Утверждаю

Директор МБОУ «Осохтохская НШ-ДС»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Антонова Л.Н./

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022года

Примерное 12-дневное меню

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Осохтохская начальная школа – детский сад» муниципального образования «Верхоянский район»

Республика Саха (Якутия)

2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | масса порции, г | | | Пищевые вещества  гр. | | | | | Энергет  ценность  ккал. | | Витамины  мг. | | | | | | | | | Минеральные вещества  мг. | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 7-11лет | | | Б | | Ж | У | | В | | С | | А | | Е | | | Сa | | Р | | | Мg | | Fe | | | |
|  | **1 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Каша пшенная | 200 | | | 1,7 | | 6,73 | 27,3 | | 156.87 | | 0.07 | | 4,6 | | 0,25 | | | | 0,5 | 75 | | 69 | | | 15 | | 4,2 | | | |
| 54 | Чай с сахаром | 200 | | | 0,2 | | 0 | 15 | | 58 | | 0 | | 0,27 | | 0 | | | | 0 | 86 | | 22 | | | 11,73 | | 0,021 | | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 40 | | | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | | 68,67 | | 0,07 | | 0,00 | | 0 | | | | 0,52 | 7,67 | | 27,33 | | | 2,67 | | 0,04 | | | |
| 93 | Яблоки | 100 | | | 0,53 | | 0 | 16,80 | | 22,67 | | 0,04 | | 4,20 | | 0 | | | | 0,74 | 34,67 | | 65,00 | | | 11,00 | | 0 | | | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | | | 5,06 | | 7,06 | 75,2 | | 306,21 | | 0,18 | | 9,07 | | 0,25 | | | | 1,76 | 203,34 | | 186,3 | | | 40,4 | | 4,26 | | | |
|  | **ОБЕД** |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |
| 98 | Суп картофельный с макар. изделиями | 250 | | | 8,90 | | 12,03 | 33 | | 215 | | 0,30 | | 5,20 | | 0,10 | | | | 1,20 | 85 | | 73 | | | 21,60 | | 3,10 | | | |
| 5 | Сосиска отварная | 50 | | | 10,40 | | 20 | 21,20 | | 224 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | | | 0 | 24 | | 159 | | | 20 | | 1,80 | | | |
| 49 | Гречка рассыпчатая | 150 | | | 11,38 | | 8,50 | 38 | | 242 | | 0,10 | | 3,20 | | 0.10 | | | | 0,80 | 112,0 | | 197,50 | | | 29,38 | | 3,12 | | | |
| 33 | Сок | 200 | | | 0,6 | | 33 | 136 | | 0,04 | | 12 | | 0 | | 0 | | | | 10 | 0 | | 0 | | | 1,89 | |  | | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 40 | | | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | | 68,67 | | 0,07 | | 0,00 | | 0 | | | | 0,52 | 7,67 | | 27,33 | | | 2,67 | | 0,04 | | | |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | | | 33,91 | | 73,86 | 244,3 | | 749,71 | | 12,51 | | 8,4 | | 0,2 | | | | 12,52 | 228,67 | | 456,83 | | | 74,94 | | 8,06 | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ** |  | | | 38,97 | | 80,92 | 319,5 | | 1055,92 | | 12,69 | | 17,47 | | 0,45 | | | | 14,28 | 432,01 | | 643,13 | | | 115,34 | | 12,32 | | | |
|  | **2 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 49 | Каша рисовая | 200 | | | 6,0 | | 6,5 | 61,3 | | 334 | | 0,06 | | 0,86 | | 0 | | 0 | | | 0 | | 7,62 | | | 0 | | | | 0,86 | |
| 54 | Чай с сахаром | 200 | | | 0,2 | | 0 | 15 | | 58 | | 0 | | 0,27 | | 0 | | 0 | | | 86 | | 22 | | | 11,73 | | | | 0,021 | |
| 108 | Хлеб с маслом | 40 | | | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | | 68,67 | | 0,07 | | 0,00 | | 0 | | 0,52 | | | 7,67 | | 27,33 | | | 2,67 | | | | 0,04 | |
|  | **ИТОГОЗА ЗАВТРАК** |  | | | 8,83 | | 6,83 | 92,4 | | 460,67 | | 0,13 | | 1,13 | | 0 | | 0.52 | | | 93,67 | | 56,95 | | | 14,4 | | | | 0,92 | |
| № рецепта | Наименование блюда | масса порции, г | | | Пищевые вещества  гр. | | | | | Энергет  ценность  ккал. | | Витамины  мг. | | | | | | | | | Минеральные вещества  мг. | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 7-11лет | | | Б | | Ж | У | | В | | С | | А | | Е | | | Сa | | Р | | | Мg | | Fe | | | |
| **ОБЕД** |  | | |  |  | |  | |  | |  |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |
| 9 | Борщ на мясном бульоне | 250 | | | 0,30 | | 0,02 | 2,12 | | 256,7 | | 0 | | 5,16 | | 0,41 | | | | 0,04 | 34,36 | | 8,70 | | | 4,25 | | 0,34 | | | |
|  | Салат из свежих огурцов | 100 | | | 0,76 | | 6,09 | 2,93 | | 67,3 | | 0,03 | | 9,50 | | 0 | | | | 0 | 21,85 | | 40,02 | | | 13,30 | | 0,57 | | | |
| 35 | Жаркое по домашнему | 150 | | | 27,53 | | 7,47 | 21,95 | | 265 | | 0,21 | | 8,97 | | 24 | | | | 0 | 31,10 | | 337 | | | 65,70 | | 4,03 | | | |
| 44 | Кисель | 200 | | | 0 | | 0 | 7,2 | | 36 | | 0 | | 15 | | 0 | | | | 0 | 29,5 | | 0 | | | 1 | |  | | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 40 | | | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | | 68,67 | | 0,07 | | 0,00 | | 0 | | | | 0,52 | 7,67 | | 27,33 | | | 2,67 | | 0,04 | | | |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | | | 31,22 | | 13,91 | 50,3 | | 693,67 | | 0,31 | | 38,63 | | 24,82 | | | | 25,38 | 124,48 | | 413,05 | | | 86,92 | | 4,98 | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ** |  | | | 40,05 | | 20,74 | 142.7 | | 1154,34 | | 0,44 | | 39,76 | | 24,82 | | | | 25,9 | 218,15 | | 470 | | | 101,32 | | 5,9 | | | |
|  | **3 ДЕНЬ** |  | |  | | | 28,22 | | 121,84 | | 599.17 | 0,5 | | 12,08 | | 0,2 | | | | 8,03 | 507,37 | | 403,83 | | | | 68 | 9,49 | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |
| 85 | Чай с лимоном | 200 | | | 0,3 | | 0 | 15,2 | | 60 | | 0 | | 2,13 | | 0 | | 0,1 | | | 170 | | 55 | | | | 12,27 | 0,021 | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 30 | | | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | | 68,67 | | 0,07 | | 0,00 | | 0 | | 0,52 | | | 7,67 | | 27,33 | | | | 2,67 | 0,04 | | |
| 49 | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | | | 11,38 | | 8,50 | 38 | | 242,0 | | 0,10 | | 3,20 | | 0,10 | | 0,80 | | | 112,0 | | 197,50 | | | | 29,38 | 3,13 | | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | | | 14,31 | | 8,83 | 69,3 | | 370,67 | | 0,17 | | 5,33 | | 0,10 | | 1,32 | | | 289,67 | | 279,83 | | | | 44,32 | 3,19 | | |
|  | **ОБЕД** |  | | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |  |  | | | |
| 27 | Куриный суп с макар .изделиями | 250 | | | 7,18 | 2,94 | | 11,46 | | 102,26 | | 0,08 | 3,33 | | 1,28 | | | | 0 | | 1,24 | | 8,33 | | | | 0,11 | 0 | | | |
| 26 | Салат из свеж капусты | 100 | | | 1,41 | | 5,08 | 9,02 | | 87,40 | | 0,03 | | 32,45 | | 0 | |  | | | 37,37 | | 27,61 | | | | 15,16 | 0,51 | | | |
|  | Апельсин | 100 | | 0,38 | | | 0 | | 10,0 | | 75,0 | 0 | | 15,50 | | 0,09 | | 0,30 | | | 36,85 | | 27,50 | | | | 20,0 | 0,38 | | | |
| 54 | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | | | 0 | | 15 | | 58 | 0 | | 0,27 | | 0 | | 0 | | | 86 | | 22 | | | | 11,73 | 0,021 | | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 40 | | | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | | 68,67 | | 0,07 | | 0,00 | | 0 | | | | 0,52 | 7,67 | | 27,33 | | | | 2,67 | 0,04 | | | |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | | | 13,24 | | 8.94 | 64,23 | | 411,78 | | 0,1 | | 52,22 | | 0,09 | | | | 0,82 | 169,38 | | 114,44 | | | | 49,69 | 0,95 | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ** |  | | | 27,55 | | 17,77 | 133,53 | | 782,45 | | 0,27 | | 57,55 | | 0,19 | | | | 2,14 | 459,05 | | 394,37 | | | | 94,01 | 4,14 | | | |
| № рецепта | Наименование блюда | масса порции, г | | | Пищевые вещества  гр. | | | | | Энергет  ценность  ккал. | | Витамины  мг. | | | | | | | | | Минеральные вещества  мг. | | | | | | | | | | |
| 7-11лет | | | Б | | Ж | У | | В | | С | | А | | | | Е | Сa | | Р | | | Мg | | | Fe | | |
|  | **4 ДЕНЬ** |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | | |  | | |
| 16 | Суп молочный | 200 | | | 4 | | 2,96 | 24,26 | | 139,68 | | 0,03 | | 0,57 | | 0 | | | | 0,18 | 159,78 | | 91,14 | | | 14,92 | | | 0,74 | | |
| 54 | Чай с сахаром | 200 | | | 0,2 | | 0 | 15 | | 58 | | 0 | | 0,27 | | 0 | | | | 0 | 86 | | 22 | | | 11,73 | | | 0,021 | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 20 | | | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | | 68,67 | | 0,07 | | 0,00 | | 0 | | | | 0,52 | 7,67 | | 27,33 | | | 2,67 | | | 0,04 | | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | | | 4,83 | | 1,81 | 43,23 | | 193,49 | | 0,1 | | 0,84 | | 0 | | | | 0,7 | 173,56 | | 94,9 | | | 21,86 | | | 0,43 | | |
|  | **ОБЕД** |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | | |  | | |
| 12 | Суп овощной | 250 | | | 2,10 | | 7,48 | 11,69 | | 122,96 | | 0 | | 8.5 | | 0 | | | | 0 | 32,14 | | 86,84 | | | 53,78 | | | 0,09 | | |
| 18 | Макароны с говяд.тушен | | 150 | | 10,70 | 9,70 | | 69,30 | | 354 | | 0,09 | 5,60 | | 0,25 | | | | 2 | | | 178 | | 225,50 | | 73 | | | 1,72 | | |
| 109 | Пирог | 150 | | | 2,57 | | 4,939 | 30,117 | | 182,04 | | 0,035 | | 0 | | 0 | | 0,017 | | | 6,83 | | 1,65 | | | 0,098 | | | | 0,013 | |
| 56 | Кофейный напиток | 200 | | | 2,50 | | 9,80 | 1,92 | | 113,0 | | 0 | | 0,26 | | 0 | | 0.01 | | | 100 | | 50 | | | 17 | | | | 0 | |
| 108 | Хлеб с маслом | 20 | | | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | | 68,67 | | 0,07 | | 0,00 | | 0 | | 0,52 | | | 7,67 | | 27,33 | | | 2,67 | | | | 0,04 | |
|  | **ИТОГО**  **ЗА ОБЕД** |  | | | 25,75 | | 33,75 | 131,47 | | 865,26 | | 0,20 | | 16,06 | | 0,25 | | 2,80 | | | 331,07 | | 408,69 | | | 157,31 | | | | 1,88 | |
|  | **ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ** |  | | | 30,58 | | 35,56 | 174,7 | | 1058,75 | | 0,30 | | 16,9 | | 0,25 | | 3,5 | | | 504,63 | | 503,59 | | | 179,17 | | | | 2,31 | |
|  | **5 ДЕНЬ** |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | |
|  | **ЗАВТРАК** |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | |
|  |  |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 49 | Каша перловая | 150 | | | 5,75 | | 4,06 | 25,76 | | 162,5 | | 0,07 | | 0 | | 0,77 | | 0 | | | 9,8 | | 14,77 | | | 0,95 | | | | 0,80 | |
| 54 | Чай с сахаром | 200 | | | 0,2 | | 0 | 15 | | 58 | | 0 | | 0,27 | | 0 | | 0 | | | 86 | | 22 | | | 11,73 | | | | 0,021 | |
| 108 | Хлеб с маслом | 40 | | | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | | 68,67 | | 0,07 | | 0,00 | | 0 | | 0,52 | | | 7,67 | | 27,33 | | | 2,67 | | | | 0,04 | |  | |
|  | Бананы | 100 | | | 1,5 | | 10,08 | 22,4 | | 91 | | 0,055 | | 8,13 | | 0,04 | | 0 | | | 8 | | 15 | | | 0 | | | | 0 | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | | | 10,08 | | 4,39 | 79,26 | | 380,17 | | 0,20 | | 8,4 | | 0,81 | | 0,52 | | | 111,47 | | 79,1 | | | 15,35 | | | | 086 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции  гр. | Пищевые вещества  гр. | | | Энергет  ценность  ккал. | Витамины  мг. | | | | Минеральные вещества  мг. | | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Сa | Р | Мg | Fe | |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 20 | Суп якутский | 250 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 | 0 | 2,56 | 0 | 0 | 25,04 | 0 | 27,44 | | 1,1 |
| 21 | Капуста тушеная | 150 | 1,88 | 1,93 | 5,90 | 40,77 | 0,03 | 40,32 | 0,17 | 0,15 | 46,63 | 31,15 | 15,35 | | 0,59 |
| 108 | Хлеб с маслом | 20 | 2,63 | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | 0,00 | 0 | 0,52 | 7,67 | 27,33 | 2,67 | | 0,04 |
| 33 | Сок фруктовый | 200 | 0,74 | 0 | 21,56 | 88,48 | 0,032 | 0,011 | 0 | 0 | 8,87 | 10,89 | 23,4 | | 0,216 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | 14,44 | 12,56 | 64,13 | 409.62 | 0,13 | 43,4 | 0,17 | 0,67 | 93,22 | 69,37 | 74,35 | | 2,17 |
|  | **ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ** |  | 24,52 | 16.95 | 100,82 | 789,79 | 0,33 | 51,8 | 0,98 | 1,19 | 204,69 | 148,47 | 89,7 | | 3,03 |
|  | **6 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 62 | Каша манная | 200 | 6,3 | 12,6 | 28,86 | 254,04 | 0,04 | 0,9 | 20 | 0 | 185,65 | 38,60 | 7,90 | | 0,348 |
|  | груши | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0 | 0 | 96,1 | 0 | | 2,30 |
| 45 | молоко | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 33 | 67,50 | 10,50 | | 0,40 |
| 108 | Хлеб с маслом | 30 | 2,63 | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | 0,00 | 0 | 0,52 | 7,67 | 27,33 | 2,67 | | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | 8,95 | 6,3 | 78.26 | 398,67 | 0,13 | 5 | 20 | 0,52 | 18,7 | 229,53 | 21,07 | | 3,21 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 17 | Рассольник | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Плов (мясной) | 200 | 14,067 | 12,258 | 34,81 | 296,02 | 0,082 | 0,675 | 0 | 0 | 33,15 | 267,03 | 21,3 | | 1,76 |
| 24 | Салат из свежих овощей | 100 | 0,437 | 7,69 | 1,772 | 79,553 | 0,025 | 11,44 | 0 | 0 | 12,43 | 41,93 | 0 | | 0,24 |
| 54 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 86 | 22 | 11,73 | | 0,02 |
| 108 | Хлеб с маслом | 20 | 2,63 | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | 0,00 | 0 | 0,52 | 7,67 | 27,33 | 2,67 | | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | 17.33 | 20,28 | 67,68 | 502,24 | 0,18 | 12,39 | 0 | 0,52 | 139,25 | 358,29 | 35,7 | | 2,06 |
|  | **7ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 2 | Каша пшеничная | 200 | 7,89 | 7,49 | 40,48 | 260,9 | 0 | 1,96 | 0 | 0 | 194,0 | 0 | 0 | | 1,51 |
| 109 | Булочки | 150 | 2,68 | 3,41 | 27,46 | 119,51 | 0,047 | 0 | 0,007 | 0 | 0 | 7,403 | 2,72 | | 0,113 |
| 54 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 86 | 22 | 11,73 | | 0,021 |
| 108 | Хлеб с маслом | 20 | 2,63 | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | 0,00 | 0 | 0,52 | 7,67 | 27,33 | 2,67 | | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | 10,33 | 12.45 | 89,22 | 466.53 | 0.12 | 0,27 | 0,01 | 0,52 | 109,67 | 56,73 | 82,12 | | 2,37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества  гр. | | | | Энергет  ценность  ккал. | Витамины  мг. | | | | | | | | | | Минеральные вещества  мг. | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 7-11лет | Б | | Ж | У | В | | С | | | А | | Е | | | Сa | | Р | | Мg | Fe | | | | |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | |  |  | | | | |
| 66 | Суп рисовый с гов.тушеной | 250 | 6,18 | | 3,30 | 14,65 | 113 | 0,11 | 8,33 | | | | 0 | | | 0 | | 24,98 | | 96,93 | | 29,45 | 1,24 | | | | |
| 30 | Овощи натур.свежие | 30 | 1 | | 0,4 | 2,3 | 21 | 0 | 5 | | | | 0 | | | 0 | | 11,5 | | 0 | | 7 | 0,3 | | | | |
| 19 | Картофельное пюре | 150 | 2,42 | | 3,465 | 22,134 | 120,51 | 0,13 | | 7,35 | | | 0 | | | 0,023 | | 46,22 | | 416,36 | | 21,326 | 0,64 | | | | |
| 53 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | | 0 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | | 1,08 | | | 0 | | | 0 | | 6,40 | | 3,6 | | 0 | 0,18 | | | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 20 | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | | 0,00 | | | 0 | | | 0,52 | | 7,67 | | 27,33 | | 2,67 | 0,04 | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | 12.27 | | 7,5 | 79,94 | 417,38 | 0,32 | | 21,76 | | | 0 | | | 0,54 | | 96,77 | | 547,19 | | 60,45 | 2,4 | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ** |  | 22,6 | | 19.95 | 169.16 | 883,91 | 0,44 | | 22,03 | | | 0,01 | | | 1,06 | | 206,44 | | 603,92 | | 142,57 | 4,77 | | | | |
|  | **8ДЕНЬ** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |  | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |  | | | | |
| 1 | Яйцо вареное | 40 | 3,759 | | 3,542 | 0,235 | 49,612 | 0,023 | | 0 | | | 0,162 | | | 0 | | 0 | | 89,54 | | 14,04 | 0,583 | | | | |
| 58 | Каша рисовая | 200 | 6,0 | | 6,5 | 61,3 | 334 | 0,06 | | 0,86 | | | 0 | | | 0 | | 0 | | 7,62 | | 0 | 0,86 | | | | |
| 84 | Чай с молоком , сахаром | 200 | 1,4 | | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,06 | | 0,26 | | | 0 | | | 0 | | 53,06 | | 0 | | 0 | 0,07 | | | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 40 | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | | 0,00 | | | 0 | | | 0,52 | | 7,67 | | 27,33 | | 2,67 | 0,04 | | | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |  | | | | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | 13,79 | | 11.77 | 88,84 | 513,28 | 0,21 | | 1,12 | | | 0,16 | | | 0,52 | | 60,73 | | 124,49 | | 2,67 | 1,55 | | | | |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  |  | | | |  | | |  | |  | |  | |  |  | | | | |  | | 7,54 | | 15,53 | 148,28 | 0,08 | 0,04 | 1,28 | 0 | 40,09 | 43,73 | 6,78 | 0,38 |
| 27 | Суп с окорочкой с мак.изд. | 250 | 7,18 | | 2,94 | 11,46 | 102,26 | 0,08 | | 3,33 | | | 1,28 | | 0 | | | 1,24 | | 8,33 | | 0,11 | 0 | | | | |
| 81 | Салат витаминный | 100 | 8,29 | | 6,80 | 24,73 | 187,24 | 0,27 | | 18,95 | | | 0,27 | | 5,81 | | | 74,81 | | 121,45 | | 42,79 | 3,48 | | | | |
| 18 | Макароны отварные | 150 | 8,77 | | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | | 0 | | | 0 | | 5,31 | | | 1,55 | | 73,37 | | 13,70 | 1,55 | | | | |
| 104 | Фрикадельки мясные | 80 | 10,10 | | 9,04 | 1,35 | 126,86 | 0,05 | | 0,98 | | | 0,23 | | 0 | | | 58,49 | | 156,36 | | 10,89 | 2,13 | | | | |
| 114 | Кисель | 200 | 0 | | 0 | 7,2 | 36 | 0 | | 15 | | | 0 | | 0 | | | 29,5 | | 0 | | 1 |  | | | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 20 | 2,63 | 0,33 | | 16,10 | 68,67 | 0,07 | 0,00 | | | | 0 | | 0,52 | | | 7,67 | | 27,33 | 2,67 | | 0,04 | | | | |
| 38 | оладьи | 150 | 150 | 3,1 | | 4,86 | 22,2 | 144,9 | 0 | | | | 1 | | 0 | | | 0 | | 62 | 81 | | 14 | | | | |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса  порции, г | Пищевые вещества  гр. | | | | Энергет  ценность  ккал. | Витамины  мг. | | | | | | | | | | Минеральные вещества  мг. | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 7-11лет | Б | | Ж | У | В | | С | | | А | | Е | | | Сa | | Р | | Мg | | | Fe | | |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | 38,88 | 37.92 | | 145.04 | 1048.46 | 0,63 | 35,97 | | | | 1,78 | | 11,64 | | | 279,11 | | 503,24 | 91,83 | | | | 8,58 | | |
|  |  |  | |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |
|  | **ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ** |  | 52,67 | | 49,69 | 233,88 | 1561,74 | 0,28 | | 37,09 | | | 1,94 | | | 12,16 | | 334,84 | | 627,73 | | 94,5 | | | 10,13 | | |
|  | **9ДЕНЬ** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |
| 3 | Омлет натуральный | 150 | 8,924 | | 13,451 | 1,907 | 174,90 | 0,079 | | 0,339 | | | 0,378 | | | 0 | | 96,69 | | 233,77 | | 35,1 | | | 1,307 | | |
| 54 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0 | 15 | 58 | 0 | | 0,27 | | | 0 | | | 0 | | 86 | | 22 | | 11,73 | | | 0,021 | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 40 | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | | 0,00 | | | 0 | | | 0,52 | | 7,67 | | 27,33 | | 2,67 | | | 0,04 | | |
|  | Йогурт | 125 | 2,072 | | 1,925 | 14,7 | 82,16 | 0,105 | | 0,212 | | | 0,012 | | | 0 | | 171,2 | | 143,68 | | 12,188 | | | 0,07 | | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | 13,82 | | 15,71 | 47,71 | 383,73 | 0,26 | | 0,82 | | | 0,39 | | | 0,52 | | 361,56 | | 426,78 | 61,69 | | | | 1,44 | | |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |
| 13 | Суп картоф. с макаризд | 250 | 8,90 | | 12,03 | 33 | 215 | 0,30 | | 5,20 | | | 0,10 | | 1,20 | | | 85 | | 73 | | 21,60 | | | 3,10 | |
| 30 | Помидоры свежие | 30 | 0,259 | | 0 | 075 | 3,95 | 0,012 | | 1 | | | 0 | | 0 | | | 9,392 | | 25,41 | | 0 | | | 0,13 | |
| 43 | Картофель отварной | 150 | 3,2 | | 5,2 | 22,88 | 151,36 | 0 | | 21,75 | | | 0 | | 0 | | | 18 | | 0 | | 33 | | | 12 | |
| 33 | Сок | 200 | 0,6 | | 33 | 136 | 0,04 | 12 | | 0 | | | 0 | | 10 | | | 0 | | 0 | | 1,89 | | |  | |
| 108 | Хлеб с маслом | 20 | 2,63 | 0,33 | | 16,10 | 68,67 | 0,07 | 0,00 | | | 0 | | | 0,52 | | | 7,67 | | 27,33 | 2,67 | | | | 0,04 | | |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | 15,59 | 50,56 | | 208,73 | 438,02 | 12,38 | 27,95 | | | 0,10 | | | 11,72 | | | 120,06 | | 125,74 | 59,16 | | | | 15,27 | | |
|  | **ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ** |  | 29,41 | | 66,27 | 256,44 | 821,75 | 12,64 | | 28,77 | | | 0,49 | | 12,24 | | | 481,62 | | 552,52 | | 64,36 | | | 16,71 | | |
|  | **10ДЕНЬ** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | |  |  | | | |  | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | |  |  | | | |  | | |
| 69 | Каша манная | 200 | 6,3 | | 12,6 | 28,86 | 254,04 | 0,04 | | 0,9 | | | 20 | | | 0 | | 185,65 | | 38,60 | | 7,90 | | | 0,348 | | |
| 34 | Кондитерские изделия | 20 | 10,50 | | 12,20 | 45 | 356 | 0,10 | | 0 | | | 0,09 | | | 0,03 | | 86 | | 69 | | 2,14 | | | 0,86 | | |
| 54 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0 | 15 | 58 | 0 | | 0,27 | | | 0 | | | 0 | | 86 | | 22 | | 11,73 | | | 0,021 | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 40 | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | 0,00 | | | | 0 | | | 0,52 | | 7,67 | | 27,33 | 2,67 | | | 0,04 | | | |
| № рецепта | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества  гр. | | | | Энергет  ценность  ккал. | Витамины  мг. | | | | | | | | | | Минеральные вещества  мг. | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 7-11лет | Б | | Ж | У | В | | С | | | А | | Е | | | Сa | | Р | | Мg | | | Fe | | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | |  | | |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | | | |  | |  |  | | |  | | |  | | |
| 12 | Суп овощной | 250 | 2,10 | | 7,48 | 11,69 | 122,96 | 0 | | 8.5 | | | 0 | | | 0 | | 32,14 | | 86,84 | | 53,78 | | | 0,09 | | |
| 22 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | | 6,09 | 2,93 | 67,3 | 0,03 | | 9,50 | | | 0 | | | 0 | | 21,85 | | 40,02 | | 13,30 | | | 0,57 | | |
| 4 | Плов | 200 | 14,067 | | 12,258 | 34,81 | 296,02 | 0,082 | | 0,675 | | | 0 | | | 0 | | 33,15 | | 267,03 | | 21,3 | | | 1,76 | | |
| 53 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | | 0 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | | 1,08 | | | 0 | | | 0 | | 6,40 | | 3,6 | | 0 | | | 0,18 | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 20 | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | | 0,00 | | | 0 | | | 0,52 | | 7,67 | | 27,33 | | 2,67 | | | 0,04 | | |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | 20.02 | | 27,66 | 92,63 | 673,74 | 0,19 | | 21,46 | | | 0 | | | 0,52 | | 107,64 | | 546,4 | | 101,81 | | | 2,66 | | |
|  | **ИТОГО ЗА 10ДЕНЬ** |  | 39,59 | | 46,29 | 188,43 | 1314,05 | 193,06 | | 45,25 | | | 36,81 | | | 1,07 | | 479,41 | | 820,78 | | 141,87 | | | 3,88 | | |
|  | **11ДЕНЬ** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |
| 49 | Каша пшеничная | 200 | 7,89 | | 7,49 | 40,48 | 260,9 | 0 | | 1,96 | | | 0 | | | 0 | | 194,0 | | 0 | | 0 | | | 1,51 | | |
| 72 | Ватрушка | 150 | 8,33 | | 5,21 | 33,06 | 206,38 | 1 | | 0 | | | 39,43 | | | 0 | | 45 | | 88 | | 12 | | | 5 | | |
| 54 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0 | 15 | 58 | 0 | | 0,27 | | | 0 | | | 0 | | 86 | | 22 | | 11,73 | | | 0,021 | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 40 | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | | 0,00 | | | 0 | | | 0,52 | | 7,67 | | 27,33 | | 2,67 | | | 0,04 | | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | 19,57 | | 18,63 | 95,8 | 640,31 | 192,87 | | | 23,79 | | 36,81 | | | 0,55 | 371,77 | | | 274,38 | | 40,06 | 1,22 | | | | |  | | 15,98 | | 14,25 | 94,82 | 553,4 | 1,07 | 0,27 | 39,43 | 0,52 | 154,67 | 137,33 | 91,4 | 7,26 |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  |  | | |
| 9 | Борщ на мясном бульоне | 250 | 0,30 | | 0,02 | 2,12 | 256,7 | 0 | | 5,16 | | | 0,41 | | 0,04 | | | 34,36 | | 8,70 | | 4,25 | 0,34 | | |
| 81 | Салат витаминный | 100 | 8,29 | | 6,80 | 24,73 | 187,24 | 0,27 | | 18,95 | | | 0,27 | | 5,81 | | | 74,81 | | 121,45 | | 42,79 | 3,48 | | |
| 18 | Макароны отварные | 150 | 8,77 | | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | | 0 | | | 0 | | 5,31 | | | 1,55 | | 73,37 | | 13,70 | 1,55 | | | | |
| 95 | Котлета рыбная | 80 | 10,49 | | 3,51 | 11,26 | 115,78 |  | | 0,33 | | |  | |  | | | 56,71 | | 0 | | 0 | 0,84 | | | | |
| 114 | кисель | 200 | 0 | | 0 | 7,2 | 36 | 0 | | 15 | | | 0 | | 0 | | | 29,5 | | 0 | | 1 |  | | | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 20 | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | | 0,00 | | | 0 | | 0,52 | | | 7,67 | | 27,33 | | 2,67 | 0,04 | | | | |
| № рецепта | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества  гр. | | | | Энергет  ценность  ккал. | Витамины  мг. | | | | | | | | | | Минеральные вещества  мг. | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 7-11лет | Б | | Ж | У | В | | С | | | А | | Е | | | Сa | | Р | | Мg | | | Fe | | |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | 34,7 | | 21,15 | 116,79 | 1023,31 | 0,5 | 40,21 | | | 0,68 | | 11,68 | | | | 147,89 | 230,85 | | | 64,41 | | | 5,41 | | |
|  | **ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ** |  | 50,68 | | 35.4 | 211,61 | 1576,71 | 1,57 | 40,48 | | | 40.11 | | | | 12,2 | | 302,56 | 368,18 | | | 155,81 | | | 12,67 | | |
|  | **12ДЕНЬ** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |
| 49 | Каша перловая | 150 | 5,75 | | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 0,07 | | 0 | | | 0,77 | | | 0 | | 9,8 | | 14,77 | | 0,95 | | | 0,80 | | |
| 56 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | | 1,30 | | | 0,01 | | | 0 | | 122 | | 90 | | 14 | | | 0,56 | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 40 | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | | 0,00 | | | 0 | | | 0,52 | | 7,67 | | 27,33 | | 2,67 | | | 0,04 | | |
| 11 | Пирожки печеные из сдобного теста | 150 | 7,11 | | 3,88 | 45,96 | 24,60 | 235,75 | | 0,33 | | | 0 | | | 0,04 | | 24,60 | | 68,57 | | 10,46 | | | 0,94 | | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | 19.01 | | 11,99 | 113,31 | 400,97 | 235,93 | | 1,63 | | | 0,78 | | | 0,56 | | 164,07 | | 200,67 | | 28,08 | | | 2,34 | | |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |
| 27 | Суп с окорочкой с мак.изд. | 250 | 7,18 | | 2,94 | 11,46 | 102,26 | 0,08 | | 3,33 | | | 1,28 | | | 0 | | 1,24 | | 8,33 | | 0,11 | | | 0 | | |
| 4 | Плов | 200 | 14,067 | | 12,258 | 34,81 | 296,02 | 0,082 | | 0,675 | | | 0 | | | 0 | | 33,15 | | 267,03 | | 21,3 | | | 1,76 | | |
|  | Салат из свежих овощей | 100 | 0,437 | | 7,69 | 1,772 | 79,553 | 0,025 | | 11,44 | | | 0 | | | 0 | | 12,43 | | 41,93 | | 0 | | | 0,24 | | |
| 33 | Сок | 200 | 0,6 | | 33 | 136 | 0,04 | 12 | | 0 | | | 0 | | | 10 | | 0 | | 0 | | 1,89 | | |  | | |
| 108 | Хлеб с маслом | 20 | 2,63 | | 0,33 | 16,10 | 68,67 | 0,07 | | 0,00 | | | 0 | | | 0,52 | | 7,67 | | 27,33 | | 2,67 | | | 0,04 | | |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | 23.73 | | 60,82 | 379.44 | 592,56 | 12,26 | | | 12,16 | | 1,28 | | | 10,52 | 93,34 | | | 380,02 | | 32,64 | 2.42 | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 12ДЕНЬ** |  | 42,83 | | 65,81 | 492,75 | 993,53 | 248,19 | | 13,79 | | | 2,06 | | 11,08 | | | 257.41 | | 580,69 | | 60,72 | 4,76 | | |