



"Утверждаю"
 Директор МБОУ
 Перевозинская СОШ
 /А. В. Николаев

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: понедельник 1 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 127/2008г | Каша пшённая молочная жидкая | 180 | 6,30 | 8,28 | 30,06 | 219,96 | 0,14 | 0,0 | 0,0 | 1,44 | 25,20 | 100,80 | 37,80 | 1,26 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 148/2008г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 125,60 | 0,22 | 1,30 | 0,02 | 0,0 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 420 | 12,08 | 11,4 | 72,26 | 439,96 | 0,41 | 1,30 | 0,02 | 1,88 | 158,98 | 216,80 | 57,40 | 1,83 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 41/2008г | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,60 | 3,44 | 8,00 | 70,40 | 0,06 | 15,78 | 0,0 | 0,80 | 65,00 | 185,00 | 25,00 | 0,83 |
| 103/2013г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,62 | 6,12 | 56,88 | 325,08 | 0,144 | 0,0 | 0,0 | 1,62 | 21,60 | 129,60 | 88,20 | 2,88 |
| 181/2013г | Шницель из говядины | 90 | 15,75 | 22,41 | 8,10 | 297,09 | 0,06 | 0,0 | 0,01 | 0,99 | 16,20 | 135,90 | 25,20 | 1,44 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 19,60 | 0,44 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,0 | 15,20 | 62,00 | 0,0 | 2,20 | 0,0 | 0,0 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 710 | 31,35 | 32,29 | 107,98 | 848,97 | 0,31 | 17,98 | 0,01 | 3,85 | 126,80 | 484,50 | 164,00 | 6,39 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 43,43 | 43,69 | 180,24 | 1288,93 | 0,72 | 19,28 | 0,03 | 5,73 | 285,78 | 701,30 | 221,40 | 8,22 |

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: вторник 1 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112/2008г | Омлет натуральный | 150 | 15,00 | 25,05 | 2,85 | 296,85 | 0,08 | 0,0 | 0,32 | 0,705 | 81,00 | 289,50 | 16,50 | 3,15 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 400 | 19,05 | 25,45 | 41,60 | 471,65 | 0,13 | 0,0 | 0,315 | 1,26 | 103,00 | 326,00 | 29,50 | 4,5 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/2008г | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 131,52 | 0,13 | 4,60 | 0,01 | 0,0 | 58,24 | 119,71 | 33,62 | 1,71 |
| 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 217,35 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 2,25 | 36,00 | 159,00 | 25,50 | 3,15 |
| 63/2008г | Гуляш | 100 | 13,90 | 11,50 | 4,00 | 175,10 | 0,12 | 0,90 | 0,0 | 0,60 | 17,00 | 146,00 | 22,00 | 1,60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| 150/2008г | Кисель из повидла, джема, варенья | 200 | 0,0 | 0,0 | 38,40 | 153,60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,30 | 8,84 | 0,0 | 0,06 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 700 | 27,96 | 22,53 | 120,24 | 795,57 | 0,37 | 5,50 | 0,01 | 3,40 | 130,54 | 466,05 | 105,62 | 7,07 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 47,01 | 47,98 | 161,84 | 1267,22 | 0,50 | 5,50 | 0,33 | 4,66 | 233,54 | 792,05 | 135,12 | 11,57 |

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: среда 1 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 130/2008г | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 3,6 | 5,25 | 38,70 | 216,45 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 1,50 | 15,00 | 76,50 | 27,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| 148/2008г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 125,60 | 0,22 | 1,30 | 0,02 | 0,0 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 400 | 10,15 | 8,45 | 85,85 | 460,05 | 0,31 | 1,30 | 0,02 | 2,05 | 150,78 | 199 | 65,50 | 1,28 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/2008г | Борщ с капустой и картофелем с/с | 250 | 2,80 | 8,70 | 13,90 | 145,10 | 0,05 | 10,80 | 0,0 | 0,80 | 58,00 | 200,00 | 30,00 | 1,30 |
| 106/2013г | Каша пшеничная вязкая | 150 | 5,1 | 6,75 | 24,90 | 180,75 | 0,02 | 0,27 | 0,0 | 0,0 | 115,65 | 36,23 | 31,80 | 1,49 |
| 84/2008г | Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 22,32 | 23,94 | 5,49 | 326,7 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 9,20 | 36,00 | 224,00 | 40,00 | 1,60 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,60 | 0,07 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 29,40 | 0,66 |
| 251/2013г | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 0,90 | 0,0 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 750 | 35,00 | 40,03 | 97,87 | 891,75 | 0,17 | 11,97 | 0,00 | 10,74 | 235,83 | 503,63 | 136,34 | 6,00 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 45,15 | 48,48 | 183,72 | 1351,8 | 0,48 | 13,27 | 0,02 | 12,79 | 386,61 | 702,63 | 201,84 | 7,28 |

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: четверг 1 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 121/2008г | Каша гречневая на молоке (вязкая) | 170 | 5,10 | 7,99 | 26,35 | 197,71 | 0,136 | 0,0 | 0,0 | 1,53 | 20,40 | 122,40 | 83,30 | 2,72 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 420 | 9,15 | 8,39 | 65,10 | 372,51 | 0,19 | 0 | 0 | 2,08 | 42,40 | 158,90 | 113,80 | 4,07 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 65/2013г | Суп картофельный с клёцками | 200 | 1,68 | 2,68 | 9,70 | 69,64 | 0,0 | 1,48 | 0,92 | 0,08 | 66,00 | 11,30 | 5,72 | 0,62 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 17,28 | 142,47 | 0,15 | 5,55 | 0,04 | 0,15 | 40,50 | 84,00 | 30,00 | 1,05 |
| 100 | Суфле из птицы | 100 | 15 | 19,9 | 4,56 | 333,73 | 0,17 | 0,20 | 0,07 | 1,80 | 35,59 | 3,44 | 49,97 | 0,59 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| 153/2008г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,0 | 31,40 | 128,00 | 0,02 | 0,73 | 0,0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 700 | 24,28 | 29,73 | 87,69 | 791,84 | 0,40 | 7,96 | 1,03 | 3,09 | 184,57 | 154,68 | 127,65 | 3,51 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 33,43 | 38,12 | 152,79 | 1164,35 | 0,59 | 7,96 | 1,03 | 5,17 | 226,97 | 313,58 | 241,45 | 7,58 |

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: пятница 1 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Каша рисовая вязкая с маслом | 150 | 3,6 | 5,55 | 27,15 | 168,1 | 0,09 | 1,60 | 0,07 | 2,00 | 85,00 | 0,00 | 22,40 | 0,90 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| 148/2008г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 125,60 | 0,22 | 1,30 | 0,02 | 0,0 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 400 | 10,15 | 8,75 | 74,30 | 411,7 | 0,365 | 2,90 | 0,09 | 2,55 | 220,78 | 122,5 | 60,9 | 1,58 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/2013г | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,78 | 2,38 | 11,30 | 73,74 | 0,0 | 0,92 | 0,02 | 0,0 | 37,72 | 109,40 | 14,18 | 0,71 |
| 259/2017 | Жаркое по домашнему из говядины | 200 | 19,04 | 21,57 | 15,88 | 328,23 | 0,41 | 28,14 | 0 | 1,62 | 36,39 | 284,93 | 56,82 | 4,46 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,044 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 19,60 | 0,44 |
| 342/2017 | Компот из свежих яблок | 200 | 4,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 640 | 28,06 | 24,43 | 70,86 | 593,97 | 0,46 | 30,86 | 0,02 | 2,06 | 88,51 | 424,73 | 94,20 | 5,79 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 38,21 | 33,18 | 145,16 | 1005,67 | 0,83 | 33,76 | 0,11 | 4,61 | 309,29 | 547,23 | 155,1 | 7,37 |

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: суббота 1 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 150 | 4,4 | 6,3 | 21,8 | 157,2 | 0,06 | 1,03 | 0,07 | 2,20 | 100,72 | 92,26 | 15,33 | 0,30 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 9,80 | 10,00 | 45,00 | 190,00 | 0,12 | 1,08 | 0,08 | 0,80 | 344,40 | 356,80 | 49,60 | 2,00 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 400 | 18,05 | 16,70 | 91,55 | 465,20 | 0,24 | 2,11 | 0,15 | 3,55 | 455,12 | 481,56 | 71,93 | 2,85 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/2004г | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,72 | 3,60 | 8,20 | 47,24 | 0,00 | 17,02 | 0,00 | 0 | 47,06 | 1,10 | 16,43 | 0,60 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 17,28 | 142,47 | 0,15 | 5,55 | 0,04 | 0,15 | 40,50 | 84,00 | 30,00 | 1,05 |
| 268/2017 | Котлета мясная рубленая | 90 | 8,05 | 9,19 | 7,77 | 151 | 0,04 | 0,38 | 10,1 | 0,93 | 13,98 | 92,19 | 18,24 | 1,45 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,0 | 15,20 | 62,00 | 0,0 | 2,20 | 0,0 | 0,0 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 580 | 16,3 | 19,86 | 68,25 | 497,11 | 0,23 | 25,15 | 10,14 | 1,52 | 125,54 | 211,29 | 76,27 | 4,34 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 34,35 | 36,56 | 159,80 | 962,31 | 0,47 | 27,26 | 10,29 | 5,07 | 580,66 | 692,85 | 148,20 | 7,19 |

Возрастная категория: 7-10лет.

День: понедельник 2 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 129/2008г | Каша овсянная "Геркулес" жидкая | 170 | 5,27 | 8,16 | 22,61 | 184,96 | 0,12 | 0,0 | 0,0 | 1,87 | 32,30 | 119,00 | 49,30 | 1,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 17,56 | 84,76 | 0,07 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| 130-2013 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 6,1 | 0,24 | 91,59 | 118,98 | 17,37 | 0,86 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 500 | 17,06 | 13,6 | 79,22 | 507,52 | 0,276 | 0,0 | 6,1 | 3,22 | 159,89 | 337,68 | 115,97 | 5,13 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 60/2013г | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 200 | 1,74 | 4,10 | 13,28 | 96,98 | 0,09 | 8,38 | 0,0 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,90 |
| 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 217,35 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 2,25 | 36,00 | 159,00 | 25,50 | 3,15 |
| 181/2013г | Шницель из говядины | 100 | 17,50 | 24,9 | 9,00 | 330,1 | 0,07 | 0,0 | 0,01 | 1,10 | 18,00 | 151,00 | 28,00 | 1,60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| 267/2013г | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,70 | 87,80 | 0,01 | 100,00 | 0,0 | 0,0 | 13,20 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 700 | 29,01 | 35,82 | 102,98 | 850,23 | 0,29 | 108,38 | 0,0 | 6,25 | 106,35 | 401,36 | 104,85 | 6,73 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 46,07 | 49,42 | 182,20 | 1357,75 | 0,56 | 108,38 | 6,11 | 9,47 | 266,24 | 739,04 | 220,82 | 11,86 |

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: вторник 2 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Каша ячневая молочная вязкая | 150 | 5,1 | 6,3 | 28,05 | 134,77 | 0,11 | 0,97 | 0,07 | 2,2 | 89,9 | 180,45 | 123,45 | 0,52 |
| 149/2008г | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| | Какао с молоком | 200 | 9,80 | 10,00 | 45,00 | 389,20 | 0,12 | 1,08 | 0,08 | 0,80 | 344,40 | 356,80 | 49,60 | 2,00 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 400 | 18,75 | 16,70 | 97,80 | 641,97 | 0,29 | 2,05 | 0,15 | 3,55 | 444,3 | 569,75 | 197,55 | 3,07 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 41/2008г | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 220 | 1,76 | 3,78 | 8,80 | 76,30 | 0,06 | 15,78 | 0,0 | 0,80 | 65,00 | 185,00 | 25,00 | 0,83 |
| гтк | Плов из говядины | 180 | 20,17 | 30,48 | 31,9 | 401,26 | 0,17 | 1,50 | 0,16 | 2,40 | 39,80 | 0,58 | 52,00 | 5,25 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| 153/2008г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,0 | 31,40 | 128,0 | 0,02 | 0,73 | 0,0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 650 | 26,38 | 34,66 | 96,85 | 723,56 | 0,31 | 18,01 | 0,16 | 4,26 | 147,28 | 241,52 | 118,96 | 7,33 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 45,13 | 51,36 | 194,65 | 1365,53 | 0,59 | 20,06 | 0,31 | 7,81 | 591,58 | 811,27 | 316,51 | 10,40 |

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: среда 2 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 127/2008г | Каша пшённая молочная жидкая | 150 | 5,25 | 6,9 | 25,05 | 183,3 | 0,12 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 21,00 | 84,00 | 31,50 | 1,05 |
| | Бутерброд с маслом | 50 | 1,778 | 7,53 | 0,385 | 76,44 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 1,05 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,0 | 15,20 | 62,00 | 0,0 | 2,20 | 0,0 | 0,0 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 400 | 7,328 | 14,432 | 40,64 | 321,74 | 0,17 | 2,20 | 0 | 1,75 | 47 | 124,5 | 62 | 2,90 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 46/2008г | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,32 | 2,00 | 16,80 | 94,48 | 0,00 | 1,85 | 1,15 | 0,1 | 82,50 | 14,13 | 7,15 | 0,78 |
| 120/2013г | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 18,90 | 6,375 | 27,72 | 243,86 | 0,35 | 0,0 | 0,0 | 0,75 | 70,50 | 160,50 | 63,00 | 4,95 |
| 191/2013г | Голубцы "Уралочка" | 90 | 7,94 | 15,9 | 11,40 | 220,455 | 0,06 | 0,0 | 0,01 | 0,99 | 16,20 | 135,90 | 25,20 | 1,44 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,60 | 0,066 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 29,40 | 0,66 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 4,20 | 20,20 | 122,60 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 700 | 34,78 | 28,955 | 105,82 | 822,99 | 0,49 | 5,85 | 1,16 | 2,70 | 195,20 | 363,53 | 132,75 | 10,63 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 42,11 | 43,39 | 146,45 | 1144,73 | 0,66 | 8,05 | 1,16 | 4,45 | 242,20 | 488,03 | 194,75 | 13,53 |

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: четверг 2 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 128/2008г | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,8 | 9,00 | 33,20 | 241,00 | 0,02 | 0,36 | 0,0 | 0,0 | 154,20 | 48,30 | 42,40 | 1,98 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| 154/2008 | Компот из изюма | 200 | 4 | 4 | 27,4 | 106 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 20,4 | 0 | 12,8 | 0,8 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 450 | 14,65 | 13,4 | 85,35 | 465 | 0,08 | 1,26 | 0 | 0,55 | 184,6 | 80,8 | 79,7 | 3,33 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 60/2013г | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 200 | 2,34 | 8,10 | 13,88 | 137,78 | 0,09 | 8,38 | 0,0 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,90 |
| 304-2017 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,7 | 210,1 | 0,0 | 0,0 | 27,0 | 0,6 | 2,6 | 61,5 | 19,0 | 0,5 |
| 239-2017 | Тефтели рыбные | 90 | 6,61 | 6,44 | 9,41 | 122 | 0,06 | 1,15 | 14,8 | 0 | 51,05 | 97,9 | 16,28 | 0,5 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,60 | 0,066 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 29,40 | 0,66 |
| 267/2013г | Напиток из подов шиповника | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,83 | 0,01 | 24,00 | 0,0 | 0,0 | 13,20 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 700 | 17,64 | 20,71 | 106,86 | 684,32 | 0,26 | 33,53 | 41,80 | 3,61 | 108,01 | 257,26 | 91,54 | 3,12 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 32,29 | 34,11 | 192,21 | 1149,32 | 0,33 | 34,79 | 41,80 | 4,16 | 292,61 | 338,06 | 171,24 | 6,45 |

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: пятница 2 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 150 | 4,40 | 6,30 | 21,80 | 157,2 | 0,06 | 1,03 | 0,07 | 2,20 | 100,72 | 92,26 | 15,33 | 0,30 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| 148/2008г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 125,60 | 0,22 | 1,30 | 0,02 | 0,0 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 400 | 10,95 | 9,5 | 68,95 | 400,8 | 0,34 | 2,33 | 0,09 | 2,75 | 236,5 | 214,76 | 53,83 | 0,98 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/2008г | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,80 | 8,70 | 13,90 | 145,10 | 0,05 | 10,80 | 0,0 | 0,80 | 58,00 | 200,00 | 30,00 | 1,30 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 17,28 | 142,47 | 0,15 | 5,55 | 0,04 | 0,15 | 40,50 | 84,00 | 30,00 | 1,05 |
| | Тефтель "Ежик" | 50 | 11,5 | 12,91 | 14,9 | 221,79 | 0,06 | 0,9 | 39,0 | 0,55 | 43,90 | 106,70 | 21,60 | 0,96 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 17,56 | 84,76 | 0,07 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 690 | 20,29 | 28,80 | 77,64 | 650,92 | 0,327 | 17,20 | 39,04 | 2,06 | 168,40 | 457,90 | 106,40 | 5,67 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31,24 | 38,30 | 146,59 | 1051,72 | 0,66 | 19,53 | 39,13 | 4,81 | 404,90 | 672,66 | 160,23 | 6,65 |

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: суббота 2 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 129/2008г | Каша овсянная "Геркулес" жидкая | 150 | 4,65 | 7,2 | 19,95 | 163,2 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 1,65 | 28,50 | 105,00 | 43,50 | 1,20 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 3,48 | 8,32 | 17,2 | 157,60 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 0,5 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 400 | 8,33 | 15,52 | 51,15 | 377,60 | 0,16 | 0 | 0 | 2,2 | 120,5 | 109 | 49,5 | 2,5 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат "Солнечный зайчик" | 100 | 1,72 | 3,60 | 8,20 | 47,24 | 0,00 | 17,02 | 0,00 | 0 | 47,06 | 1,10 | 16,43 | 0,60 |
| 103/2013г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,62 | 6,12 | 56,88 | 325,08 | 0,144 | 0,0 | 0,0 | 1,62 | 21,60 | 129,60 | 88,20 | 2,88 |
| 197/2013г | Колбаса отварная | 100 | 3,9 | 2,5 | 16,9 | 105,7 | 0,04 | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 97,30 | 82,90 | 15,43 | 0,47 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 24,50 | 0,55 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 530 | 18,57 | 9,02 | 112,53 | 605,58 | 0,239 | 0,76 | 0,02 | 2,17 | 140,9 | 249 | 134,13 | 4,7 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 26,90 | 24,54 | 163,68 | 983,18 | 0,40 | 0,76 | 0,02 | 4,37 | 261,40 | 358,00 | 183,63 | 7,20 |

