



Утверждаю
Директор школы
Л.А.Демидова

**Перспективное 10 дневное меню для
организации питания учащихся в МБОУ ООШ
с.Старые Турдаки
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся
младшие 7-11 лет**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1//2017	Бутерброд с маслом	30	1,68	7,4	9,8	112,48	0,02	0	40	0,36	7	20,4	6,6	0,24
181//2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,1	121,88	107,44	18,45	0,45
379//2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
338//2017	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО за завтрак		12,75	20,83	106,98	672,21	0,2	22,53	92,7	1,04	324,15	303,04	77,38	8,11
	Обед													
20//2017	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
112//2017	Суп с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144	0,05	6,08	0	0	31,5	36,77	23,8	1
244//2017	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0		21,69	155,68	32	2,15
376//2017	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		23,42	21,60	80,05	658,51	0,17	10,60	0,00	2,26	90,28	291,55	92,11	7,03
	Полдник													
386//2017	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
ПР	Печенье	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		49,05	50,06	236,83	1649,79	0,50	34,57	92,75	4,32	673,09	814,90	207,95	15,64

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290//2017	Птица, тушенная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
309//2017	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
45//2017	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31
378//2017	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	0	0,01	0	127	93	15	0,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	ИТОГО за завтрак		20,018	21,24	62,292	520,052	0,162	14,758	22,01	3,846	200,73	248,692	49,77	9,412
	Обед													
67//2017	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,73	0,06	7,80	0,00	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
98//2017	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
268//2017	Котлета в соусе	100	16,5	24,2	14,32	344	0,15	0,34	46,07	0	43,04	112,84	55,78	2,8
312//2017	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
348//2017	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		27,122	33,65	107,95	851,728	1,536	20,74	79,22	2,54	178,35	356,74	153,45	7,087
	Полдник													
409//2017	Пирожки печенье (с яблоком)	80	4,48	1,81	14,23	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
389//2017	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	0	0,16	14	11	24	1
	Итого за полдник		6,48	2,01	20,03	226,81	0,87	22,35	0	0,82	27,43	58,42	31,94	2,11
	ВСЕГО за день		53,62	56,9	190,27	1598,59	2,568	57,848	101,2	7,206	406,51	663,852	235,16	18,609

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
497//2017	Запеканка творожная	150	20,85	14,4	30,15	333,6	0,0917	0,3	90	1,2	195	282	33	1,35
ПР	Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
63//2017	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,5
377//2017	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
ПР	Кондитерские изделия	40	2,6	10,8	26,4	212	0,01	0	0	0,92	0	0	0	0,08
	ИТОГО за завтрак		29,08	27,38	106,12	786,54	0,1917	4,79	90,01	2,84	306,73	398,6	87,67	4,94
	Обед													
54//2017	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96
88//2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
229//2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	1,85	45,8	147,05	36,3	0,75
304//2017	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
389//2017	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		20,76	19,43	105	682,51	0,252	31,81	32,82	7,03	128,79	349,58	112,91	7,33
	Полдник													
385//2017	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
422//2017	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		62,32	58,8	258,6	1816,38	0,5637	39,2	122,9	10,77	682,52	958,18	233,58	12,87

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182//2017	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	5,6	4,3	33,6	218	0,16	0	0	1,6	4,1	112	42	1,4
3//2017	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
338//2017	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
382//2017	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,1	25,56	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	ИТОГО за завтрак		16,3	14,09	96,48	606,13	0,28	21,43	0,06	2,48	311,03	365,3	100,56	8,72
	Обед													
20//2017	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
119//2017	Суп гороховый	250	7,5	3,25	3,5	128,25	0,15	1	-	1	82,5	327,5	47,5	2,25
289//2017	Рагу из птицы	200	12,19	16,79	20,04	280,03	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14
358//2017	Кисель	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		24,37	26,86	92,78	765,8	0,324	44,13	0,03	7,25	179,93	496,63	110,09	5,402
	Полдник													
386//2017	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
410//2017	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		53,55	48,58	239,06	1691	0,734	67	0,14	10,75	749,62	1082,24	249,11	14,622

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
211//2017	Омлет с сыром	150	17,92	29,42	2,55	280	0,1	0,32	363		261,49	0,27	21,82	2,75
14//2017	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04
380//2017	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	ИТОГО за завтрак		23,68	46,34	43,25	617,74	0,16	0,72	443	0,44	404,49	131,87	46,42	4,43
	Обед													
23//2017	Салат из свежих помидоров	60	0,666	3,71	2,77	47,14	0,05	12,18	-	2,02	10,33	19,27	10,57	0,50
82//2017	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
246//2017	Гуляш	100	11,84	11,50	2,25	165,84	0,09	4,66	0,00	0,59	19,25	57,91	17,59	1,91
302//2017	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
349//2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		28,21	25,15	133,29	878,33	0,47	27,94	0,00	5,83	98,27	446,01	243,96	11,02
	Полдник													
389//2017	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
406//2017	Пирожок печеный	75												
	тесто дрожжевое сдобное	50	3,87	3,24	24,08	203,16	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	Итого за полдник		4,47	3,64	56,68	343,16	0,08	4	0,03	0,9	47	54	23	1,2
	ВСЕГО за день		56,36	75,13	233,22	1839,23	0,71	32,66	443,04	7,17	549,76	631,88	313,38	16,65

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак																
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3			
63//2017	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,5			
385//2017	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62			
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
338//2017	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4			
	ИТОГО за завтрак		13,56	14,88	81	517,14	0,62	26,66	71,64	1,48	399,3	402,8	108,3	7,24			
	Обед																
103//2017	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72			
294//2017	Котлета рубленая из птицы	100	11,1	10,7	10,4	182	0,1	0,6	0,03	43,5	38	50,9	14,1	2,3			
199//2017	Гороховое пюре с маслом	150	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47			
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
389//2017	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	ИТОГО за обед		31,28	23,14	106,37	765,38	0,7	7,55	28,6	44,32	183,3	364,4	112,7	11,75			
	Полдник																
386//2017	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
422//2017	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4			
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6			
	ВСЕГО за день		57,32	50,01	233,25	1623,85	1,44	35,61	100,3	46,7	829,6	977,2	254	19,59			

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак																
20//2017	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29			
210//2017	Омлет натуральный	150	14,72	20,70	2,87	256,67	0,09	0,26	318,54	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74			
379//2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4			
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62			
338//2017	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2			
	ИТОГО за завтрак		24,423	28,44	94,697	735,4014	0,2537	25,717	318,5	3,5911	306,47	492,772	151,917	7,4709			
	Обед																
75//2017	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	26,4	34,8	18	1,02			
88//2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83			
309//2017	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75			
290//2017	Птица, тушенная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33			
348//2017	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,08	27,96	184,64	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86			
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	ИТОГО за обед		24,96	26,03	103,15	813,44	0,28	24,32	22,00	8,56	157,99	296,13	103,17	12,25			
	Полдник																
389//2017	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
ПР	Печенье	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3			
	Итого за полдник		7,68	3,03	74,4	359,07	0,09	4,04	0,01	1,02	58,66	64,31	28,46	1,1			
	ВСЕГО за день		57,063	57,5	272,25	1907,911	0,6217	54,077	340,5	13,171	523,12	853,212	283,547	20,821			

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
291//2017	Плов из птицы	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	0,00	0,00	18,97	266,85	52,39	3,53
3//2017	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
388//2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	0	0	21,34	0,6	3,44	0,634
338//2017	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	ИТОГО за завтрак													
			31,787	32,12	114,73	878,5133333	0,212	121,81	0,06	1,28	197,91	443,6533	154,827	6,2873
	Обед													
23//2017	Салат из свежих помидоров	60	0,666	3,71	2,77	47,14	0,05	12,18	-	2,02	10,33	19,27	10,57	0,50
82//2017	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
229//2017	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	1,85	45,8	147,05	36,3	0,75
312//2017	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
389//2017	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед													
			19,816	20,8	97,092	663,256	0,389	43,31	5,865	7,042	153,38	394,652	142,172	5,338
	Полдник													
386//2017	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
330//2009	Ватрушка с творогом	60	12,25	2,94	44,63	253,87	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник													
			18,05	7,94	52,63	353,87	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день													
			69,653	60,86	264,46	1895,639333	0,731	166,56	5,975	9,342	609,95	1058,615	335,459	12,125

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
302//2017	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	30,98	197	0,03	0	0,02	0	185,9	67	24,8	0,47
15//2017	Сыр (порциями)	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
382//2017	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,1	25,56	2
338//2017	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО за завтрак													
			14,17	9,86	96,12	560,39	0,17	21,43	0,05	1,04	366,43	250,7	82,96	8,11
	Обед													
37//2017	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
119//2017	Суп гороховый	250	7,5	3,25	3,5	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
321//2017	Капуста тушеная с курой	200	9	7,5	7,36	255	0,06	19	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
358//2017	Кисель	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед													
			21,71	14,67	86,51	741,3	0,326	31,94	0,18	5,45	227,85	519,14	117,72	6,052
	Полдник													
409//2017	Пирожки печеные (с яблоком)	80	4,48	1,81	14,23	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
389//2017	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	0	0,16	14	11	24	1
	Итого за полдник													
			6,48	2,01	20,03	226,81	0,87	22,35	0	0,82	27,43	58,42	31,94	2,11
	ВСЕГО за день													
			42,36	26,54	202,66	1528,5	1,366	75,72	0,23	7,31	621,71	828,26	232,62	16,272

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак																
120//2017	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33	0	163	136,87	26,67	0,65			
209//2017	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1			
377//2017	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,20	12,27	2,13			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62			
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
ПР	Кондитерские изделия	40	2,6	10,8	26,4	212	0,01	0	0	0,92	0	0	0	0,08			
	ИТОГО за завтрак		16,38	20,57	74,05	559,18	0,17	2,955	133	1,6	209,53	252,27	55,34	4,7			
	Обед																
67//2017	Винегрет овощной	60	0,76	6,24	4,99	77,56	0,024	7,02	0	3,3	14,4	21	10,8	0,54			
106//2017	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25			
246//2017	Гуляш	100	11,84	11,50	2,25	165,84	0,09	4,66	0,00	0,59	19,25	57,91	17,59	1,91			
302//2017	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01			
349//2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96			
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	ИТОГО за обед		34,93	31,06	136,89	971,14	0,50	19,36	15,00	5,59	99,54	570,41	264,04	11,13			
	Полдник																
386//2017	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
424//2017	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,17	0,71			
	Итого за полдник		9,44	10,89	38,67	290,17	0,155	1,5	0,04	0,6	249,5	218,09	42,17	0,91			
	ВСЕГО за день		60,748	62,52	249,61	1820,488	0,8265	23,818	148	7,7875	558,57	1040,773	361,548	16,743			

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017 г.

Меню разработал МБОУ ООШ с.Ст. Турдаки



Демидова Л.А.