b>0,17</b>	<b>1,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>166,8</b>	<b>285,05</b>	<b>47,47</b>	<b>1,38</b>
<b>Обед</b>															
40	Салат из свёклы с чесноком	100	1,32	9,08	4,69	99,74	0,1	0,03	0,26	0,06	0,05	40,78	103,2	0	0,06
72	Суп с рыбными фрикадельками	200	10,6	7,44	11,28	112,96	0,04	0,05	3,67	0,1	2,4	79,96	183,2	34,11	1,1
285	Азу (с говядиной)	200	9,68	16,73	30,13	418,63	0,1	0,2	10,47	0,48	3,11	238,54	256,18	35,09	1,34
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,04	9,05	29,35	10,29	0,3
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
411	Напиток из клубники	200	0,3	0,07	8,09	84,99	0	0	15,5	0	0,3	9,21	0	0	0,37
	<b>Всего за обед</b>		<b>28,4</b>	<b>33,68</b>	<b>114,14</b>	<b>868,17</b>	<b>0,2</b>	<b>0,28</b>	<b>29,9</b>	<b>0,64</b>	<b>5,98</b>	<b>377,54</b>	<b>671,23</b>	<b>73,58</b>	<b>3,67</b>
<b>Полдник</b>															
306	Макаронные изделия отварные	150	5,98	4,51	19,45	215,75	0,07	0,05	0	0,02	0,7	41,32	81,25	65,5	0,78
381	Икра кабачковая	60	0,48	0	23,16	103,56	0,02	0,01	3,9	0,01	0,04	61	105,03	53,4	1,01
382	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	0	0	0	0	5,4	10,96	0	0,08
	<b>Всего за полдник</b>		<b>5,98</b>	<b>4,51</b>	<b>57,65</b>	<b>379,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,74</b>	<b>107,72</b>	<b>197,24</b>	<b>118,9</b>	<b>1,87</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,35</b>	<b>48,4</b>	<b>241,68</b>	<b>1749,06</b>	<b>0,84</b>	<b>0,50</b>	<b>30,97</b>	<b>0,68</b>	<b>6,81</b>	<b>652,06</b>	<b>1153,52</b>	<b>239,95</b>	<b>6,92</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>577,5</b>	<b>598,52</b>	<b>2512,54</b>	<b>17624,61</b>	<b>9,00</b>	<b>10,50</b>	<b>450</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	<b>8250,00</b>	<b>12375,00</b>	<b>1875,00</b>	<b>90,00</b>
	<b>Средний за 10 дней</b>		<b>57,75</b>	<b>59,25</b>	<b>251,25</b>	<b>1762,46</b>	<b>0,9</b>	<b>1,05</b>	<b>45</b>	<b>0,5</b>	<b>7,5</b>	<b>825</b>	<b>1237,5</b>	<b>187,5</b>	<b>9</b>

Используемая литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. ЗАО "Уральский региональный центр питания"