

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Толстихинская
средняя общеобразовательная школа»



Н.Ф. Наконечная

Приказ № 03 от 09.01.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 -ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Толстихинская средняя общеобразовательная школа»
Возрастная группа: 7-11 лет(1-4 классы)

663911, Россия, Красноярский край, Уярский район, с. Толстихино, ул. Приозерная ,д.1
ИНН/КПП 2440004881/244001001 ОГРН 1022401115461

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 7-11лет (1-4классы)**

Неделя 1 День 1 Понедельник

Завтрак

номер	наименование	масса по	Пищевые вещества			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
53	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,7	0,67	26,4		130,4	109,5	21,34	0,02
366	Сыр порционн	15	3,48	4,425	0	54,6	0,01	0,11	0,015	0,04	189,25	43,2		
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66			0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
Ф	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
89	Свежие фрукты	50	0,02	0,035	5,2	22,5	0,01	3	2,25		10,55	7,05	5,85	1,43
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62		1	0,05	0,01	15,8	8	5	0,78
	итого	575	14,65	19,82	68,27	512,32	0,775	4,78	28,755	0,15	358,4	203,25	39,19	2,8
	ОБЕД													
231	горошек консервированный отварной	25	1,49	1,905	3,495	37,085	0,0225	0,785	36,125	0,003	5	22,825	9,15	0,825
51	Суп крестьянский с крупой .	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,43	0	1,33	6,62	25,93	9,91	0,41
190	мясо отварное	30	8,68	3,162	0,216	107,61	0,13	0,03	17	1,33	45	57	33	1
189	биточки	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,016		4	0,01	53	163,2	23	2,6
92	рагу овощное	105	1,86	7,425	11,28	119,499	0,8	38,6	172,2	0	96	70,6	36	1,3
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,01	0,2		0,08	20,1	19,2	14,4	0,69
Ф	печенье, вафли, пряники	30	1,5	7,5	4,2	58	0,03	0	0,2	0	7,24	26,87	5,5	0,45
89	Свежие фрукты	100	0,04	0,07	10,4	45	0,02	6	4,5		21,1	14,1	11,7	2,86
Ф	Хлеб пшеничный , ржаной	80	6	0,86	38,87	187,2	0,106	0	0	0	18,7	77,5	21,1	1,72
	итого	890	33,12	40,382	117,521	985,524	1,1845	52,045	234,025	2,753	272,76	477,225	163,76	11,855
	Всего	1465	47,77	60,202	185,791	1497,844	1,9595	56,825	262,78	2,903	631,16	680,475	202,95	14,655

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 7-11 лет(1-4 классы)**

Неделя 1 День 2 Вторник

Завтрак

номер	наименование	масса п	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
112	каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,18	0,65	0,05		143	196,79	5,23	1,23
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66			0,04	0,1	3	0	0,02	
132	омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,51	0,19	0	64,5	1,33	96,7	245,1	20,4	1,5
Ф	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,01	0,52	0,1	12	126	107	30	1,1
	итого	530	17,97	26,38	84,56	648,04	0,44	1,17	64,69	13,43	378,7	581,39	62,65	4,38
	ОБЕД													
Ф	икра овощная (промыш. Произв.)	50	0,683	2,612	3,68	39,325	0,02	4,25	0,01	0,015	26,8	25,6	4,6	0,4
45	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,08	26,57	0,037	2,06	37,65	68,87	27,43	1
190	мясо отварное	30	8,68	3,162	0,216	107,61	0,13	0,03	17	1,33	57	33	1	
171	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,1	0,8	90	1,33	238	174	26	0,8
224	Отварной рис	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,03	0,4	35,4	0	19,1	96	32	0,13
289	напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87	0,01	100		0,08	3,44	3,44	0,63	
89	Свежие фрукты	100	0,04	0,07	10,4	45	0,02	6	4,5		21,1	14,1	11,7	2,86
Ф	Хлеб пшеничный , ржаной	80	6	0,86	38,87	187,2	0,11	0	0	0	77,5	21,1	1,72	1,23
	итого	950	36,43	27,454	120,2	880,235	0,49	138,05	146,9	4,815	480,59	436,11	105,08	6,42
	Всего	1480	54,4	53,834	204,8	1528,275	0,93	139,22	211,6	18,25	859,29	1017,5	167,73	10,8

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 7-11лет(1-4классы)**

Неделя 1 День 3 Среда

Завтрак

номер рецепта	наименование	масса порции (гр)	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
106	каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,06	0,8	0,08	0,08	110,1	0,6	0	0,26
366	Сыр порционнo	15	3,48	4,425	0	54,6	0,01	0,11	0,015	0,04	189,25	43,2		
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66			0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
Ф	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
89	Свежие фрукты	50	0,02	0,035	5,2	22,5	0,01	3	2,25		10,55	7,05	5,85	1,43
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,003	0,7	15,6		143	130	34	1
	итого	530	17,91	23,1	93,12	654,67	0,143	4,61	17,985	0,22	465,3	216,35	46,85	3,26
	ОБЕД													
28	салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	0,1	8,5	0,01	0,03		53,8	50,12	8,12
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,06	5,54	45,1	1,33	18	47,5	19,6	0,67
190	мясо отварное	30	8,68	3,162	0,216	107,61	0,13	0,03	17	1,33	45	57	33	1
241	картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,08	4	30	0	39	73,5	24	0,8
208	Кнели из кур	75	12,78	14,51	5,91	205,32	0,12		0,1	0,01	60,54	98,24	13,04	1,02
280	Компот с изюмом	200	0,33		22,66	91,98	0,02	0,3	65		28	25	18	0,6
Ф	печенье, вафли	15	0,75	3,25	2,1	29	0,03	0	0,2	0	7,24	26,87	5,5	0,45
Ф	Хлеб пшеничный , ржаной	80	6	0,86	38,87	187,2	0,106	0	0	0	18,7	77,5	21,1	1,72
	итого	800	36,4	42,162	122,28	944,32	0,646	18,37	157,41	2,7	216,48	459,41	184,4	14,38
	Всего	1330	54,31	65,262	215,4	1598,99	0,789	22,98	175,4	2,92	681,78	675,76	231,2	17,64

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 7-11 лет(1-4 классы)**

Неделя 1 День 4 Четверг
Завтрак

номер	наименование	масса п	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
109	Каша овсяная Геркулес жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,7	0,67	0,24		28,5	105	38,1	0,77
381	бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,3	0,06	0,48	46,5	0,66	12,7	31,4	7,4	0,53
300	чай с сахаром	200	0,12		12,4	48,64	0	0	0	0	4,5	7	3,8	0,7
Ф	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
Ф	Кисломолочный продукт	100	1,2	2,5	16	85	0,04	0,6	44	0,13	248	184	28	0,2
	итого	615	13,37	16,1	109,79	629,82	0,86	1,75	90,74	0,79	304	360	84,3	2,75
	ОБЕД													
231	кукуруза консервированная отварная	25	1,49	1,905	3,495	37,085	0,04	6,5	0,005	0	15,9	7,92	18,4	0,375
46	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,28	4,2	34,4	0	19,2	49	16,5	0,72
211	плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	547	0,03	6,6	0,02	0		1,82	55,2	21,78
89	Свежие фрукты	50	0,02	0,035	5,2	22,5	0,01	3	2,25		10,6	7,05	5,85	1,43
284	Компот из св. яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Ф	Хлеб пшеничный , ржаной	80	6	0,86	38,87	187,2	0,106	0	0	0	18,7	77,5	21,1	1,72
	итого	815	48,71	51,67	130,805	1009,795	0,486	25,7	36,68	0	76,4	147	121	26,83
	Всего	1430	62,08	67,77	240,595	1639,615	1,346	27,45	127,4	0,79	380	507	205	29,58

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 7-11 лет(1-4 классы)**

Неделя 1 День 5 Пятница

Завтрак

номер рецепта	наименование	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
121	запеканка со св фруктами с	205	9,88	7,99	53,04	323,6	0,05	66	0,04		28,8	19,8	16,2	3,96
Ф	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66			0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,3	0,02	0,3	6	0,01	110	45	9,5	0,8
	итого	465	15,38	17,29	93,48	591,4	0,13	66,3	6,08	0,11	151,2	100,3	32,7	5,33
	ОБЕД													
89	Свежие фрукты	100	0,04	0,07	10,4	45	0,02	6	4,5		21,1	14,1	11,7	2,86
Ф	Овощи консервированные порциями(огурцы)	50	0,4	0,2	1,8	12,2	0,02	0,14	88,5	0,03	186,3	127,8	12,6	0,65
63	Щи из св. капусты с картофелем	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,08	16,2	9,6	2,02	32,4	84,5	13,6	1,1
190	мясо отварное	30	8,68	3,162	0,216	107,61	0,08	0	0	0	6,41	49,51	28,13	1,47
206	Жаркое по домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,6	0,24	4,92	0,14	0,02	79,62	407	61,8	3,98
Ф	Печенье, вафли, пряник	15	0,75	3,25	2,1	29	0,03	0	0,2	0	7,24	26,87	5,5	0,45
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,003	0,2	0,1	0,08	0,24	19,7	9,7	0,03
Ф	Хлеб пшеничный , ржаной	80	6	0,86	38,87	187,2	0,106	0	0	0	18,7	77,5	21,1	1,72
	итого	925	41,07	36,442	119,436	1003,38	0,579	27,46	103	2,15	352,01	807	164,13	12,26
	Всего	1390	56,45	53,732	212,916	1594,78	0,709	93,76	109,1	2,26	503,21	907,3	196,83	17,59

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстухинская СОШ"
возрастная группа 7-11лет(1-4классы)**

Неделя 2 День 6 Понедельник

Завтрак

номер р	наименование	масса по	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
123	макаронник с мясом	145	28,75	23,19	71,76	617,38	0,18	0,5	47,5	1,33	35,7	245,8	44	2,9
89	Свежие фрукты	150	0,06	1,05	15,6	67,5	0,02	6	4,5		21,1	14,1	11,7	2,86
Ф	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	0,33	6,9	26,1	9,9	0,33
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	45,12	0	0	0	0	4,5	7	3,8	0,7
	итого	525	31,3	24,54	113,26	800,14	0,5	6,5	52	1,66	68,2	293	69,4	6,79
	ОБЕД													
ф	икра овощная (промыш. Произв.)	50	0,683	2,612	3,68	39,325	0,018	4,25	0,01	0,015	26,8	25,6	4,6	0,4
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,14	22,35	0,03	1,33	23,77	113,39	34,67	1,42
212	птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,18	4,6	0,012	0,01	37,2	195,97	31,37	2,04
223	каша ячневая	100	3,02	13,11	17,06	198,32	0,12	47,59	0,04	2,66	69,56	94,7	44,44	1,52
289	напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87	0,01	100		0,08	21,34	3,44	3,44	0,63
Ф	Хлеб пшеничный , ржаной	80	6	0,86	38,87	187,2	0,106	0	0	0	18,7	77,5	21,1	1,72
	итого	800	35,223	43,112	102,87	898,875	0,574	178,79	0,092	4,095	197,37	510,6	139,62	7,73
	Всего	1345	66,523	67,652	216,13	1699,015	1,074	185,29	52,092	5,755	265,57	803,6	209,02	14,52

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 7-11 лет(1-4 классы)**

Неделя 2 День 7 Вторник

Завтрак

номер р	наименование	масса по	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	Каша Дружба	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,14	88,5	0	186,3	127,8	12,6	0,65
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66			0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
366	Сыр порционн	15	3,48	4,425	0	54,6	0,01	0,11	0,015	0,04	189,25	43,2		
Ф	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
89	Свежие фрукты	100	0,04	0,07	10,4	45	0,02	6	4,5		21,1	14,1	11,7	2,86
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,012	0,52	0,1	0,1	126	107	30	1,1
	итого	580	16,18	22,915	94,24	651,08	0,162	6,77	93,155	0,24	535,05	327,6	61,3	5,18
	ОБЕД													
89	Свежие фрукты	100	0,04	0,07	10,4	45	0,05	66	0,04		21,1	14,1	11,7	2,86
231	горошек консервированный отварной	25	1,49	1,905	3,495	37,085	0,023	0,785	36,125	0,003	5	22,825	9,15	0,825
56	Суп- лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,08	26,57	0,037	2,06		37,65	68,87	7,43
190	мясо отварное	30	8,68	3,162	0,216	107,61	0,13	0,03	17	1,33	45	57	33	1
219	каша гречневая	100	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0	0,09	1,995	19,74	244,72	163	6,07
189	шницель мясной из говядины	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,16		4	0,01	53	163,2	23	2,6
265	соус томатный	30	0,18	1,224	1,747	18,717								
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	5	20	0,15	14	15	8	1,4
Ф	Хлеб пшеничный , ржаной	80	6	0,86	38,87	187,2	0,106	0	0	0	18,7	77,5	21,1	1,72
	итого	890	37,34	27,651	110,178	893,612	0,709	98,385	77,292	5,548	176,54	631,995	337,82	23,905
	Всего	1470	53,52	50,566	204,418	1544,692	0,871	105,155	170,447	5,788	711,59	959,595	399,12	29,085

**Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 7-11лет(1-4классы)**

Неделя 2 День 8 Среда

Завтрак

номер рецепта	наименование	масса порции (гр)	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
108	Каша молочная кукурузная жид	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0	0,98	0	0	134,57	220	14,07	1
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66			0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
ф	Кисломолочный продукт	100	1,2	2,5	16	85	0,04	0,6	44	0,13	248	184	28	0,2
ф	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,06			0	10	32,5	7	0,55
271	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,003	0,7	15,6		143	130	34	1
	итого	565	16,52	22,18	100,42	661,57	0,103	2,28	59,64	0,23	537,97	569,5	83,07	2,77
	ОБЕД													
28	салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,1	8,5	0,01	0,03		53,8	50,12	8,12
44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,04	4,8	67,8	1,33	100	74,3	21	1,2
210	курица в соусе томатном	70	20,125	24,279	3,174	311,67	0,04	0,5	73,9	1,179	29,2	64,4	16,4	1,3
227	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,026		37,3	0,06	16	56	9,3	1,4
89	Свежие фрукты	50	0,02	0,035	5,2	22,5	0,01	3	2,25		10,55	7,05	5,85	1,43
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,003	0,2	0,1	0,08	20,1	19,2	14,4	0,69
ф	Хлеб пшеничный , ржаной	80	6	0,86	38,87	187,2	0,106	0	0	0	18,7	77,5	21,1	1,72
	итого	850	33,715	44,644	120,494	1024,41	0,325	17	181,4	2,679	194,55	352,3	138,17	15,86
	Всего	1415	50,235	66,824	220,914	1685,98	0,428	19,28	241	2,909	732,52	921,8	221,24	18,63

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 7-11 лет(1-4 классы)**

Неделя 2 День 9 Четверг

Завтрак

номер порции	наименование	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0	0,98	0	0	134,57	220	14,07	1
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66			0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
132	омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,51	0,19	0	64,5	1,33	96,7	245,1	20,4	1,5
Ф	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
89	Свежие фрукты	100	0,04	0,07	10,4	45	0,05	66	0,04		28,8	19,8	16,2	3,96
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,012	0,52	12	0,1	126	107	30	1,1
	итого	630	19,91	27,39	95,8	712,05	0,312	67,5	76,58	1,53	398,47	627,4	87,67	8,13
	ОБЕД													
Ф	Овощи консервированные порциями(огурцы)	50	0,4	0,2	1,8	12,2	0,02	0,14	88,5	0,03	186,3	127,8	12,6	0,65
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,06	3,7	2,1	2,65	17,3	46,7	17	0,8
161	Котлеты рыбные	75	9,9	6,7	6,4	130,9	0,105	1,5	23,9	0,58	32,4	158,6	24,1	0,8
241	картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,08	2,83	0,41	0	69,12	90,78	19,96	0,51
89	Свежие фрукты	100	0,8	0,8	20,8	90	0,02	6	4,5		21,1	14,1	11,7	2,86
Ф	Хлеб пшеничный, ржаной	80	6	0,86	38,87	187,2	0,106	0	0	0	18,7	77,5	21,1	1,72
Ф	печенье, вафли	30	1,5	6,5	4,2	58	0,03	0	0,2	0	7,24	26,87	5,5	0,45
284	Компот из св. яблок с лимон	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
	итого	885	23,81	22,21	134,71	813,43	0,441	19,57	119,61	3,26	364,16	546,35	115,96	8,59
	Всего	1515	43,72	49,6	230,51	1525,48	0,753	87,07	196,19	4,79	762,63	1173,75	203,63	16,72

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 7-11лет(1-4классы)**

Неделя 2 День 10 Пятница

Завтрак

номер	наименование	масса п	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
114	каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,006	0,7	0,05		144,48	11,6	33,18	0,43
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66			0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
139	яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
Ф	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
89	Свежие фрукты	100	0,04	0,07	10,4	45	0,02	6	4,5		21,1	14,1	11,7	2,86
300	чай с сахаром	200	0,12		12,4	48,64	0	0,03	0	0	4,5	7	3,8	0,7
	итого	605	14,46	18,99	78,79	545,07	0,086	6,73	4,59	0,1	182,48	68,2	55,68	4,56
	ОБЕД													
231	кукуруза консервированная	25	1,49	1,905	3,495	37,085	0,04	6,5	0,005	0,003	15,91	7,92	18,36	0,375
37	Борщ из св. капусты с картоф	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,08	16,2	9,6	2,06	41,9	44,7	19	0,7
190	мясо отварное	30	8,68	3,162	0,216	107,61	0,13	0,03	17	1,33	45	57	33	1
219	каша гречневая	100	5,82	3,62	30	175,87	0,18	0	0,35	0,44	23,55	185,6	123,9	4,2
202	тефтели (ежики)	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0,02	0,39	0,18,	0	32,4	84,5	13,6	1,1
Ф	Хлеб пшеничный , ржаной	80	6	0,86	38,87	187,2	0,106	0	0	0	18,7	77,5	21,1	1,72
Ф	печенье, вафли, пряники	30	1,5	7,5	4,2	58	0,03	0	0,2	0	7,24	26,87	5,5	0,45
263	соус сметанный	100	1,68	11,84	3,36	126,72	0,01	0,02	0,17	0	13,65	11,36	2,64	0,1
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	5	20	0,15	14	15	8	1,4
	итого	885	38,23	49,277	106,191	1035,735	0,616	28,14	47,325	3,983	212,35	510,45	245,1	11,045
	Всего	1490	52,69	68,267	184,981	1580,805	0,702	34,87	51,915	4,083	394,83	578,65	300,78	15,605