

Директор ГКОУ РО "Каменская специальная школа №15"

Утверждено:

" 31 " _____ г.
Т.А. Делцинская
20 _____ г.



Перспективное 10-ти дневное меню для обучающихся начальной школы (7-11 лет) ГКОУ РО "Каменская специальная школа №15"

Разработано с использованием следующей литературы:

1. "Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания " под редакцией Ф.Л.Марчука Москва 1996г. Издательство "Хлебпродинформ"
2. "Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под редакцией В.Т.Лалшиной Москва 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория : Начальная школа (7-11 лет)

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порций(гр) | Пищевая ценность | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 М | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,84 | 4,84 | 21,63 | 154 | 0,06 | 0,75 | 20,50 | 0,33 | 156,13 | 130,88 | 13,32 | 0,46 | | | | | | |
| 209 М | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | | 100,00 | | | | | | | | | | | |
| 378 М/сез | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77 | 0,018 | 0,54 | | | | | | | | | | | | |
| 14 М | Масло сливочное порциями | 17 | 0,14 | 12,31 | 0,23 | 112 | 0,002 | | 68,00 | 0,17 | 4,08 | 5,10 | | 0,03 | | | | | | |
| 338 М | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 105 | 0,06 | 0,8 | | 0,62 | 18,04 | 26 | 4,8 | 0,48 | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 627 | 15,78 | 24,71 | 67,28 | 558 | 0,200 | 12,09 | 188,50 | 1,32 | 275,65 | 294,98 | 42,92 | 4,89 | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 М | Борщ из свежей капусты с мясом отварным (200/20) | 220 | 5,5 | 6,45 | 11,6 | 128 | 0,06 | 18,7 | 13,84 | 2,21 | 51,32 | 79,92 | 26,9 | 1,32 | | | | | | |
| 268 М | Биточки из говядины | 100 | 11,49 | 12,91 | 12,28 | 211 | 0,09 | 0,03 | 8,89 | 2,01 | 17,60 | 120,30 | 19,32 | 1,86 | | | | | | |
| 312 М | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 5,44 | 22,21 | 151 | 0,16 | 25,94 | 26,3 | 0,19 | 45,62 | 98,07 | 33,41 | 1,23 | | | | | | |
| 70 М | Помидор соленый | 100 | 1,1 | 1,6 | 0,1 | 13 | 0,04 | 10 | 50 | | | | | | | | | | | |
| 348М | Компот из сухофруктов | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,69 | 118 | 0,03 | | | 0,10 | 16,00 | 25,80 | 8,40 | 0,64 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,04 | | | 0,26 | 4,60 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,6 | 19,83 | 100 | 0,08 | | | 0,5 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 | | | | | | |
| | Итого в обед: | 840 | 26,73 | 27,30 | 104,37 | 768 | 0,50 | 54,67 | 99,03 | 5,27 | 163,64 | 442,49 | 137,83 | 8,30 | | | | | | |
| | Итого за день: | 1467 | 42,51 | 52,01 | 171,65 | 1326 | 0,7 | 66,76 | 287,53 | 6,59 | 439,29 | 737,47 | 180,75 | 13,19 | | | | | | |

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория : Начальная школа (7 -11 лет)

| № рецептур | Наименование блюда | Пищевая ценность | | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | |
|--------------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | Масса порций(гр) | Белки | Жиры | Углеводы | | В | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125М | Картофель отварной с луком | 150 | 3,40 | 5,48 | 21,11 | 140 | 0,13 | 26,28 | 24,10 | 0,12 | 45,62 | 96,07 | 32,18 | 1,11 | | | | |
| 268 м,270М /с/ж, | Котлеты московские со сметанно томатным соусом | 90 | 16,32 | 16,29 | 13,43 | 260 | 0,11 | 3,11 | 11,25 | 2,36 | 29,10 | 159,39 | 26,18 | 2,45 | | | | |
| 70 М | Помидор соленый | 60 | 0,66 | 0,96 | 0,06 | 8 | 0,02 | 6,00 | 30,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | | | | |
| | Хлеб йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 131 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | | | | | |
| 379М/с/ж | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,40 | 20,00 | 112 | 0,044 | 1,30 | 0,02 | | 126,00 | | 15,40 | 0,12 | | | | |
| | Конфета шоколадная | 15 | 0,60 | 3,95 | 8,90 | 74 | 0,005 | | | 4,00 | 14,50 | 15,00 | 0,45 | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 565 | 27,58 | 26,53 | 89,20 | 725 | 0,39 | 37,69 | 65,37 | 3,26 | 235,68 | 318,06 | 106,76 | 4,67 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96М | Рассольник Ленинградский со сметаной (200/5) | 205 | 4,36 | 4,51 | 12,43 | 109 | 0,01 | 12,24 | 5,35 | 1,73 | 21,20 | 68,62 | 21,10 | 0,90 | | | | |
| 291 М/с/ж | Плов из птицы с рисом 120/100 | 220 | 23,86 | 12,07 | 38,13 | 390 | 0,10 | 5,68 | 13,44 | 2,57 | 16,96 | 106,62 | 23,22 | 0,59 | | | | |
| 67М | Винегрет овощной | 60 | 0,76 | 6,10 | 4,46 | 76 | 0,03 | 5,70 | | 2,73 | 13,68 | 25,16 | 11,55 | 0,48 | | | | |
| 389 М | Сок томатный | 200 | 2,00 | | 6,60 | 34 | | 30,00 | | | 26,00 | 21,10 | 52,00 | 1,40 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,6 | 19,83 | 100 | 0,08 | | | 0,5 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 | | | | |
| 338 М | Фрукты (Бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 0,04 | 10,00 | | | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | | | | |
| Итого за обед: | | 855 | 37,36 | 23,98 | 112,11 | 852 | 0,29 | 63,62 | 18,79 | 7,79 | 104,94 | 341,90 | 179,97 | 6,32 | | | | |
| Итого за день: | | 1420 | 64,94 | 50,51 | 201,30 | 1577 | 0,68 | 101,31 | 84,16 | 11,04 | 340,62 | 659,96 | 286,73 | 10,99 | | | | |

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний , зимне-весенний

Возрастная категория : начальная школа (7-11 лет)

| № рецептур | Наименование блюд | Масса порций(гр) | Пищевая ценность | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223М, 326М | Запеканка творожная с молочным соусом 200/20 | 220 | 16,90 | 15,10 | 34,43 | 371 | 0,09 | 1,75 | 61,80 | 2,60 | 180,30 | 225,21 | 36,27 | 0,10 | | | | | | | | | | | | | |
| 378М/сж | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 4,76 | 77 | 0,02 | 0,54 | | | 59,40 | 45,00 | 10,80 | 0,72 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104 | 0,06 | 0,80 | | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 | | | | | | | | | | | | | |
| 338 М | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 540 | 21,60 | 18,06 | 69,55 | 600 | 0,202 | 13,09 | 61,80 | 3,42 | 273,74 | 307,21 | 60,87 | 3,02 | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 151К/сж | Уха Ростовская | 200 | 6,69 | 4,92 | 11,36 | 117 | 0,14 | 18,23 | 7,50 | 1,92 | 19,11 | 96,31 | 26,83 | 0,97 | | | | | | | | | | | | | |
| 312М/сж | Картофельное пюре | 150 | 3,28 | 3,99 | 22,18 | 138 | 0,16 | 25,94 | 26,30 | 0,19 | 45,62 | 98,07 | 33,11 | 1,23 | | | | | | | | | | | | | |
| 260М/сж | Гуляш из говядины, 70/30 | 100 | 15,42 | 16,56 | 3,86 | 227 | 0,08 | 4,50 | | 2,16 | 12,16 | 161,39 | 23,00 | 2,41 | | | | | | | | | | | | | |
| 70 М | Огурец соленый | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 8 | 0,02 | 3,00 | 3,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 | | | | | | | | | | | | | |
| 389 М | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 65,50 | 1,00 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,6 | 19,83 | 100 | 0,08 | | | 0,5 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 810 | 34,11 | 26,83 | 102,60 | 800 | 0,58 | 91,66 | 36,80 | 5,67 | 130,69 | 502,67 | 188,34 | 10,71 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | 1350 | 55,71 | 44,90 | 172,15 | 1400 | 0,78 | 104,75 | 98,60 | 9,09 | 404,43 | 809,88 | 249,21 | 13,73 | | | | | | | | | | | | | |

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория : Начальная школа (7-11 лет)

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порций(гр) | Пищевая ценность | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | | | |
|-----------------|---|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 217 М, 218 М | Завтрак Вареники ленивые отварные с молоком сгущеным | 180 | 23,76 | 12,60 | 24,84 | 311 | 0,09 | 0,36 | 81,00 | 0,54 | 133,20 | 257,40 | 32,40 | 1,10 | | |
| 378М/сж | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77 | 0,02 | 0,54 | | | 59,40 | 45,00 | 10,80 | 0,72 | | |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104 | 0,06 | 0,80 | | | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 | | |
| 338 М | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,00 | | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 28,46 | 15,56 | 69,96 | 539 | 0,20 | 11,70 | 81,00 | 1,36 | 226,64 | 339,40 | 57,00 | 4,50 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 М | Салат из соленых огурцов с лукком | 100 | 0,90 | 5,00 | 2,67 | 62 | 0,02 | 5,50 | | | 23,00 | 28,00 | 13,00 | 0,60 | | |
| 98 М, 241 М | Суп крестьянский с крупой / Мясо отварное 200/30 | 230 | 1,74 | 4,90 | 9,50 | 90 | 0,07 | 18,40 | | | 26,36 | 43,97 | 18,56 | 0,67 | | |
| 265 М | Плов из мяса говядины 50/100 | 150 | 6,15 | 10,95 | 27,45 | 227 | 0,05 | 0,60 | 0,75 | 3,30 | 30,60 | 92,40 | 32,00 | 1,20 | | |
| 389 М | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 0,02 | 40,00 | | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 | 0,08 | | | | 11,50 | 43,50 | 65,50 | 1,00 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,6 | 19,83 | 100 | 0,08 | | | 0,5 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 | | |
| | Итого за обед: | 780 | 17,04 | 22,15 | 103,80 | 689 | 0,32 | 64,50 | 0,75 | 6,79 | 119,96 | 296,87 | 160,56 | 8,22 | | |
| | Итого за День: | 1280 | 45,50 | 37,71 | 173,76 | 1228 | 0,52 | 76,20 | 81,75 | 8,15 | 346,60 | 636,27 | 217,56 | 12,72 | | |

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория : начальная школа (7-11 лет)

| № рецептур | Наименование блюда | Пищевая ценность | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | |
|--------------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--|--|--|
| | | Масса порций(гр) | Белки | Жиры | | Углеводы | В | С | А(акг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 М | Помидор соленый | 60 | 0,66 | 0,96 | 0,06 | 8 | 0,02 | 6,00 | 30,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | | | |
| 387 М | Какао с молоком | 200 | 3,49 | 2,79 | 18,16 | 113 | 0,02 | 0,54 | 9,11 | 0,01 | 112,61 | 104,58 | 27,90 | 0,92 | | | |
| 234М | Котлета рыбная | 100 | 10,63 | 10,41 | 11,82 | 184 | 0,13 | 0,49 | 21,60 | 3,55 | 42,67 | 118,88 | 21,95 | 0,74 | | | |
| 312 М | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 5,44 | 22,21 | 151 | 0,16 | 25,94 | 26,3 | 0,19 | 45,62 | 98,07 | 33,11 | 1,23 | | | |
| | Печенье | 20 | 0,11 | | 16,00 | 65 | | | | | 4,20 | 2,20 | 1,40 | 0,32 | | | |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104 | 0,06 | 0,80 | | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 | | | |
| 338 М | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | | | |
| Итого за завтрак: | | 670 | 22,03 | 20,92 | 96,31 | 663 | 0,46 | 71,77 | 87,01 | 4,57 | 266,54 | 382,33 | 112,16 | 4,33 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 М | Зеленый горошек консервированный отварной | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24 | 0,06 | 6,00 | | 0,12 | 12,00 | 37,20 | 12,60 | 0,42 | | | |
| 84 М | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 | 205 | 6,57 | 6,50 | 13,72 | 137 | 0,11 | 11,34 | 12,58 | 2,05 | 50,07 | 109,55 | 31,53 | 1,61 | | | |
| 279М | Тфтели куриные | 95 | 9,08 | 10,31 | 10,21 | 170 | 0,11 | 2,74 | 36,70 | 1,34 | 23,40 | 94,95 | 14,99 | 0,97 | | | |
| 309М | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,66 | 4,29 | 36,09 | 205 | 0,08 | | 20,00 | 0,82 | 13,06 | 46,40 | 8,31 | 0,84 | | | |
| 389 М | Сок томатный | 200 | 2,00 | | 6,60 | 34 | | 30,00 | | | 26,00 | 21,10 | 52,00 | 1,40 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,6 | 19,83 | 100 | 0,08 | | | 0,5 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 | | | |
| Итого за обед: | | 780 | 30,05 | 22,02 | 100,01 | 717 | 0,47 | 50,08 | 69,28 | 5,09 | 143,63 | 401,60 | 149,53 | 7,59 | | | |
| Итого за День: | | 1450 | 52,08 | 42,94 | 196,32 | 1380 | 0,93 | 121,85 | 156,29 | 9,66 | 410,17 | 783,93 | 261,69 | 11,92 | | | |

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория : Начальная школа (7-11 лет)

| № рецептур | Наименование блюд | Масса порций(гр) | Пищевая ценность | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | | | |
|------------|--|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|----|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В | С | А(мкг) | Е | Са | Минеральные вещества(мг) | Р | Мг | Fe | |
| 121 М | Суп молочный с манной крупой | 250 | 4,50 | 4,75 | 18,25 | 54 | 0,05 | 0,75 | 25,00 | 0,25 | 145,00 | 130,00 | 22,50 | 0,25 | | |
| 209 М | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | | 100,00 | | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 | | |
| 25 К | Икра кабачковая(г/о) | 50 | 1,00 | 7,00 | 4,20 | 74 | 0,01 | 3,50 | | 1,50 | 20,50 | 18,50 | 7,50 | 0,35 | | |
| 377М/сж | Чай с лимоном | 187 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 38 | 0,00 | 2,50 | | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,88 | | |
| 426 М | Булочка слоеная с повидлом обсыпанная | 25 | 3,41 | 3,58 | 20,18 | 127 | 0,19 | 0,35 | 1,00 | 1,48 | 26,75 | 51,99 | 16,78 | 0,54 | | |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104 | 0,06 | 0,80 | | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 | | |
| 338М | Фрукты (Банан) | 150 | 2,20 | 0,80 | 31,50 | 144 | 0,06 | 15,00 | | | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 | | |
| | Итого за завтрак: | 742 | 19,30 | 20,74 | 94,99 | 604 | 0,40 | 22,90 | 126,00 | 3,86 | 251,64 | 355,05 | 124,70 | 4,40 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 М | Салат из свеклы отварной с огурцами солеными | 60 | 0,84 | 4,56 | 3,36 | 57 | 0,01 | 2,52 | 0,06 | 0,12 | 28,02 | 22,30 | 8,20 | 0,42 | | |
| 102 М | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,00 | 2,56 | 13,84 | 108 | 0,12 | 0,80 | | 0,80 | 65,60 | 262,40 | 38,40 | 1,76 | | |
| 261 М | Печень говяжья тушеная в соусе | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 159 | 0,19 | 12,70 | 5240,00 | 1,00 | 30,00 | 239,00 | 17,00 | 5,00 | | |
| 125М | Картофель отварной с луком | 150 | 3,40 | 5,48 | 21,11 | 140 | 0,13 | 26,28 | 24,10 | 0,12 | 45,62 | 96,07 | 32,18 | 1,11 | | |
| 348М | Компот из сухофруктов | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,69 | 118 | 0,03 | | | 0,10 | 16,00 | 25,80 | 8,40 | 0,64 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 65,50 | 1,00 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,6 | 19,83 | 100 | 0,08 | | | 0,5 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 | | |
| | Итого за обед: | 810 | 31,45 | 23,00 | 119,58 | 800 | 0,64 | 42,30 | 5264,16 | 3,29 | 211,24 | 764,07 | 193,18 | 11,88 | | |
| | Итого за день: | 1552 | 50,75 | 43,74 | 214,57 | 1405 | 1,04 | 65,20 | 5390,16 | 7,15 | 462,88 | 1119,12 | 317,88 | 16,29 | | |

День: Памяцца

Недзеля: Втора

Сезон : Осенне-зямінны, зямне-весенний

Возрастная категория :

начальная школа (7-11 лет)

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порций(гр) | Пищевая ценность | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | |
|-------------------|--|------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | В | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мд | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175М | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,58 | 9,49 | 39,38 | 266 | 0,10 | 0,54 | 45,10 | 0,19 | 116,99 | 143,71 | 33,36 | 0,74 | | |
| 378М/сез | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77 | 0,02 | 0,54 | | | 59,40 | 45,00 | 10,80 | 0,72 | | |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 5,20 | 5,22 | | 69 | 0,01 | 0,17 | 46,00 | 0,11 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 | | |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 | | |
| 338 М | Фрукты (Апельсин) | 150 | 3,42 | 1,26 | 23,13 | 117 | 0,08 | 0,90 | | 0,71 | 20,30 | 29,25 | 5,40 | 0,54 | | |
| | Итого за завтрак: | 590 | 18,50 | 18,53 | 97,83 | 634 | 0,27 | 2,95 | 91,10 | 1,63 | 414,73 | 371,96 | 63,36 | 2,68 | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 М | Кукуруза консервированная отварная | 60 | 1,38 | 0,72 | 8,58 | 40 | | 1,08 | 1,20 | 0,06 | 1,80 | 27,60 | 7,80 | 0,18 | | |
| 104М,105М | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 228 | 7,52 | 5,02 | 14,82 | 131 | 0,11 | 9,12 | 912,00 | 0,91 | 23,50 | 107,80 | 30,00 | 1,60 | | |
| 229 М | Рыба тушеная в томате с овощами | 105 | 7,84 | 7,04 | 9,11 | 132 | 0,13 | 15,84 | 12,32 | 2,60 | 28,66 | 100,86 | 27,68 | 0,81 | | |
| табл. стр 155-156 | Каша вязкая пшеничная | 150 | 6,60 | 5,40 | 38,60 | 230 | 0,12 | | | 0,30 | 33,00 | 148,50 | 36,00 | 2,55 | | |
| 389 М | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 | 0,08 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 65,50 | 1,00 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,6 | 19,83 | 100 | 0,08 | | | 0,5 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 | | |
| | Итого за обед: | 843 | 31,59 | 19,48 | 135,29 | 843 | 0,54 | 66,04 | 925,52 | 5,22 | 126,96 | 517,26 | 198,48 | 10,89 | | |
| | Итого за день: | 1433 | 50,09 | 38,01 | 233,12 | 1477 | 0,81 | 68,99 | 1016,62 | 6,85 | 541,69 | 889,22 | 261,84 | 13,57 | | |