

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Тинская СШ № 3
им. В.Т. Комовича»

Л.Э. Рыбель

Приказ от 31.10.2023 № 158-о

**Циклическое
десятидневное меню**
для организации питания
в МБОУ «Тинская СШ № 3 им. В.Т. Комовича»,
работающем на сырье
Возрастная категория: с 6 до 10 лет

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-6к-2020 - 54-16к-2020	каша молочная с маслом в ассортименте	200	7,20	10,70	43,90	300,70	0,08	0,52	0,064	119,98	1324,66	27,25	1,18
53-19з-2020	масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,064	1,20	1,90	0,00	0,02
54-3гн-2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,004	6,94	8,52	4,56	0,70
пром.	фрукты	150	1,20	0,30	11,25	52,50	0,01	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	3,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	605	12,09	19,68	82,69	555,50	0,15	58,68	0,134	190,62	204,58	59,51	6,23
	ОБЕД												
54-11с-2020	суп картофельный крестьянский с крупой (крупя рис)	200	1,80	5,00	10,80	95,50	0,04	6,42	0,134	25,55	40,39	15,32	0,50
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом	230	25,22	26,35	15,29	399,00	0,09	33,00	0,132	1,00	266,00	54,00	4,00
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	93,85	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57	0,00
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	715	33,77	32,15	85,29	777,85	0,24	39,44	0,268	105,98	388,64	92,29	6,16
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		45,86	51,83	167,98	1333,35	0,39	98,12	0,402	296,60	593,22	151,80	12,39

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3г-2020	макароны отварные с сыром	200	10,50	9,60	38,20	280,90	0,08	0,06	0,051	167,52	133,28	14,50	1,03
54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,70	4,30	12,40	107,20	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
пром.	кисломолочный напиток	150	5,05	3,82	8,32	87,14	0,35	1,05	0,033	162,00	141,00	24,00	0,15
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	595	23,54	18,10	79,66	574,84	0,53	1,79	0,10	482,56	447,06	84,02	3,60
	ОБЕД												
54-16з-2020	винегрет	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75	0,45
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,70	5,00	9,70	90,30	0,03	3,77	0,134	33,68	42,64	19,22	0,87
54-12м-2020	плов с курицей	200	27,23	8,09	33,21	314,70	0,09	1,74	0,147	18,26	233,04	108,70	0,87
пром.	фрукт	150	1,20	0,30	11,25	52,50	0,09	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	3,00
54-5хн-2020	компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	0,00	2,00	0,002	9,00	7,00	6,00	0,50
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	895	37,33	19,62	107,76	756,60	0,34	66,77	0,36	144,44	406,93	180,57	7,35
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,87	37,72	187,42	1331,44	0,87	68,56	0,46	627,00	853,99	264,59	10,95

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-8з-2020	салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,10	6,10	5,80	81,50	0,02	23,10	121,500	27,00	19,00	10,00	0,40
54-11г-202	картофельное пюре	150	2,38	0,44	18,69	88,25	0,12	9,99	0,031	38,75	83,75	27,50	1,25
54-2р-2020, 54-3р-2020, 54-5р-2020	котлеты рыбные	80	14,00	5,42	6,85	132,10	0,10	0,00	0,025	17,00	128,00	20,00	0,00
54-3соус- 2020	соус красный основной	30	0,98	0,83	2,70	21,90	0,01	0,80	0,040	2,67	7,07	3,68	0,15
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
пром	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	565	21,95	13,17	61,18	450,15	0,31	33,93	121,60	99,90	287,50	76,21	3,86
	ОБЕД												
54-3з-2020 54-2з- 2020,320	овощи по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	0,006	14,00	25,00	8,00	0,40
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	0,14	4,77	0,097	26,94	80,47	29,00	1,48
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,00	0,027	14,48	180,34	120,16	4,05
54-2м-2020	гуляш из говядины	90	15,3	15,3	3,49	212,63	0,05	1,27	0,029	12,58	149,49	20,93	2,22
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	785	38,35	27,90	122,99	895,63	1,09	103,94	0,175	123,00	538,30	220,49	10,41
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,30	41,07	184,17	1345,78	1,40	137,87	121,772	222,90	825,80	296,70	14,27

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г-2020	запеканка из творога	200	34,30	21,40	33,40	463,10	0,08	0,38	0,095	283,07	386,91	43,25	1,14
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,50	11,10	91,10	0,03	0,52	0,013	111,36	106,79	30,67	1,06
пром.	молоко сгущеное с сахаром	30	2,20	2,60	16,70	98,20	0,02	0,30	0,014	92,10	65,70	10,20	0,06
пром.	фрукты	150	1,20	0,30	11,25	52,50	0,01	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	3,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	625	44,89	28,18	93,19	804,50	0,20	58,20	0,12	549,03	627,40	111,82	6,59
	ОБЕД												
54-20з-2020	овощи по сезону	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-21з-2020													
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,60	4,90	5,30	72,10	0,02	10,76	0,104	37,48	30,97	13,13	0,48
54-6г-2020	рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,00	0,00	0,027	6,14	71,92	23,59	0,49
54-10р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	90	14,63	10,13	5,63	172,69	0,12	2,57	0,293	25,56	149,91	31,75	0,78
54-11р-2020													
2020,54- 21хн,54- 22хн	кисель из ягод	200	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	19,20	0,002	9,84	10,91	6,47	0,29
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	785	27,48	21,53	105,03	724,89	0,27	33,73	0,426	120,22	362,11	102,14	3,89
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		72,37	49,71	198,22	1529,39	0,47	91,9	0,550	669,25	989,51	213,96	10,48

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з-2020 54-21з-2020	овощи по сезону	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-9г-2020	рагу из овощей	150	2,88	7,60	13,65	134,25	0,08	11,25	0,310	55,00	68,75	27,50	0,00
54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	90	12,26	10,91	7,43	177,64	0,05	1,19	0,011	16,31	125,27	17,16	1,81
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	545	21,03	19,29	74,32	555,79	0,75	105,54	0,34	139,51	283,92	84,66	3,93
	ОБЕД												
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,60	129,38	0,07	8,42	0,104	27,56	50,49	20,20	0,76
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,31	5,52	32,78	202,00	0,06	0,00	0,026	11,25	40,00	7,50	1,25
54-7м-2020	шницель из говядины	90	16,40	16,35	14,74	260,33	0,07	0,00	0,027	34,88	165,38	23,63	2,25
пром.	фрукт	150	1,20	0,30	11,25	52,50	0,09	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	3,00
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57	0,00
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	935	35,20	31,91	136,17	960,41	0,41	67,72	0,161	224,83	385,13	101,75	9,62
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		56,23	51,20	210,49	1516,20	1,16	173,26	0,498	364,34	669,05	186,41	13,55

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1о-2020	омлет натуральный	150	12,66	19,33	3,14	237,30	0,07	0,00	0,196	109,00	201,00	17,00	2,00
54-20з-2020	овощи по сезону	40	1,20	0,07	2,40	14,73	0,03	1,60	0,012	7,06	21,60	7,06	0,25
54-1з-2020	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
пром.	кисломолочный напиток	150	5,05	3,82	8,32	87,14	0,35	1,05	0,033	162,00	141,00	24,00	0,15
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	605	27,04	29,50	41,00	538,29	0,51	2,95	69,62	625,54	613,08	81,77	4,72
	ОБЕД												
54-16з-2020	винегрет	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75	0,45
54-7с-2020	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,50	2,20	18,10	102,00	0,09	6,89	0,097	13,73	54,46	20,84	0,86
54-11м-2020	плов из отварной говядины	200	15,30	15,44	38,35	354,35	0,07	0,00	0,271	17,39	193,00	43,48	2,61
54-4хн-2020	компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	0,03	0,00	0,001	14,00	22,00	7,00	0,50
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	745	25,20	23,87	118,25	788,75	0,32	9,15	0,44	76,12	368,21	101,47	6,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		52,24	53,37	159,25	1327,04	0,83	12,10	70,06	701,66	981,29	183,24	10,80

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-6к-2020 - 54-16к-2020	каша молочная с маслом в ассортименте	200	7,20	10,70	43,90	300,70	0,08	0,52	0,064	119,98	1324,66	27,25	1,18
пром.	фрукты	150	1,20	0,30	11,25	52,50	0,01	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	3,00
53-19з-2020	масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,064	1,20	1,90	0,00	0,02
54-7гн-2020	какао с молоком	200	4,70	4,30	12,40	107,20	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	605	16,49	23,98	88,39	634,80	0,19	58,20	0,147	326,72	1524,84	89,27	6,62
	ОБЕД												
54-8з-2020, 54-2з-2020	салат из капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	23,10	121,50	27,00	19,00	10,00	0,40
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,60	129,38	0,07	8,42	0,104	27,56	50,49	20,20	0,76
54-2р-2020 54-11р-2020	котлета рыбная(горбуша)	90	13,52	9,22	2,63	148,68	0,11	1,67	0,293	22,52	141,94	27,63	0,61
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
4-3соус02020	соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,34	0,01	0,80	0,000	2,70	7,08	3,66	0,15
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	815	31,00	29,47	110,30	829,20	1,00	136,09	121,95	173,55	405,33	132,12	5,21
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		47,49	53,45	198,69	1464,00	1,19	194,29	122,09	500,27	1930,17	221,39	11,83

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	2,28	0,700	19,00	22,00	10,95	0,70
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,94	35,90	238,88	0,21	0,00	0,026	15,00	180,00	120,00	3,75
54-21м-2020	курица отварная	90	28,92	2,14	1,02	139,28	0,07	3,24	27,52	19,33	197,89	100,16	26,04
54-3соус- 2020	соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,34	0,01	0,80	0,000	2,70	7,08	3,66	0,15
54-13хн-2020	напиток из шиповника	200	0,60	0,20	12,40	54,50	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96	0,52
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	575	42,82	13,17	77,33	599,20	0,36	86,32	28,344	76,59	452,43	248,93	32,49
	ОБЕД												
54-12с-2020	суп с рыбными консервами	200	7,90	4,10	12,40	118,00	0,07	5,84	0,178	57,72	108,75	34,68	0,90
54-5г-2020	каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	5,65	192,90	0,04	0,00	0,030	0,18	141,75	17,25	0,83
54-10м-2020	тефтели из говядины паровые	90	22,18	21,56	7,51	178,62	0,023	26,44	0,105	1,13	103,11	34,37	3,39
54-13хн-2020	напиток из шиповника	200	0,60	0,20	12,40	54,50	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96	0,52
пром.	фрукты	150	1,20	0,30	11,25	52,50	0,01	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	3,00
пром.	кисломолочный напиток	200	6,73	5,09	11,09	116,19	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	1075	49,29	37,98	99,70	902,21	0,52	170,05	0,437	259,89	562,47	143,76	10,41
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		92,11	51,15	177,03	1501,41	0,89	256,37	28,781	336,48	1014,90	392,69	42,90

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,20	32,10	39,00	84,00	28,00	1,00
54-10р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	80	13,00	9,00	5,00	153,50	0,11	2,28	0,260	22,72	133,25	28,22	0,69
54-11р-2020													
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57	0,00
пром.	фрукт	150	1,20	0,30	11,25	52,50	0,09	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	3,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	625	21,09	15,68	76,49	532,40	0,38	69,50	32,36	184,65	290,50	86,49	6,02
	ОБЕД												
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	4,30	13,90	129,00	0,09	7,46	0,10	17,45	92,05	25,72	1,39
54-6г-2020	рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,03	0,00	0,03	6,14	71,92	23,59	0,49
54-5м-2020	котлеты из курицы	90	17,18	3,99	12,03	152,55	0,06	0,56	0,01	27,00	130,50	58,50	1,13
54-3соус- 2020	соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,34	0,01	0,80	0,000	2,70	7,08	3,66	0,15
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	755	38,02	15,50	130,80	814,09	0,85	100,72	0,15	108,29	404,55	153,87	5,42
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		59,11	31,18	207,29	1346,49	1,23	170,22	32,51	292,94	695,05	240,36	11,44

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,32	5,53	32,78	202,00	0,06	0,00	0,025	11,25	39,99	7,50	1,25
54-7м-2020	шницель из говядины	80	14,60	14,50	13,10	241,50	0,06	0,10	0,025	31,32	146,23	20,93	2,05
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	кисломолочный напиток	150	5,05	3,82	8,32	87,14	0,35	1,05	0,033	162,00	141,00	24,00	0,15
пром.	хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	625	29,66	24,43	101,34	743,24	1,09	93,05	0,10	250,57	395,72	85,63	5,38
	ОБЕД												
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	2,28	0,700	19,00	22,00	10,95	0,70
54-7с-2020	суп картофельный с клецками	200	4,60	3,30	11,40	94,10	0,05	3,69	0,10	10,38	21,22	12,74	0,54
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,80	0,12	10,2	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54-6м-2020	биточки из говядины	90	16,41	16,35	14,74	271,58	0,01	0,00	0,027	34,88	165,38	23,63	2,25
54-23хн-2020	кисель из ягод	200	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	19,20	0,00	9,84	10,91	6,47	0,29
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	785	31,36	29,35	102,14	797,18	0,31	35,37	0,86	131,87	380,33	102,42	6,47
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,02	53,78	203,48	1540,42	1,40	128,42	0,96	382,44	776,05	188,05	11,85
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		60,76	47,45	189,40	1423,55	0,98	133,11	37,81	439,39	932,90	233,92	15,05