

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 20»

Рекасон О.В.

« 01 »



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Борисенко Виталий Анатольевич



» с 01 сентября

2026 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: **ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **от 7 до 11 лет**

г. Черногорск, Республика Хакасия

День: 1
неделя: 1

сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1-й день

ЗАВТРАК																
1.	267	Каша пшеничная молочная	200	8,3	10,2	37,6	174,9	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0	108,5	94,8	32,3	0,1
2.	3	Бутерброд с сыром	45	10,5	19,0	37,6	110,9	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	94,8	25,5	13,0	0,2
3.	958	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86,0	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
4.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	76,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
5.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
ИТОГО			530	26,5	32,8	122,2	542,6	0,2	0,1	4,1	0	0	224,3	171,8	92,9	1,7

ОБЕД																
1.	58	Помидоры свежие / нарезка/	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,1	0,0	25,0	0,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9
2.	131	Суп "Свекольник"	200	4,6	2,7	10,9	107,0	0,1	0,0	7,4	0,0	0,0	30,5	56,0	0,2	1,2
3.	пром	Котлета куриная п/ф	90	15,3	13,1	54,8	224,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	57,1	211,4	0,0	0,3
4.	413	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	83,7	156,0	78,6	5,0
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,0	33,0	41,6	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
7.	пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	76,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО			760	30,8	21,4	158,6	729,6	0,7	1,2	36,4	0,0	0,0	223,8	532,3	132,5	9,1

ИТОГО за день:																
			1290	57,3	54,2	280,8	1272,2	0,9	1,3	40,5	0,0	0,0	448,1	704,1	225,4	10,8

день: 2
неделя: 1

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

2-й день

ЗАВТРАК																
1.	58	Помидоры свежие /нарезка/	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,1	0	15	0	0	9,4	15,6	12	0,8
2.	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	64,30	102,7	135,3	4,5
3.	пром	Котлета куринная п/ф	90	10,20	17,70	1,20	158,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	115,0	17,0	1,5
4.	859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	22,00	16,0	14,0	0,1
5.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничн.	30	2,30	0,20	14,80	76,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	6,00	19,5	5,6	0,4
6.	пром	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	25,00	20,0	9,0	0,2
ИТОГО			630	22,0	24,8	73,9	567,5	0,5	0,1	34,0	0,0	0,0	156,7	288,8	192,9	7,5

ОБЕД																
1.	58	Салат из помидор с растительным маслом	60	0,60	2,50	2,40	66,00	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	24,00	49,0	33,0	0,6
2.	204	Суп картофельный с крупой	200	5,10	5,80	10,80	93,60	0,60	0,00	4,60	0,00	0,00	8,60	32,2	13,4	0,5
3.	пром	Котлета рыбная п/ф	90	14,00	5,30	6,90	180,90	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	230,00	23,00	0,1
4.	682	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,50	203,50	0,00	0,00	1,70	0,10	0,00	7,70	88,00	0,00	0,20
5.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	0,00	0,40
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,60	70,30	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,60
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	76,30	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,60
ИТОГО			760	27,8	19,1	87,8	718,5	0,9	0,3	12,3	0,1	0,0	113,5	498,9	95,2	4,0
ИТОГО за день:			1390	49,8	43,9	161,7	1286,0	1,4	0,4	46,3	0,1	0,0	270,2	787,7	288,1	11,5

день:	3
неделя:	1

сезон:
Возрастная категория:

[illegible]

3-й день

ЗАВТРАК																	
1.	3	Бутеррод с сыром	50	7,4	9,5	0,0	112,3	0,1	21,2	0,0	7,0	0,0	7,0	19,0	6,0	0,5	
2.	264	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,1	0,0	1,5	0,1	0,0	204,0	113,0	2,0	0,0	
3.	958	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86,0	0,0	0,1	8,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4	
4.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	97,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6	
5.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6	
			ИТОГО	550	21,9	18,7	85,5	574,6	0,3	21,5	9,6	7,1	0,0	235,8	192,5	57,0	2,1

[illegible]

день: 4
неделя: 1

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe

4-й день

		ЗАВТРАК														
1.	58	Салат из помидор	60	0,5	2,5	2,3	39,4	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	24,0	49,0	33,0	0,6
2.	486	Рыба тушеная /минтай/ п/ф	100	16,6	8,9	7,5	176,7	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	36,5	149,8	28,4	0,5
3.	944	Рис отварной	150	4,3	5,8	43,7	203,5	0,0	0,0	1,7	0,1	0,0	7,7	88,0	0,0	0,0
4.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,7	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,3
Итого:			650	25,0	17,9	90,1	574,6	0,1	0,1	10,0	0,1	0,0	109,4	332,8	79,0	4,2

		ОБЕД														
1.	85	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,0	0,0	5,7	0,0	0,0	33,0	38,0	19,0	1,3
2.	218	Суп лапша с курицей	200	4,4	8,4	17,3	145,4	0,1	0,0	13,0	0,0	0,0	13,0	154,0	0,2	0,9
3.	591	Гуляш	90	15,3	14,3	3,5	188,0	0,6	0,0	4,7	0,0	0,0	35,7	126,6	22,9	1,6
4.	679	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	64,3	102,7	135,3	4,5
5.	859	Компот из яблок	200	0,6	0,0	33,0	41,6	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	19,7	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	76,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого:			760	34,3	32,4	124,0	800,9	1,0	0,2	27,4	0,0	0,0	186,5	510,7	211,1	10,0
ИТОГО за день:			1410	59,3	50,3	214,1	1375,5	1,1	0,3	37,4	0,1	0,0	295,9	843,5	290,1	14,2

день: 5
неделя: 1

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

5-й день

ЗАВТРАК																
1.	пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7,0	8,9	0,0	107,5	0,1	21,2	0,0	0,0	0,3	7,0	19,0	6,0	0,5
2.	260	Каша "Дружба"	200	5,1	5,8	24,0	168,0	0,1	0,1	1,2	0,0	0,0	113,9	126,4	27,5	0,7
3.	958	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	14,0	90,0	14,0	0,4
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	4,0	13,0	2,8	0,2
5.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	76,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
6.	пром	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	50,0	23,0	13,0	0,3
ИТОГО:			580	21,2	18,4	68,1	545,9	0,3	21,5	34,2	0,0	0,3	199,4	318,8	77,4	3,3

ОБЕД																
1.	58	Салат из св. помидор с раст маслом	60	0,6	2,5	2,4	66,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	24,0	49,0	33,0	0,6
2.	170	Борщ с капустой и картофелем	200	2,4	7,4	13,1	122,4	0,0	0,0	8,2	0,0	0,0	27,6	42,4	21,0	1,0
3.	пром	Тефтели п/ф	90	10,4	8,2	6,2	151,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	57,1	211,4	0,0	0,3
4.	409	Горошница	150	14,5	1,3	32,8	166,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	35,7	8,1	0,9
5.	пром	Сок	200	0,1	0,0	14,0	95,6	0,0	0,0	0,1	8,0	0,0	14,0	0,0		0,4
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	36,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО:			750	31,6	19,8	90,0	708,3	0,3	1,2	11,5	8,0	0,0	142,3	389,6	77,1	4,4
ИТОГО за день:																
			1330	52,8	38,2	158,1	1254,2	0,6	22,7	45,7	8,0	0,3	341,7	708,4	154,5	7,7

день: 1
неделя: 2

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

6-й день

ЗАВТРАК																
1.	2	Бутерброд с джемом	50	1,4	5,1	12,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	10,0	17,0	5,0	0,7
2.	пром	Котлета рыбная	90	14,0	5,3	6,9	130,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	230,0	23,0	0,1
3.	682	Рис отварной	150	3,6	4,8	30,5	203,5	0,2	0,0	1,7	0,0	0,0	7,7	88,0	0,4	0,2
4.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,0	4,5	0,1	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
5.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшенич.	30	2,3	0,2	14,8	76,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
6.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	37,8	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
ИТОГО:			620	23,3	15,9	105,0	589,5	0,3	0,3	6,3	0,4	0,0	81,5	398,5	90,0	3,1

ОБЕД																
1.	55	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,4
2.	201	Суп с крупой крестьянский	200	5,3	5,8	10,8	146,9	0,0	0,1	0,0	4,7	0,0	33,2	94,3	12,2	1,4
3.	п/ф	Котлета куриная	90	15,3	13,1	54,8	224,8	0,3	0,0	3,8	0,0	0,0	5,4	0,0	33,0	1,3
4.	242	Перловка	150	5,3	4,9	32,8	166,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	35,7	8,1	0,9
5.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	76,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО:			780	32,4	24,8	141,1	768,4	0,5	0,3	15,6	4,7	0,0	89,7	226,1	81,4	5,7
ИТОГО за день:			1400	55,7	40,7	246,1	1357,9	0,8	0,3	21,9	5,1	0,0	171,2	624,6	171,4	8,8

осенне - зимний
7-11 лет

сезон:
Возрастная категория:

День: 2
неделя: 2

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

7-й день

ЗАВТРАК																
1.	264	Каша рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,1	0,0	1,5	0,1	0,0	20,4	113,0	2,0	0,1
2.	3	Бутерброд с сыром	45	10,5	19,0	37,6	81,8	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	94,8	25,5	13,0	0,2
3.	959	Какао	200	4,7	4,3	12,4	107,2	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	124,0	110,0	27,0	0,8
4.	Дром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
5.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
ИТОГО:			575	24,3	29,4	114,5	538,3	0,2	0,1	3,0	0,1	0,0	246,0	296,0	89,6	2,1

ОБЕД																
1.	77	Салат овощной	60	6,8	3,1	15,7	46,2	0,0	0,2	0,0	16,0	3,1	15,0	48,0	15,0	0,9
2.	217	Суп картофельный с макаронами	200	10,7	5,4	17,4	124,5	0,0	6,5	0,0	10,8	10,0	38,8	94,0	112,0	3,1
3.	343	Рыба тушёная в томате с овощами	120	16,6	8,9	7,5	176,7	0,0	0,1	0,0	1,9	0,0	37,8	153,1	29,4	0,6
4.	299	Картофельное пюре	200	4,5	7,8	29,4	185,8	0,0	0,4	0,2	1,2	0,2	0,4	39,0	11,3	0,8
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,0	4,5	0,1	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	12,5	5,6	0,4
7.	пром	хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	76,3	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО:			840	43,4	25,8	114,6	760,8	0,0	7,4	4,8	30,0	13,3	130,5	410,0	201,4	8,1
ИТОГО за день:			1415	67,7	55,2	229,1	1299,1	0,2	7,5	7,8	30,1	13,3	376,5	706,0	291,0	10,2

день: 3
неделя: 2

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюد 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	Углеводы		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

8-й день

ЗАВТРАК																
1.	55	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,4
2.	643	Курица тушёная (гуляш куринный)	90	12,6	5,2	17,8	203,4	0,1	0,0	8,7	0,0	0,0	20,8	65,8	32,5	1,5
3.	679	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	64,3	102,7	135,3	4,5
4.	864	Компот из мандарин	200	0,1	0,0	10,1	26,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	19,0	12,0	0,8	0,8
5.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничн.	30	2,3	0,2	14,8	76,3	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
6.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	35,0	50,0	11,0	0,1
ИТОГО:			630	24,5	12,0	87,6	582,9	0,3	0,2	18,0	0,3	0,0	162,9	288,2	195,0	7,9

ОБЕД																
1.	58	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0	0,1	0,0	15,0	0,0	9,4	15,6	12,0	0,8
2.	204	Уха из рыбных консервов	200	6,7	9,6	15,6	134,6	0,0	0,0	6,3	0,0	0,0	51,0	82,6	38,6	0,1
3.	646	Плов из птицы	200	5,3	4,9	32,8	296,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	105,0	203,0	0,5
4.	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,6	0,0	33,0	136,0	0,0	0,0	0,1	8,0	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	76,3	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО:			720	17,6	15,2	108,5	726,8	0,0	0,3	6,7	23,0	0,0	128,4	314,9	293,4	4,7
ИТОГО за день:			1350	42,1	27,2	196,1	1309,7	0,3	0,5	24,7	23,3	0,0	291,3	603,1	488,4	12,6

День: 4
неделя: 2

сезон: осенне - зимний
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

9-й день

ЗАВТРАК																
1.	55	Нарезка из огурца	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	0,0	16,7	0,0	0,0	26,4	19,2	10,2	0,4
2.	396	Жаркое по домашнему	200	10,4	8,2	6,2	252,8	0,0	0,0	2,0	0,00	0,00	65,2	122,4	0,0	1,8
3.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	1,0	0,0	25,4	27,9	0,0	0,0	4,0	0,00	0,00	1,4	8,0	2,8	0,1
4.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшенич.	80	2,3	0,2	14,8	166,0	0,0	0,1	0,0	0,00	0,00	6,0	19,5	5,6	0,4
5.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	95,0	0,1	0,0	0,3	0,00	0,00	35,0	50,0	11,0	0,1
ИТОГО:			600	15,0	8,7	55,4	550,2	0,1	0,1	23,0	0,00	0,00	134,0	219,1	29,6	2,8

ОБЕД																
2.	187	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,9	162,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	83,2	33,2	17,2	0,3
3.	пром	Котлета по домашнему	90	10,2	17,7	1,2	158,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	115,0	17,0	1,5
4.	413	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	35,7	8,1	0,9
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,0	14,0	41,6	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	72,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО:			730	27,2	29,1	91,9	748,7	0,4	0,3	4,6	0,0	0,0	165,8	295,6	82,1	5,0
ИТОГО за день:																
			1330	42,2	37,8	147,3	1298,9	0,5	0,4	27,6	0,0	0,0	299,8	514,7	111,7	7,8

день: 5
неделя: 2

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

10-й день

ЗАВТРАК																
1.	1	Бутерброд с маслом	70	3,9	1,2	26,7	153,0	0,1	1,0	1,0	0,0	1,5	8,0	35,0	8,0	0,5
2.	262	Каша молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,1	0,0	1,4	0,0	0,0	132,8	81,2	20,2	0,4
3.	959	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	124,0	110,0	27,0	0,8
4.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшенич.	30	2,3	0,2	14,8	76,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
5.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	35,0	50,0	11,0	0,1
ИТОГО:			530	17,0	11,6	86,7	545,7	0,5	1,0	4,0	0,0	1,5	309,8	308,7	73,2	2,4

ОБЕД																
1.	55	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,4
2.	206	Суп картофельный с бобовыми	200	6,7	4,6	16,3	163,0	0,0	6,5	0,0	10,8	10,0	38,8	94,0	112,0	2,1
3.	643	Курица тушёная	90	32,1	2,4	1,1	203,4	0,1	0,0	8,7	0,00	0,0	20,8	65,8	32,5	1,5
4.	679	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,8	152,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	19,5	109,5	135,3	0,9
5.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	6,3	6,6	27,9	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	6,3	24,6	117,2	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	6,0	13,5	7,0	0,6
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	6,3	13,4	68,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО:			790	54,1	6,3	99,3	740,3	0,3	6,8	20,5	10,8	10,0	127,1	375,2	314,0	7,5
ИТОГО за день:			1320	71,1	17,9	186,0	1286,0	0,8	7,8	24,5	10,8	11,5	436,9	683,9	387,2	9,9