

## Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	12,01	6,81	7,06	138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	21,72	21,88	83,59	639,46	0,34	198,45	1282,38	6,85	336,99	384,66	106,82	5,65
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	0,04	6,1	163,6	2,29	16,61	27,6	12,63	0,52
82/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	90,4	0,04	15,72	165	1,91	37,92	43,03	19,33	0,93
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	15,45	15,44	5,03	220,72	0,06	2,24	20,7	2,42	35,27	162,68	21,3	2,21
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов,	180	0,4	0,02	20,6	85,44		0,36	0,54	0,18	19,98	13,86	5,4	1,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	29,46	28,25	105,47	799,44	0,47	34,42	354,84	7,82	155,46	486,88	193,48	12,26
<b>Итого за день</b>			51,18	50,13	189,06	1438,9	0,81	232,87	1637,22	14,67	492,45	871,54	300,3	17,91

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** вторник  
**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99	30,56	1,72
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>22,37</b>	<b>17,78</b>	<b>73,56</b>	<b>516</b>	<b>0,27</b>	<b>39,09</b>	<b>170,72</b>	<b>1,16</b>	<b>431,8</b>	<b>482,99</b>	<b>88,31</b>	<b>4,41</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,04	3	1200	1,56	19,88	33,81	23,02	0,45
98//М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	1,74	4,95	11,7	98,9	0,05	16,02	165	1,9	30,56	44,71	17,49	0,59
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	12,01	6,81	7,06	138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>22,36</b>	<b>21,32</b>	<b>90,04</b>	<b>649,77</b>	<b>0,44</b>	<b>79,72</b>	<b>2484</b>	<b>10,13</b>	<b>174,89</b>	<b>432,8</b>	<b>153,93</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,73</b>	<b>39,1</b>	<b>163,6</b>	<b>1165,77</b>	<b>0,71</b>	<b>118,81</b>	<b>2654,72</b>	<b>11,29</b>	<b>606,69</b>	<b>915,79</b>	<b>242,24</b>	<b>12,01</b>

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,47	11,95	14,05	221,56	0,08	2	7,5	2,20	27,00	144,12	21,36	2,17
202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	26,16	22,03	97,98	698,36	0,26	12,11	57,5	3,4	133,43	290,31	57,18	6,72
<b>Обед</b>														
43/М/ССЖ	Салат из белокочанной	60	0,93	3,05	2,6	42,16	0,02	21,85	100	1,39	28,07	18,44	9,8	0,35
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной,	205	1,43	3,95	8,66	76,43	0,06	16,42	165	1,44	24,4	41,06	16,59	0,62
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,17	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45
128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок,	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	30,56	18,54	90,58	658,33	0,54	84,13	605,4	5,27	190,02	547	147,55	8,43
<b>Итого за день</b>			56,72	40,57	188,56	1356,69	0,8	96,24	662,9	8,67	323,45	837,31	204,73	15,15

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** четверг  
**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с ягодным соусом, 150/40	190	23,54	16,00	35,64	387,04	0,08	5,57	70	2,31	220,35	291,94	39,01	0,94
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке,	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>34,52</b>	<b>21,02</b>	<b>105,32</b>	<b>758,66</b>	<b>0,53</b>	<b>44,29</b>	<b>84</b>	<b>3,59</b>	<b>401,11</b>	<b>459,65</b>	<b>79,58</b>	<b>2,24</b>
<b>Обед</b>														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым	60	0,73	3,06	3,68	45,62	0,01	4,85	1,05	1,38	22,33	22,79	11,2	0,66
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	11,04	5,85	15,66	170,88	0,19	9,62	182,4	1,97	31,77	87,49	31,44	1,63
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,47	11,95	14,05	221,56	0,08	2	7,5	2,20	27,00	144,12	21,36	2,17
202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов,	180	0,4	0,02	20,6	85,44		0,36	0,54	0,18	19,98	13,86	5,4	1,11
8,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>37,86</b>	<b>22,74</b>	<b>131,61</b>	<b>899,5</b>	<b>0,49</b>	<b>26,54</b>	<b>196,49</b>	<b>7,23</b>	<b>147,76</b>	<b>405,21</b>	<b>109,82</b>	<b>10,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>72,38</b>	<b>43,76</b>	<b>236,93</b>	<b>1658,16</b>	<b>1,02</b>	<b>70,83</b>	<b>280,49</b>	<b>10,82</b>	<b>548,87</b>	<b>864,86</b>	<b>189,4</b>	<b>12,78</b>

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** пятница  
**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,17	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45
128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>30,95</b>	<b>15,05</b>	<b>69,77</b>	<b>544,27</b>	<b>0,41</b>	<b>44,88</b>	<b>373,1</b>	<b>2,06</b>	<b>281,54</b>	<b>542,1</b>	<b>113,79</b>	<b>6,34</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с	60	2,18	4,61	3,31	64,41	0,03	2,45	973,8	1,54	73,62	65	20,98	0,4
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,95	5,95	9,12	98,77	0,07	30,47	205	2,37	44,76	49,53	21,49	0,81
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>37,75</b>	<b>36,49</b>	<b>102,32</b>	<b>896,12</b>	<b>0,41</b>	<b>51,46</b>	<b>1996,6</b>	<b>6,65</b>	<b>197,09</b>	<b>519,38</b>	<b>144,31</b>	<b>7,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,7</b>	<b>51,54</b>	<b>172,09</b>	<b>1440,39</b>	<b>0,82</b>	<b>96,34</b>	<b>2369,7</b>	<b>8,71</b>	<b>478,63</b>	<b>1061,48</b>	<b>258,1</b>	<b>14,28</b>

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** понедельник  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
4,02	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>33,3</b>	<b>25,61</b>	<b>84,25</b>	<b>714,16</b>	<b>0,3</b>	<b>183,84</b>	<b>927,18</b>	<b>2,82</b>	<b>91,85</b>	<b>360,83</b>	<b>85,54</b>	<b>3,61</b>
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,9	3,14	5,27	53,52	0,03	5,27	220,86	1,4	13,08	26,67	11,92	0,4
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной,	205	1,43	3,95	8,66	76,43	0,06	16,42	165	1,44	24,4	41,06	16,59	0,62
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	14,77	12,3	3,14	181,76	0,05	2,12		2,35	13,53	143,81	18,88	2,12
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок,	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>28,41</b>	<b>22,33</b>	<b>95,59</b>	<b>701,89</b>	<b>0,48</b>	<b>37,41</b>	<b>392,66</b>	<b>6,28</b>	<b>102,45</b>	<b>455,21</b>	<b>185,45</b>	<b>11,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,71</b>	<b>47,94</b>	<b>179,84</b>	<b>1416,05</b>	<b>0,78</b>	<b>221,25</b>	<b>1319,84</b>	<b>9,1</b>	<b>194,3</b>	<b>816,04</b>	<b>270,99</b>	<b>15,06</b>

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	4,2	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	20,73	17,67	72,47	537,7	0,19	39,09	170,72	0,7	420,6	434,15	82,91	3,12
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной	60	0,93	3,05	2,6	42,16	0,02	21,85	100	1,39	28,07	18,44	9,8	0,35
98//М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	8,38	10,01	12,14	172,68	0,05	16,5	190,6	1,92	31,76	46,74	18,34	0,62
294/М/ССЖ	Биточки из индейки с соусом томатным, 90/30	120	12,86	9,86	12,14	190,49	0,1	15,20	7	4,98	59,54	204,28	49,7	1,55
202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов,	180	0,4	0,02	20,6	85,44		0,36	0,54	0,18	19,98	13,86	5,4	1,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	33,79	24,8	125,1	866,77	0,41	63,91	1010,14	9,97	186,03	420,27	123,68	8,6
<b>Итого за день</b>			54,52	42,47	197,57	1404,47	0,6	103	1180,86	10,67	606,63	854,42	206,59	11,72

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом томатным, 90/30	120	14,81	13,84	17,00	252,37	0,10	7	300	3,61	32,71	160,23	31,73	2,53
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>26,85</b>	<b>24,66</b>	<b>86,02</b>	<b>677,53</b>	<b>0,43</b>	<b>45,35</b>	<b>345</b>	<b>4,33</b>	<b>157,14</b>	<b>415,18</b>	<b>163,95</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,82	0,01	4,57	20,7	1,85	110,33	77,78	14,17	0,75
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,95	5,95	9,12	98,77	0,07	30,47	205	2,37	44,76	49,53	21,49	0,81
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,17	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45
128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>33,17</b>	<b>23,78</b>	<b>92,77</b>	<b>724,75</b>	<b>0,54</b>	<b>80</b>	<b>564,3</b>	<b>6,64</b>	<b>293,54</b>	<b>616,25</b>	<b>158,26</b>	<b>8,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,02</b>	<b>48,44</b>	<b>178,79</b>	<b>1402,28</b>	<b>0,97</b>	<b>125,35</b>	<b>909,3</b>	<b>10,97</b>	<b>450,68</b>	<b>1031,43</b>	<b>322,21</b>	<b>15,83</b>



Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным, 150/50	200	23,71	18,33	42,87	435,90	0,10	0,62	83	2,08	204,0	284,30	31,78	0,96
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке,	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>34,29</b>	<b>23,55</b>	<b>114,85</b>	<b>816,52</b>	<b>0,52</b>	<b>11,34</b>	<b>102</b>	<b>3,36</b>	<b>365,72</b>	<b>446,01</b>	<b>70,35</b>	<b>4,36</b>
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,08	4,46	51	0,04	16,1	169	1,43	25,08	27,99	12,4	0,43
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	11,04	5,85	15,66	170,88	0,19	9,62	182,4	1,97	31,77	87,49	31,44	1,63
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90	13,96	10,79	11,92	200,36	0,07	1		2,12	16,93	136,03	19,41	2,07
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок,	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>34,09</b>	<b>26,32</b>	<b>98,81</b>	<b>786,24</b>	<b>0,55</b>	<b>79,07</b>	<b>1058,2</b>	<b>8,72</b>	<b>153,57</b>	<b>424,27</b>	<b>137,83</b>	<b>10,29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,38</b>	<b>49,87</b>	<b>213,66</b>	<b>1602,76</b>	<b>1,07</b>	<b>90,41</b>	<b>1160,2</b>	<b>12,08</b>	<b>519,29</b>	<b>870,28</b>	<b>208,18</b>	<b>14,65</b>

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2  
рец.

1	2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90	19,32	2,56	3,38	113,68	0,15	0,57	11,3	0,1	39,13	278,15	42,12	0,99
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,31	4,72	32,19	185,98	0,16	28,24	22,3	0,19	52,63	106,75	38,00	2,10
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
13,03	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>30,54</b>	<b>15,43</b>	<b>62,46</b>	<b>516,31</b>	<b>0,41</b>	<b>66,93</b>	<b>88,1</b>	<b>0,62</b>	<b>285,96</b>	<b>525,4</b>	<b>103,47</b>	<b>3,79</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,04	3	1200	1,56	19,88	33,81	23,02	0,45
82/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	90,4	0,04	15,72	165	1,91	37,92	43,03	19,33	0,93
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом томатный, 90/30	120	27,52	10,40	5,08	226,10	0,14	8,49	350,8	2,31	37,24	228,17	36,67	2,14
202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов,	180	0,4	0,02	20,6	85,44		0,36	0,54	0,18	19,98	13,86	5,4	1,11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>41,45</b>	<b>20,22</b>	<b>117,38</b>	<b>825,91</b>	<b>0,43</b>	<b>37,57</b>	<b>1721,34</b>	<b>7,46</b>	<b>161,7</b>	<b>455,82</b>	<b>124,84</b>	<b>9,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>71,99</b>	<b>35,65</b>	<b>179,84</b>	<b>1342,22</b>	<b>0,84</b>	<b>104,5</b>	<b>1809,44</b>	<b>8,08</b>	<b>447,66</b>	<b>981,22</b>	<b>228,31</b>	<b>13,39</b>

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017