



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ с. Пионер  
Кузнецкого района Мальшьева Л.Н.  
*Мальшьева Л.Н.*



УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Мустакаев М.М.  
*М.М. Мустакаев*

**Двухнедельное меню для организации питания учащихся в МБОУ  
СОШ с. Пионер  
осеннее - зимне - весеннего сезона  
Возрастная категория учащихся 7-11 лет**

День: первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне –зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.95	7.74	38.5	264.55	0.07	1.06	52.7	0.1	121.88	107.44	18.45	0.45
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.67	132	29.33	2.4
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1.68	4.4	9.79	112.48	0.02	-	40	0.36	7	20.4	6.6	0.22
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16.31</b>	<b>19.41</b>	<b>77.77</b>	<b>595.07</b>	<b>0.15</b>	<b>2.53</b>	<b>192.70</b>	<b>0.70</b>	<b>309.55</b>	<b>336.64</b>	<b>59.18</b>	<b>4.07</b>
	<b>Обед</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43	28.32	16	0.52
102	Суп картофельный с горохом	250	7.86	7.1	13.44	135.47	0.19	8.94	-	10.4	36.65	52	28.38	3.64
265	Плов с курицей	150	16.49	16.89	26.02	322	0.06	1.28	-	-	14.23	200.14	39.29	2.65
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30.03</b>	<b>30.71</b>	<b>86.87</b>	<b>730.31</b>	<b>0.33</b>	<b>34.92</b>	<b>0.00</b>	<b>13.33</b>	<b>121.28</b>	<b>362.39</b>	<b>112.00</b>	<b>10.40</b>
	<b>Полдник</b>													
ПР	Творожный сырок	50	7.5	4	5.75	89	0.02	0.25	20	0.1	99	99	10.5	0.2
389	Яблочный сок	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	4	-	0.2	14	14	8	2.8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8.50</b>	<b>4.20</b>	<b>25.95</b>	<b>175.60</b>	<b>0.04</b>	<b>4.25</b>	<b>20.00</b>	<b>0.30</b>	<b>113.00</b>	<b>113.00</b>	<b>18.50</b>	<b>3.00</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54.84</b>	<b>54.32</b>	<b>190.59</b>	<b>1500.98</b>	<b>0.52</b>	<b>41.70</b>	<b>212.70</b>	<b>14.33</b>	<b>543.83</b>	<b>812.03</b>	<b>189.68</b>	<b>17.47</b>

День: второй  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне –зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	8.4	9.3	25.1	183.4	0.44	1.9		-	14.7	92.3	129.3	26.7
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5.84	46	33	0.96
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1.68	4.4	9.79	112.48	0.02	-	40	0.36	7	20.4	6.6	0.22
<b>ИТОГО:</b>			<b>16.32</b>	<b>18.60</b>	<b>82.43</b>	<b>555.10</b>	<b>0.51</b>	<b>2.70</b>	<b>140.00</b>	<b>0.80</b>	<b>49.54</b>	<b>235.50</b>	<b>173.70</b>	<b>28.88</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1.62	6.2	8.9	97.88	0.1	13	-	2.95	40.4	48.8	23.4	1.02
94	Рассольник	250	2.2	5.2	15.58	117.9	0.15	14.3	-	2.43	16.55	34.95	28	1.03
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	0.2	-	-	-	14.6	210	140	5.01
493	Птица тушеная в сметанном соусе	120	13.4	5.25	47	220.5	0.05	0.02	-	-	54.5	132.9	20.3	1.62
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<b>ИТОГО:</b>			<b>30.47</b>	<b>21.39</b>	<b>150.21</b>	<b>846.86</b>	<b>0.56</b>	<b>27.59</b>	<b>0.00</b>	<b>6.00</b>	<b>153.45</b>	<b>508.58</b>	<b>240.03</b>	<b>12.27</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Зефир	20	0.13	-	16	64.51	-	-	-	-	5.36	2.64	1.36	0.24
389	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	4	0.15	-	40	11	14	0.8
<b>ИТОГО:</b>			<b>0.73</b>	<b>0.40</b>	<b>48.60</b>	<b>200.91</b>	<b>0.04</b>	<b>4.00</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>	<b>45.36</b>	<b>13.64</b>	<b>15.36</b>	<b>1.04</b>
Используется йодированная соль, зелень														
<b>ВСЕГО</b>			<b>47.52</b>	<b>40.39</b>	<b>281.24</b>	<b>1602.87</b>	<b>1.11</b>	<b>34.29</b>	<b>140.15</b>	<b>6.80</b>	<b>248.35</b>	<b>757.72</b>	<b>429.09</b>	<b>42.19</b>

День: третий  
Неделя: первая  
Сезон: осенне –зимне-весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	5.6	4.3	33.6	218	0.16	-	-	1.6	4.1	112	42	1.4
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6.98	10.54	23.89	229.34	0.05	0.14	92	0.56	187.6	145.4	17	1.44
<b>ИТОГО:</b>			<b>18.19</b>	<b>19.44</b>	<b>67.24</b>	<b>550.18</b>	<b>0.24</b>	<b>0.41</b>	<b>192.00</b>	<b>2.40</b>	<b>227.30</b>	<b>356.33</b>	<b>75.53</b>	<b>5.97</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43	28.32	16	0.52
147	Суп - лапша с курицей	250	4	9	24.4	153.2	0.04	6	-	-	54	208	7	0.2
451	Котлеты с соусом	100	9.72	11.52	12.8	200	0.08	0.12	-	-	135	133.1	20.7	1.2
309	Макароны отварные	150	5.1	7.5	28.5	201.9	0.06	-	-	1.95	12	34.5	7.5	0.75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<b>ИТОГО:</b>			<b>25.13</b>	<b>35.04</b>	<b>150.90</b>	<b>984.32</b>	<b>0.28</b>	<b>31.35</b>	<b>0.00</b>	<b>5.08</b>	<b>263.64</b>	<b>509.72</b>	<b>100.80</b>	<b>5.09</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Печенье затяжное	20	1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	-	13	0.26	8.2	17.4	3	0.2
ПР	Йогурт	125	5.13	1.88	7.38	66.88	0.04	0.75	12.5	-	155	118.75	18.75	0.13
<b>ИТОГО:</b>			<b>6.83</b>	<b>4.14</b>	<b>21.32</b>	<b>149.78</b>	<b>0.06</b>	<b>0.75</b>	<b>25.50</b>	<b>0.26</b>	<b>163.20</b>	<b>136.15</b>	<b>21.75</b>	<b>0.33</b>
Используется йодированная соль, зелень														
<b>ВСЕГО</b>			<b>50.15</b>	<b>58.62</b>	<b>239.46</b>	<b>1684.28</b>	<b>0.58</b>	<b>32.51</b>	<b>217.50</b>	<b>7.74</b>	<b>654.14</b>	<b>1002.20</b>	<b>198.08</b>	<b>11.39</b>

День: четвертый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне –зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
204	Макароны запеченные с сыром	200	10.15	10.34	25.58	250.8	0.06	0.168	86.4	-	221.4	151.56	15.24	0.924
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5.84	46	33	0.96
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1.68	4.4	9.79	112.48	0.02	-	40	0.36	7	20.4	6.6	0.22
<b>ИТОГО:</b>			<b>18.07</b>	<b>19.64</b>	<b>82.91</b>	<b>622.50</b>	<b>0.13</b>	<b>0.97</b>	<b>226.40</b>	<b>0.80</b>	<b>256.24</b>	<b>294.76</b>	<b>59.64</b>	<b>3.10</b>
<b>Обед</b>														
33	Салат из отварной свеклы	100	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	-	-	21.09	24.58	12.54	0.8
106	Суп с рыбными консервами	250	6.88	6.73	11.47	137.8	0.09	7.29	30.6	-	36.25	137.98	37.88	1.02
289	Овощное рагу с курицей	150	16.49	16.89	26.02	322	0.06	1.28	-	-	14.23	200.14	39.29	2.65
378	Кисель плодоваягодный	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<b>ИТОГО:</b>			<b>29.21</b>	<b>28.21</b>	<b>119.19</b>	<b>851.24</b>	<b>0.24</b>	<b>15.07</b>	<b>30.60</b>	<b>0.82</b>	<b>91.21</b>	<b>468.50</b>	<b>139.31</b>	<b>6.89</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Творожный сырок	50	7.5	4	5.75	89	0.02	0.25		20	0.1	99	99	10.5
389	Яблочный сок	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	4		-	0.2	14	14	8
<b>ИТОГО:</b>			<b>8.50</b>	<b>4.20</b>	<b>25.95</b>	<b>175.60</b>	<b>0.04</b>	<b>4.25</b>	<b>0.00</b>	<b>20.00</b>	<b>0.30</b>	<b>113.00</b>	<b>113.00</b>	<b>18.50</b>
Используется йодированная соль, зелень														
<b>ВСЕГО</b>			<b>55.78</b>	<b>52.05</b>	<b>228.05</b>	<b>1649.34</b>	<b>0.41</b>	<b>20.29</b>	<b>257.00</b>	<b>21.62</b>	<b>347.75</b>	<b>876.26</b>	<b>311.95</b>	<b>28.49</b>

День: пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне –зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
79	Омлет натуральный	150	8.48	8.94	1.85	121.52	0.06	0.00	0.30	88.50	438.60	18.15	3.45	4.65
389	Напиток сокосодержащий	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	4	-	0.2	14	14	8	
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1.68	4.4	9.79	112.48	0.02	-	40	0.36	7	20.4	6.6	0.22
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4.36	5.8	38.9	264.55	0.07	1.06	52.7	0.1	121.88	107.44	18.45	0.45
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15.52</b>	<b>19.34</b>	<b>70.74</b>	<b>585.15</b>	<b>0.17</b>	<b>5.06</b>	<b>93.00</b>	<b>88.96</b>	<b>567.68</b>	<b>159.99</b>	<b>42.50</b>	<b>13.32</b>
<b>Обед</b>														
37	Салат из моркови с изюмом	60	0.33	-	1.05	23	0.2	6	-	-	18	-	7.5	0.2
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	4.9	11.75	98.4	0.05	10.3	-	2.4	34.45	53.03	26.2	1.18
229	Рыбные котлеты с соусом	100	7.8	3.96	3.04	84	0.04	2.49	4.656	1.84	33.664	117.64	29.04	0.6
199	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27.92</b>	<b>16.32</b>	<b>125.88</b>	<b>783.36</b>	<b>0.84</b>	<b>19.59</b>	<b>33.23</b>	<b>5.06</b>	<b>195.95</b>	<b>479.40</b>	<b>171.12</b>	<b>8.87</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Изделие кондитерское	20	1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	-	13	0.26	8.2	17.4	3	0.2
389	Сок томатный	200	2	0.2	5.8	33	0.8	20	-	0.16	14	11	24	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3.70</b>	<b>2.46</b>	<b>19.74</b>	<b>115.90</b>	<b>0.82</b>	<b>20.00</b>	<b>13.00</b>	<b>0.42</b>	<b>22.20</b>	<b>28.40</b>	<b>27.00</b>	<b>1.20</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>47.14</b>	<b>38.12</b>	<b>216.36</b>	<b>1484.41</b>	<b>1.83</b>	<b>44.65</b>	<b>139.23</b>	<b>94.44</b>	<b>785.83</b>	<b>667.79</b>	<b>240.62</b>	<b>23.39</b>

День: шестой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне – зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсц.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
183	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	200	6.54	4.51	35.18	295	0.44	1.64	-	14.7	183.58	129.3	99.23	2.87
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0.53	-	9.47	40	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6.98	10.54	23.89	229.34	0.05	0.14	92	0.56	187.6	145.4	17	1.44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19.13</b>	<b>19.65</b>	<b>68.82</b>	<b>627.18</b>	<b>0.52</b>	<b>2.05</b>	<b>192.00</b>	<b>15.50</b>	<b>406.78</b>	<b>373.63</b>	<b>132.76</b>	<b>7.44</b>
	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	60	1.62	6.2	8.9	97.88	0.1	13	-	2.95	40.4	48.8	23.4	1.02
104	Суп картофельный с курицей	250	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-	-	29.7	72.22	29.67	1.15
437	Гуляш из грудки	100	16.5	10.1	6.2	204.6	0.14	1.28	-	-	24.36	194.69	16.01	1.32
309	Вермишель отварная	150	5.1	7.5	28.5	201.9	0.06	-	-	1.95	12	34.5	7.5	0.75
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.2	15.2	62	0.2	2.83	60	1	14.2	-	2.4	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29.36</b>	<b>27.42</b>	<b>103.61</b>	<b>811.10</b>	<b>0.68</b>	<b>28.18</b>	<b>60.00</b>	<b>6.52</b>	<b>134.46</b>	<b>410.01</b>	<b>95.58</b>	<b>6.06</b>
	<b>Полдник</b>													
ПР	Изделие кондитерское	20	1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	-	13	0.26	8.2	17.4	3	0.2
386	Кефир	125/1	3.63	4	5	73.75	0.04	0.88	25	-	150	118.75	17.5	0.13
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5.33</b>	<b>6.26</b>	<b>18.94</b>	<b>156.65</b>	<b>0.06</b>	<b>0.88</b>	<b>38.00</b>	<b>0.26</b>	<b>158.20</b>	<b>136.15</b>	<b>20.50</b>	<b>0.33</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>53.82</b>	<b>53.33</b>	<b>191.37</b>	<b>1594.93</b>	<b>1.26</b>	<b>31.11</b>	<b>290.00</b>	<b>22.28</b>	<b>699.44</b>	<b>919.79</b>	<b>248.84</b>	<b>13.83</b>

День: седьмой  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне –зимне-весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5.95	9.74	38.5	264.55	0.07	1.06	52.7	0.1	121.88	107.44	18.45	0.45
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	2.46	0.3	34.26	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5.84	46	33	0.96
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1.98	4.4	9.79	112.48	0.02	-	40	0.36	7	20.4	6.6	0.22
<b>ИТОГО:</b>			<b>15.47</b>	<b>19.04</b>	<b>82.83</b>	<b>636.25</b>	<b>0.14</b>	<b>1.86</b>	<b>192.70</b>	<b>0.90</b>	<b>156.72</b>	<b>250.64</b>	<b>62.85</b>	<b>2.63</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43	28.32	16	0.52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2.98	2.83	15.7	100.13	0.04	0.95	-	0.33	34.5	203.25	15.75	0.55
216	Картофель тушеный с курицей	150	16.49	16.89	26.02	322	0.06	1.28	-	-	14.23	200.14	39.29	2.65
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	-	-	-	0.26	4.6	17.4	6.6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	-	0.36	9.2	42.4	10
<b>ИТОГО:</b>			<b>25.15</b>	<b>26.44</b>	<b>89.13</b>	<b>694.97</b>	<b>0.18</b>	<b>26.93</b>	<b>0.00</b>	<b>2.64</b>	<b>105.95</b>	<b>467.64</b>	<b>142.57</b>	<b>22.45</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Печенье затяжное	20	1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	-	13	0.26	8.2	17.4	3	0.2
ПР	Йогурт	125	5.13	1.88	7.38	66.88	0.04	0.75	12.5	-	155	118.75	18.75	0.13
<b>ИТОГО:</b>			<b>6.83</b>	<b>4.14</b>	<b>21.32</b>	<b>149.78</b>	<b>0.06</b>	<b>0.75</b>	<b>25.50</b>	<b>0.26</b>	<b>163.20</b>	<b>136.15</b>	<b>21.75</b>	<b>0.33</b>
Используется йодированная соль, зелень														
<b>ВСЕГО</b>			<b>47.45</b>	<b>49.62</b>	<b>193.28</b>	<b>1481.00</b>	<b>0.38</b>	<b>29.54</b>	<b>218.20</b>	<b>3.80</b>	<b>425.87</b>	<b>854.43</b>	<b>227.17</b>	<b>25.41</b>



День: восьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне –зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
302	Каша рисовая молочная	5/200	5.09	4.27	30.98	197	0.03	-	0.02	-	185.9	67	24.8	0.47
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.67	132	29.33	2.4
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1.68	4.4	9.79	112.48	0.02	-	40	0.36	7	20.4	6.6	0.22
<b>ИТОГО:</b>			<b>15.45</b>	<b>15.94</b>	<b>70.25</b>	<b>527.52</b>	<b>0.11</b>	<b>1.47</b>	<b>140.02</b>	<b>0.60</b>	<b>373.57</b>	<b>296.20</b>	<b>65.53</b>	<b>4.09</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	60	1.62	6.2	8.9	97.88	0.1	13	-	2.95	40.4	48.8	23.4	1.02
108	Суп картофельный с клёцками	250	3.55	4.59	18.79	144.25	0.105	5.75	21.05	-	33.4	72.22	25.35	1.175
321	Капуста тушенная с курицей	150	16.49	16.89	26.02	322	0.06	1.28	-	-	14.23	200.14	39.29	2.65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	-	-	-	0.26	4.6	17.4	6.6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	-	0.36	9.2	42.4	10
<b>ИТОГО:</b>			<b>26.64</b>	<b>28.62</b>	<b>130.39</b>	<b>899.23</b>	<b>0.35</b>	<b>20.83</b>	<b>21.05</b>	<b>3.15</b>	<b>94.49</b>	<b>380.96</b>	<b>180.84</b>	<b>22.41</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Творожный сырок	50	7.5	4	5.75	89	0.02	0.25	20	0.1	99	99	10.5	0.2
389	Яблочный сок	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	4	-	0.2	14	14	8	2.8
<b>ИТОГО:</b>			<b>8.50</b>	<b>4.20</b>	<b>25.95</b>	<b>175.60</b>	<b>0.04</b>	<b>4.25</b>	<b>20.00</b>	<b>0.30</b>	<b>113.00</b>	<b>113.00</b>	<b>18.50</b>	<b>3.00</b>
Используется йодированная соль, зелень														
<b>ВСЕГО</b>			<b>50.59</b>	<b>48.76</b>	<b>226.59</b>	<b>1602.35</b>	<b>0.50</b>	<b>26.55</b>	<b>181.07</b>	<b>4.05</b>	<b>581.06</b>	<b>790.16</b>	<b>264.87</b>	<b>29.50</b>

День: девятый  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне –зимне-весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	8.4	9.3	25.1	183.4	0.44	1.9		-	14.7	92.3	129.3	26.7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5.84	46	33	0.96
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1.68	4.4	9.79	112.48	0.02	-	40	0.36	7	20.4	6.6	0.22
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16.32</b>	<b>18.60</b>	<b>82.43</b>	<b>555.10</b>	<b>0.51</b>	<b>2.70</b>	<b>140.00</b>	<b>0.80</b>	<b>49.54</b>	<b>235.50</b>	<b>173.70</b>	<b>28.88</b>
<b>Обед</b>														
33	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	-	-	21.09	24.58	12.54	0.8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.98	8.13	84.48	0.08	18.48	-	2.38	33.98	47.43	22.2	0.83
493	Птица тушеная в сметанном соусе	120	13.4	5.25	47	220.5	0.05	0.02	-	-	54.5	132.9	20.3	1.62
309	Макаронь отварные	150	5.1	7.5	28.5	201.9	0.06	-	-	1.95	12	34.5	7.5	0.75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	-	-	-	0.26	4.6	17.4	6.6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	-	0.36	9.2	42.4	10
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25.66</b>	<b>22.30</b>	<b>138.83</b>	<b>790.14</b>	<b>0.27</b>	<b>124.20</b>	<b>0.00</b>	<b>4.33</b>	<b>143.53</b>	<b>253.81</b>	<b>125.78</b>	<b>21.23</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Изделие кондитерское	20	1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	-	13	0.26	8.2	17.4	3	0.2
389	Сок томатный	200	2	0.2	5.8	33	0.8	20	-	0.16	14	11	24	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3.70</b>	<b>2.46</b>	<b>19.74</b>	<b>115.90</b>	<b>0.82</b>	<b>20.00</b>	<b>13.00</b>	<b>0.42</b>	<b>22.20</b>	<b>28.40</b>	<b>27.00</b>	<b>1.20</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>45.68</b>	<b>43.36</b>	<b>241.00</b>	<b>1461.14</b>	<b>1.60</b>	<b>146.90</b>	<b>153.00</b>	<b>5.55</b>	<b>215.27</b>	<b>517.71</b>	<b>326.48</b>	<b>51.31</b>

День: десятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне –зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша жидкая молочная овсянная с маслом и сахаром	200	5.82	4.53	34.27	285	-	1.17	-	-	152.76	-	6.66	1.71
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6.98	10.54	23.89	229.34	0.05	0.14	92	0.56	187.6	145.4	17	1.44
<b>ИТОГО:</b>			<b>18.41</b>	<b>19.67</b>	<b>67.91</b>	<b>617.18</b>	<b>0.08</b>	<b>1.58</b>	<b>192.00</b>	<b>0.80</b>	<b>375.96</b>	<b>244.33</b>	<b>40.19</b>	<b>6.28</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43	28.32	16	0.52
147	Суп с вермишелью с курицей	250	4	9	24.4	153.2	0.04	6	-	-	54	208	7	0.2
451	Котлеты с соусом	100	9.72	11.52	12.8	200	0.08	0.12	-	-	135	133.1	20.7	1.2
312	Пюре картофельное	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
378	Кисель плодоягодный	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	-	-	-	0.26	4.6	17.4	6.6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	-	0.36	9.2	42.4	10
<b>ИТОГО:</b>			<b>23.11</b>	<b>29.87</b>	<b>141.53</b>	<b>892.15</b>	<b>1.38</b>	<b>35.10</b>	<b>33.15</b>	<b>2.66</b>	<b>276.71</b>	<b>506.17</b>	<b>163.20</b>	<b>20.34</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Зефир	20	0.13	-	16	64.51	-	-	-	-	5.36	2.64	1.36	0.24
389	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	4	0.15	-	40	11	14	0.8
<b>ИТОГО:</b>			<b>0.73</b>	<b>0.40</b>	<b>48.60</b>	<b>200.91</b>	<b>0.04</b>	<b>4.00</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>	<b>45.36</b>	<b>13.64</b>	<b>15.36</b>	<b>1.04</b>
Используется йодированная соль, зелень														
<b>ВСЕГО</b>			<b>42.25</b>	<b>49.94</b>	<b>258.04</b>	<b>1710.24</b>	<b>1.50</b>	<b>40.68</b>	<b>225.30</b>	<b>3.46</b>	<b>698.03</b>	<b>764.14</b>	<b>218.75</b>	<b>27.66</b>

Меню и пищевая ценность приготовляемых 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, 2011, 2015, 2017г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов,

В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.:А.С.К., 2005г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под

ред.В.Т.Лапиной.-М.:Хлебпродинформ, 2004г.

Меню разработал ИП Мустакаев М.М.



Мустакаев М.М.