

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «СОШ № 16»

«09» сентября 2025 г.

Детцель Д.А.

**УТВЕРЖДАЮ:**

ИП Борисенко Виталий Анатольевич

«09» сентября 2025 г.

# **ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

СЕЗОН: **ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ**

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

г. Черногорск, Республика Хакасия

день: 1  
неделя: 1

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

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	30/15	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	Биточки мясные из говядины п/ф	90	14,6	13,9	13,1	236,2	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	33,8	204,8	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	39,3	18,6	117,9	749,0	0,7	1,2	36,4	0,0	0,0	223,8	532,3	132,5	9,1

ИТОГО за день:			1290	65,8	51,4	240,1	1291,6	0,9	1,3	40,5	0,0	0,0	448,1	704,1	225,4	10,8
----------------	--	--	------	------	------	-------	--------	-----	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

день: 2  
неделя: 1

сезон: осенне - зимний  
Возрастная категория: 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		В1	В2	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 куриная 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
<b>И Т О Г О</b>			<b>630</b>	<b>22,0</b>	<b>24,8</b>	<b>73,9</b>	<b>567,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>34,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>156,7</b>	<b>288,8</b>	<b>192,9</b>	<b>7,5</b>

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.	197	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
<b>И Т О Г О</b>			<b>760</b>	<b>27,8</b>	<b>19,1</b>	<b>87,8</b>	<b>718,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>113,5</b>	<b>498,9</b>	<b>95,2</b>	<b>4,0</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>1390</b>	<b>49,8</b>	<b>43,9</b>	<b>161,7</b>	<b>1286,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>46,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>270,2</b>	<b>787,7</b>	<b>288,1</b>	<b>11,5</b>

день: 3  
неделя: 1

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

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

### 3-й день

ЗАВТРАК																	
1.	3	Бутеррод с сыром	30/20	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	

ОБЕД																	
1.	55	Огурцы свежие 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.	197	Рассольник "Ленинградский"	200	4,8	6,2	13,6	159,5	0,1	0,0	6,1	0,0	0,0	12,4	50,4	0,2	0,7	
3.	637	Курица отварная п/ф	90	32,1	2,4	1,1	254,8	0,6	0,0	4,7	0,0	0,0	35,7	126,6	22,9	1,6	
4.	299	Картофельное пюре	180	4,1	7,1	26,4	167,2	0,3	0,2	1,0	0,2	0,4	39,0	73,0	11,1	0,8	
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	0,4	
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	13,5	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:			790	46,0	16,5	74,0	764,5	1,1	0,4	23,6	0,2	0,4	131,6	340,1	62,3	5,5	
ИТОГО за день:			1340	67,9	35,2	159,5	1339,1	1,4	21,9	33,2	7,3	0,4	367,4	532,6	119,3	7,6	

день: 4  
неделя: 1

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

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	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 /мингай/ 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.	883	Кисель	200	0,1	0,0	14,3	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	42,3	0,0	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	33,8	32,4	105,3	818,1	1,0	0,2	23,4	0,0	0,0	165,5	537,0	197,1	10,0
Итого за день:			1410	58,8	50,3	195,4	1392,7	1,1	0,3	33,4	0,1	0,0	274,9	869,8	276,1	14,2

день: 5  
неделя: 1

сезон: осенне - зимний  
Возрастная категория: 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		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Хле 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
<b>ИТОГО:</b>			<b>580</b>	<b>21,2</b>	<b>18,4</b>	<b>68,1</b>	<b>545,9</b>	<b>0,3</b>	<b>21,5</b>	<b>34,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>199,4</b>	<b>318,8</b>	<b>77,4</b>	<b>3,3</b>

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.	413	Макароны отварные	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.	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>750</b>	<b>22,4</b>	<b>23,4</b>	<b>90,0</b>	<b>708,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>11,5</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>142,3</b>	<b>389,6</b>	<b>77,1</b>	<b>4,4</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>1330</b>	<b>43,6</b>	<b>41,8</b>	<b>158,1</b>	<b>1254,2</b>	<b>0,6</b>	<b>22,7</b>	<b>45,7</b>	<b>8,0</b>	<b>0,3</b>	<b>341,7</b>	<b>708,4</b>	<b>154,5</b>	<b>7,7</b>

день: 1  
неделя: 2

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	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.	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	12,2	0,3
3.	646	Плов из птицы	220	18,5	7,4	33,1	350,4	0,3	0,0	3,8	0,0	0,0	5,4	0,0	33,0	1,3
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	0,1
5.	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
6.	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	29,7	14,0	81,7	742,3	0,4	0,2	16,2	0,0	0,0	133,1	129,3	73,3	3,7
ИТОГО за день:			1380	53,0	29,9	186,7	1331,8	0,7	0,3	22,5	0,4	0,0	214,6	527,8	163,3	6,8

день: 2  
неделя: 2

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

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	30/15	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.	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
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.	149	Суп с фрикадельками	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	150	3,4	5,8	22,0	144,2	0,0	0,2	0,2	1,1	0,2	0,2	37,0	10,0	0,6
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:			790	42,3	23,8	107,2	719,2	0,0	7,2	4,8	29,9	13,3	130,3	408,0	200,1	7,9
Итого за день:			1365	66,6	53,2	221,7	1257,5	0,2	7,3	7,8	30,0	13,3	376,3	704,0	289,7	10,0



день: 3  
неделя: 2

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	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	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.	206	Суп гороховый	200	6,5	4,6	16,3	163,1	0,0	0,1	0,0	4,7	0,0	33,2	94,3	0,3	1,4
3.	пром	Котлета домашняя п/ф	90	10,4	8,2	6,2	157,8	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	105,0	203,0	0,5
5.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	14,0	58,8	0,0	0,0	0,1	8,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4
6.	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
7.	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:			760	27,3	18,4	96,4	735,9	0,1	1,4	0,4	27,7	0,0	159,7	522,0	241,1	5,6
ИТОГО за день:			1390	51,8	30,4	184,0	1318,8	0,4	1,6	18,4	28,0	0,0	322,6	810,2	436,1	13,5

день: 4  
неделя: 2

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	105,6	0,0	0,0	4,0	0,00	0,00	1,4	8,0	2,8	0,1
4.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшенич.	40	2,3	0,2	14,8	76,3	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	538,2	0,1	0,1	23,0	0,00	0,00	134,0	219,1	29,6	2,8

ОБЕД																
1.	83	Салат витаминный	60	1,2	0,2	5,2	18,2	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	20,4	100,6	62,4	2,7
2.	217	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15,1	28,4	82,3	159,2	0,6	0,0	4,6	0,0	0,0	8,6	32,2	13,4	0,5
3.	пром	Котлета куринная	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.	242	Каша перловая рассыпчатая	150	6,1	4,7	27,0	175,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	64,3	102,7	135,3	4,5
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:			790	39,6	51,9	167,7	742,6	1,4	0,4	8,6	0,0	0,0	169,3	462,2	267,9	11,5
Итого за день:			1390	54,6	60,6	223,1	1280,8	1,5	0,5	31,6	0,0	0,0	303,3	681,3	297,5	14,3

день: 5  
неделя: 2

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

### 10-й день

ЗАВТРАК																
1.	1	Бутерброд с маслом	50/20	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.	204	Суп уха с рыбными консервами (сайра)	200	6,7	9,6	15,6	134,6	0,1	0,0	6,3	0,0	0,0	51,0	82,6	38,6	0,1
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.	413	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	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	0,1	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	0,4	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	0,5	13,4	68,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО:			790	51,2	18,0	95,6	756,7	0,4	0,3	26,8	0,0	0,0	139,3	363,8	240,6	5,5
ИТОГО за день:			1320	68,2	29,6	182,3	1302,4	0,9	1,3	30,8	0,0	1,5	449,1	672,5	313,8	7,9