



Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск

Г.А. Абузязрова

# Примерное десятидневное меню от 7 до 11 лет для организации питания детей в МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск .

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26				
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПР	Печенье	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,51</b>	<b>11,25</b>	<b>95,86</b>	<b>538,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>35,2</b>	<b>4,57</b>	<b>193,44</b>	<b>231,67</b>	<b>73,99</b>	<b>3,53</b>				

**ОБЕД**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
45	Салат белокочанной капусты и морковью	60	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52				
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55				
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65				
	<b>Всего за обед</b>		<b>24,96</b>	<b>20,42</b>	<b>134,32</b>	<b>821,22</b>	<b>0,24</b>	<b>39,7</b>	<b>19,47</b>	<b>3,35</b>	<b>150,89</b>	<b>503,55</b>	<b>135,54</b>	<b>6,9</b>				
	<b>Всего за День</b>		<b>39,67</b>	<b>28,07</b>	<b>199,98</b>	<b>1216,75</b>	<b>0,36</b>	<b>40,93</b>	<b>52,18</b>	<b>3,97</b>	<b>430,33</b>	<b>779,22</b>	<b>192,53</b>	<b>9,83</b>				

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	-	5,5	74,1	24,00	0,49			
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88			
ПР	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	40,00	0,10	2,4	3,00	-	-			
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,4	184,97	278,7	79,73	3,77			
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,43</b>	<b>16,23</b>	<b>103,4</b>	<b>613,36</b>	<b>0,14</b>	<b>1,47</b>	<b>40,00</b>	<b>1,14</b>	<b>184,97</b>	<b>278,7</b>	<b>79,73</b>	<b>3,77</b>				

**ОБЕД**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
66	Салат из моркови	60	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72	-	0,87	41,95	63,62	44,90	1,03				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86	-	-	23,76	57,78	23,74	0,92				
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75				
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
288	Мясо отварное	90	21,14	23,24	0,44	295,2	0,04	2,13	88,38	-	50,4	15,03	18,26	3,08				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>Всего за обед</b>		<b>32,48</b>	<b>34,81</b>	<b>87,59</b>	<b>801,87</b>	<b>1,01</b>	<b>15,84</b>	<b>88,38</b>	<b>3,18</b>	<b>152,64</b>	<b>236,53</b>	<b>116,67</b>	<b>9,15</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>45,91</b>	<b>51,04</b>	<b>190,99</b>	<b>1415,23</b>	<b>1,15</b>	<b>17,31</b>	<b>128,38</b>	<b>4,32</b>	<b>337,61</b>	<b>515,23</b>	<b>196,4</b>	<b>12,92</b>				

День третий

Сезон:осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26				
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00				
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42				
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>12,22</b>	<b>8,59</b>	<b>88,52</b>	<b>480,12</b>	<b>0,1</b>	<b>2,17</b>	<b>52,7</b>	<b>0,10</b>	<b>275,57</b>	<b>245,45</b>	<b>48,62</b>	<b>2,68</b>				

**ОБЕД**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
35	Салат из картофельный	60	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86				
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,0	140,0	5,01				
246	Гуляш из отварного мяса	90	10,65	10,35	3,38	149,26	0,08	4,20	8,1	0,53	17,33	52,13	15,83	1,73				
350	Кисель из ягод	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	20,96				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
388	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32				
	<b>Всего за обед</b>		<b>34,49</b>	<b>20,98</b>	<b>155,3</b>	<b>947,94</b>	<b>1,69</b>	<b>74,04</b>	<b>41,25</b>	<b>2,45</b>	<b>204,15</b>	<b>779,62</b>	<b>286,96</b>	<b>32,37</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>46,71</b>	<b>29,57</b>	<b>243,82</b>	<b>1428,06</b>	<b>1,79</b>	<b>76,21</b>	<b>93,95</b>	<b>2,55</b>	<b>479,72</b>	<b>1025,07</b>	<b>144,62</b>	<b>35,05</b>				

День четвертый

Сезон:осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10					
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13					
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
15	Сыр	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20					
<b>Всего за завтрак</b>			<b>14,43</b>	<b>10,3</b>	<b>65,75</b>	<b>413,42</b>	<b>0,27</b>	<b>2,49</b>	<b>84,00</b>	<b>1,48</b>	<b>420,4</b>	<b>427,33</b>	<b>111,53</b>	<b>4,87</b>					

**ОБЕД**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
20	Салат из помидор и огурцов	60	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48					
96	Рассольник ленинградский с крутой пшенной	200	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03					
197	Каша гороховая	150	13,6	1,4	34,9	205,9	0,05	-	-	-	92,9	210,8	61,6	4,7					
294	Котлеты руб из птицы	90	13,68	10,88	10,88	213,48	0,07	0,18	18,00	0,34	39,6	86,4	23,4	1,98					
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13					
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24					
<b>Всего за обед</b>			<b>34</b>	<b>24,12</b>	<b>115,89</b>	<b>833,23</b>	<b>0,41</b>	<b>29,61</b>	<b>18</b>	<b>6,08</b>	<b>219,14</b>	<b>449,19</b>	<b>160,03</b>	<b>12,34</b>					
<b>Всего за день</b>			<b>48,43</b>	<b>34,42</b>	<b>181,64</b>	<b>1246,65</b>	<b>0,68</b>	<b>32,1</b>	<b>102</b>	<b>7,56</b>	<b>639,54</b>	<b>876,52</b>	<b>271,56</b>	<b>17,21</b>					

День пятый

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30				
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00				
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-				
ПР	Хлеб пшеничный	50	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88				
ПР	Печенье сладкое	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70				
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>17,3</b>	<b>24,07</b>	<b>121,67</b>	<b>772,27</b>	<b>0,55</b>	<b>3,23</b>	<b>114,1</b>	<b>5,49</b>	<b>284,43</b>	<b>376,71</b>	<b>110,66</b>	<b>4,88</b>				

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
45	Салат белокочанной капуста с морковью	60	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52				
87	Щи из свежей капусты рыбные	200	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,30	85,10	0,65				
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
388	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65				
	<b>Всего за обед</b>		<b>23,76</b>	<b>22,49</b>	<b>124,75</b>	<b>796,79</b>	<b>0,24</b>	<b>58,8</b>	<b>19,47</b>	<b>5,37</b>	<b>156,57</b>	<b>334,6</b>	<b>204,89</b>	<b>7</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>41,06</b>	<b>46,56</b>	<b>246,42</b>	<b>1569,06</b>	<b>0,79</b>	<b>62,03</b>	<b>133,57</b>	<b>10,86</b>	<b>441</b>	<b>711,31</b>	<b>315,55</b>	<b>11,88</b>				

День шестой

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
182	Каша пшеничная	200	5,60	4,30	33,60	218,00	0,16	-	-	1,60	28,0	112,00	42,00	1,40				
382	Молочная Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00				
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>17,54</b>	<b>8,57</b>	<b>82,42</b>	<b>504,63</b>	<b>0,26</b>	<b>1,93</b>	<b>0,01</b>	<b>2,12</b>	<b>294,53</b>	<b>366,91</b>	<b>95,76</b>	<b>3,94</b>				

**ОБЕД**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
45	Салат белокочанной капусты с морковью	60	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52				
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01				
246	Гуляш из отварного мяса(птицы)	90	10,65	10,35	3,38	149,26	0,08	4,20	8,1	0,53	17,33	52,13	15,83	1,73				
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65				
	<b>Всего за обед</b>		<b>26,93</b>	<b>24,1</b>	<b>104,42</b>	<b>742,23</b>	<b>0,4</b>	<b>39,21</b>	<b>8,1</b>	<b>3,68</b>	<b>145,96</b>	<b>567,55</b>	<b>216,6</b>	<b>12,83</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>44,47</b>	<b>32,67</b>	<b>186,84</b>	<b>1246,86</b>	<b>0,66</b>	<b>41,14</b>	<b>8,11</b>	<b>5,8</b>	<b>440,49</b>	<b>934,46</b>	<b>312,36</b>	<b>16,77</b>				

День седьмой

Сезон: осеннее-зимний 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88		
Пр	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-	-		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	0,27	-	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13		
379	Напиток кофейный на молоке	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	-	-	-	-	-	-		
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>10,36</b>	<b>13,56</b>	<b>83,67</b>	<b>458,56</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>40,00</b>	<b>1,14</b>	<b>39,90</b>	<b>165,86</b>	<b>62,13</b>	<b>3,5</b>				

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
55	Салат из свеклы отварной и соевым соусом	60	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32	
119	Суп гороховый	200	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	1,95	82,50	327,50	47,50	2,25	
309	Макаронь отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	
288	Мясо отварное	90	21,14	23,24	0,44	295,2	0,04	2,13	88,38	-	50,4	15,03	18,26	3,08		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный ржано-	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>Всего за обед</b>		<b>38,54</b>	<b>40,74</b>	<b>121,47</b>	<b>1006,49</b>	<b>0,32</b>	<b>10,58</b>	<b>88,38</b>	<b>3,51</b>	<b>195,4</b>	<b>506,06</b>	<b>136,95</b>	<b>9,6</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>48,9</b>	<b>54,3</b>	<b>205,14</b>	<b>1465,05</b>	<b>0,43</b>	<b>10,85</b>	<b>128,38</b>	<b>4,65</b>	<b>235,3</b>	<b>671,92</b>	<b>199,08</b>	<b>13,1</b>		



День восьмой

Сезон:осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**Завтрак**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,27	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26					
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00					
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42					
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>12,22</b>	<b>8,55</b>	<b>88,42</b>	<b>480,12</b>	<b>0,1</b>	<b>2,17</b>	<b>52,7</b>	<b>0,10</b>	<b>275,57</b>	<b>245,45</b>	<b>48,62</b>	<b>2,68</b>					

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02					
96	Рассольник ленинградский с крупной пшенной	200	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03					
197	Гороховая каша	150	13,6	1,4	34,9	205,9	0,05	-	-	-	92,9	210,8	61,6	4,7					
294	Котлеты руб из птицы	90	13,68	10,88	10,88	213,48	0,07	0,18	18,00	0,34	39,6	86,4	23,4	1,98					
350	Кисель из ягод пр	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	20,96					
	Хлеб пшеничный ржано-	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32					
	<b>Всего за обед</b>		<b>35,46</b>	<b>24,63</b>	<b>145,96</b>	<b>964</b>	<b>0,47</b>	<b>92,57</b>	<b>18</b>	<b>6,49</b>	<b>240,72</b>	<b>493,99</b>	<b>193,33</b>	<b>31,25</b>					
	<b>Всего за день</b>		<b>47,68</b>	<b>33,18</b>	<b>234,38</b>	<b>1444,12</b>	<b>0,57</b>	<b>94,74</b>	<b>70,7</b>	<b>65,9</b>	<b>516,29</b>	<b>739,44</b>	<b>255,15</b>	<b>34,37</b>					

День девятый

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10				
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
15	Сыр	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20				
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,43</b>	<b>10,3</b>	<b>65,75</b>	<b>413,42</b>	<b>0,27</b>	<b>2,49</b>	<b>84</b>	<b>1,48</b>	<b>420,4</b>	<b>472,33</b>	<b>111,53</b>	<b>4,87</b>				

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
20	Салат из помидор и огурцов	60	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18				
289	Рагу с мясом	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	-	36,8	108,2	38,7	1,92				
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24				
	<b>Всего за обед</b>		<b>17,98</b>	<b>23,15</b>	<b>74,39</b>	<b>578,12</b>	<b>0,19</b>	<b>30,41</b>	<b>14,6</b>	<b>5,5</b>	<b>117,29</b>	<b>258,09</b>	<b>101,83</b>	<b>7,19</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>32,41</b>	<b>33,45</b>	<b>140,14</b>	<b>991,54</b>	<b>0,46</b>	<b>32,9</b>	<b>98,6</b>	<b>6,98</b>	<b>537,69</b>	<b>730,42</b>	<b>213,36</b>	<b>12,06</b>				

День десятый

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30					
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00					
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
ПР	Печенье слоёное	50	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70					
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,14</b>	<b>23,67</b>	<b>102,35</b>	<b>678,75</b>	<b>0,51</b>	<b>3,23</b>	<b>114,1</b>	<b>4,97</b>	<b>275,23</b>	<b>341,91</b>	<b>97,46</b>	<b>4,44</b>					

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
56	Салат овощной	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72					
87	Щи из свежей капусты рыбные	250	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,30	85,10	0,65					
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75					
278	Тефтели мясные пар	90	7,80	8,41	12,46	156,6	0,06	1,8	26,22	0,45	36,15	184,2	24,53	3,38					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96					
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65					
	<b>Всего за обед</b>		<b>19,69</b>	<b>27,01</b>	<b>133,57</b>	<b>855,95</b>	<b>0,26</b>	<b>38,71</b>	<b>26,22</b>	<b>7,78</b>	<b>149,77</b>	<b>386,78</b>	<b>186,58</b>	<b>10,35</b>					
	<b>Всего за день</b>		<b>33,83</b>	<b>50,68</b>	<b>235,92</b>	<b>1534,7</b>	<b>0,77</b>	<b>41,94</b>	<b>140,32</b>	<b>12,75</b>	<b>425</b>	<b>728,69</b>	<b>284,04</b>	<b>14,79</b>					

Документ подписан Электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа рабочего поселка сосновоборск сосновоборского района пензенской области, Абузярова Галия Алиевна, Директор

04.10.23 11:20 (MSK)

Сертификат 993E7707F975E54D689F0D91265AE4DA