

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Курьинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Григория Федоровича Ожмегова**

Утверждаю.

Директор школы:

_____ /М.В. Дударева/

«__» _____ 20__ г

**Примерное 12-дневное меню для организации питания
обучающихся 7-11 лет в МБОУ Курьинской СОШ
на 2023-2024 учебный год
Период весенне-летний**

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
14/2008г	Салат "Дружба"	60	1,20	6,70	0,70	66,60	0	1,44	0,00	0,00	24,17	0,00	73,54	6,94
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	8,45	17,84	145,92	116,73	3,68	0,008	0,0	46,59	95,77	26,90	22,88
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
63/2008г	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	117,09	0,11	0,81	0,0	0,54	15,30	131,40	19,80	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
150/2008г	Кисель из варенья	180	0,0	0,0	34,56	138,24	0,0	0,0	0,0	0,0	8,37	7,96	0,0	0,054
ИТОГО ЗА ОБЕД:			29,26	28,95	127,02	863,04	117,00	5,93	0,01	3,99	154,13	492,83	179,64	36,59
гпд														
291/2013г	Перепечи с картошкой	80	6,32	6,50	43,58	258,08	0,088	0,0	0,014	3,20	24,80	71,20	10,40	1,04
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Йогурт	200	5,8	2,78	8	100	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2	
ИТОГО ПОЛДНИК			12,32	9,276	65,584	414,88	0,168	1,4	40,01	243,2	216,8	103,2	16,6	1,84

Сезон: весна -лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
23/2008	Салат из свеклы с орехами и стерилизованными огурцами	60	1,56	9,48	5,28	106,98	0,03	4,28	0,0	0,00	26,28	36,30	19,92	0,76
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	10,00	69,36	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	224,19	0,07	0,72	0,04	1,62	52,20	97,20	27,00	1,62
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
146/2008г	Чай с лимоном	180	0,27	0,0	13,68	55,80	0,0	1,98	0,0	0,0	14,40	7,20	5,40	0,72
338/2013*	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0	60,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:			32,52	38,86	128,38	975,50	0,38	83,15	0,04	5,08	201,99	543,70	231,42	8,30
ГПД														
291/2013г	Булочка ванильная	80	6,32	6,50	43,58	258,08	0,088	0,0	0,014	3,20	24,80	71,20	10,40	1,04
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,40
ИТОГО ПОЛДНИК			6,52	6,496	57,584	314,88	0,088	0	0,014	3,2	36,8	75,2	16,4	1,44

Сезон: весна-лето 2020-2021гг.

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
17/2008г	Салат из квашеной капусты	60	1,00	3,00	5,54	47,82	0,012	15,00	0,12		27,20	16,44	8,76	0,36
60/2008	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	109,12	0,08	5,40	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
75/2008г	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	183,69	0,07	0,0	0,0	0,72	18,90	116,10	23,40	1,35
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,0	28,26	111,6	0,009	0,68	0,0	0,46	18,36	18,68	22,95	0,63
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,95	26,91	112,15	817,65	0,45	28,13	0,20	2,74	148,67	411,82	129,31	6,08
ГПД														
182/2008г	Коржик молочный	75	4,80	8,50	48,40	289,30	0,04	0,033	0,0	0,0	12,00	0,0	5,83	1,31
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ПОЛДНИК			5,10	8,50	63,60	351,30	0,04	2,23	0,00	0,00	28,00	8,00	11,83	2,11

Сезон: весна -лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
28/2008	Салат картофельный с фасолью	60	3,6	9,18	11,94	136,62	0,04	8,34	0,2	0,00	19,62	20,70	10,62	0,45
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	8,10	13,88	137,78	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	23,40	0,72
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	191,88	0,07	0,72	0,03	0,18	53,10	152,10	31,50	0,99
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	180	0,20	0,0	12,60	51,20	0,0	0,0	0,0	0,0	10,80	3,60	5,40	0,72
338/2013*	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,34	39,70	133,85	996,50	0,36	28,55	0,36	6,21	171,88	394,13	132,70	7,94
ГПД														
213/	Яйца вареные	40	4,16	3,52	10,56	89,60	0	0,3	0	0	91,20	0,00	31,2	1,2
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,02	8,78	47,20	0,04	0,0	0	0,28	7,00	31,60	9,4	0,78
150/2008г	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
ИТОГО ПОЛДНИК			5,48	3,54	57,74	290,4	0,04	0,32	0	0,28	107,5	40,44	40,6	2,04

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
37/2013г	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60	5,10	4,68	7,10	90,9	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,62
84/2013г	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	134,10	0,054	30,6	0,0	1,80	104,40	72,00	36,00	1,44
197/2013г	Птица отварная	90	20,34	15,3	0,0	219,06	0,04	0,00	0,02	0,27	35,10	128,70	18,00	1,62
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,03	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
146/2008г	Чай с лимоном	180	0,27	0,0	13,68	55,80	0,0	1,98	0,0	0,0	14,40	7,20	5,40	0,72
ИТОГО ЗА ОБЕД:			36,5	28,99	86,36	752,35	0,21	40,66	0,98	7,50	423,40	440,10	121,92	7,40
гпд														
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,53	23,55	181,73	0,08	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00	0,50
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	10	2,8
	ИТОГО ПОЛДНИК		9,94	6,89	67,65	372,33	0,12	4,80	0,03	0,92	178,00	156,00	45,80	4,32

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
17/2008	салат из квашеной капусты	60	1,00	3,00	5,54	47,82	0,00	15,00	0,0	0,00	27,20	0,00	8,57	0,37
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,38	11,30	73,74	0,0	0,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
176/2013г	Жаркое по - домашнему	200	17,80	9,80	21,60	245,80	0,16	9,2	0,00	0,60	32,00	188,00	44,00	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95	0,09	0,0	0,0	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
149/2008г	Какао с молоком	180	4,41	4,50	29,25	175,14	0,054	0,049	0,036	0,36	154,98	160,56	22,32	0,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			30,60	20,47	104,49	719,25	0,34	25,17	0,06	1,99	275,40	556,46	127,27	7,06

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
18/2008	Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,78	2,99	6,36	50,64	0,01	32,40	0,01	0,40	22,08	14,34	7,80	0,52
56/2008	Суп из овощей	200	6,24	7,52	10,32	127,36	0,10	20,64	0,83	0,6	33,52	73,28	18,88	1,03
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	180	18,90	7,65	36,72	291,33	0,41	0,0	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60	5,94
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	90	7,94	5,085	11,40	123,12	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,11	18,2	77,4	0,02	3,6	0,0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
ИТОГО ЗА ОБЕД:			38,28	23,845	106,07	780,62	0,68	56,64	0,85	3,71	183,50	489,12	158,58	12,84
гпд														
275/2013г	Оладьи	100	9,05	8,11	55,15	329,79	0,15	0,0	0,02	2,40	23,00	125,00	33,00	1,30
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,40
ИТОГО ПОЛДНИК			9,25	8,11	69,15	386,59	0,15	0,0	0,02	2,40	35,00	129,00	39,00	1,70

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
29/2008	Салат картофельный с соленым огурцом или квашеной капустой	60	0,78	4,56	5,82	64,2	0,04	8,46	0,1	0,00	13,02	25,02	9,30	0,42
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	2,24	5,76	11,12	105,28	0,04	8,67	0,0	0,64	46,40	160,00	24,00	1,04
200/2013г	Плов из курицы	180	21,40	19,60	35,60	346,62	0,10	5,424	0,02	0,44	41,71	157,80	48,64	1,78
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
150/2008г	Кисель из джема	180	0,0	0,0	34,56	138,24	0,0	0,0	0,0	0,0	8,37	7,96	0,0	0,054
338/2013*	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21,00	96,00	0,0	10,0	0,0	0,4	8,00	28,00	42,0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,28	30,80	126,78	839,92	0,234	32,55	0,15	1,58	120,50	395,38	101,14	4,29
гпд														
293/2013г	Булочка "Веснушка"	80	6,32	4,90	43,09	241,70	0,06	0,0	0,014	3,20	24,80	71,20	10,40	1,04
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,40
ИТОГО ПОЛДНИК			6,52	4,896	57,088	298,5	0,064	0	0,01	3,2	36,8	75,2	16,4	1,44

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
17/2008	Салат из квашеной капусты	60	1	3,00	5,54	47,82	0,00	15,00	0,0	0,00	27,20	0,00	8,57	0,37
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	8,45	17,84	145,92	116,7	3,68	0,008	0,00	46,59	95,77	26,90	22,88
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	90	19,17	20,79	5,13	284,31	0,08	4,23	0,01	0,72	27,90	113,40	23,40	1,35
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
153/2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,0	28,26	111,60	0,009	0,68	0,0	0,46	18,36	18,68	22,95	21,38
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,09	43,60	104,55	912,69	#####	30,64	0,06	1,86	179,66	373,25	137,02	48,34
ГПД														
283/2013г	Ватрушка с повидлом	80	5,10	3,41	50,42	252,73	0,06	0,0	0,02	0,96	52,00	89,60	12,80	0,64
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,40
	Йогурт	200	5,8	2,78	8	100	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2	
	ИТОГО ПОЛДНИК		11,10	6,19	72,42	409,53	0,14	1,40	40,02	240,96	244,00	121,60	19,00	1,04

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
30/2008г	Винегрет	60	0,78	5,94	5,04	76,74	0,06	7,80	0,0	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61	
46/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	2,50	21,00	118,10	0	1,48	0,9	2,35	66,00	11,30	5,72	0,62	
106/2008	Каша пшенная	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26	
181/2013г	Шницель из говядины	90	15,75	22,41	8,10	297,09	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44	
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
267/2013г	Напиток из подов шиповника	180	0,18	0,09	10,71	44,37	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53	
338/2013*	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28	
ИТОГО ЗА ОБЕД:				28,78	40,43	105,49	900,97	0,36	43,67	0,93	7,25	171,85	335,01	113,63	7,84
гпд															
283/2013г	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,92	0,06	0,0	0,02	0,84	45,50	78,40	11,20	0,56	
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,40	
	Сок фруктовый(яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	10	2,8	
			10,42	5,68	63,38	346,32	0,08	4,00	0,02	1,04	71,50	96,40	27,20	3,76	

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
11/2008г	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,00	12,42	72,24	0,018	4,92	0,01	2,76	22,86	28,92	13,32	0,88
48/2008	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,80	0,11	19,44	0,48	0,72	38,40	87,76	24,72	3,74
97/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,07	0,0	0,0	2,7	43,20	190,80	30,60	3,78
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"	90	13,05	13,59	14,04	228,69	0,14	1,0	0,1	9,20	33,84	169,38	19,26	0,89
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
251/2013г	Компот из яблок	180	0,13	0,13	19,30	79,06	0,008	0,73	0,0	0,063	11,48	3,56	4,17	0,77
ИТОГО ЗА ОБЕД:			25,26	28,72	118,18	823,19	0,40	26,11	0,62	15,94	160,78	525,02	111,27	11,06
ГПД														
279/2013г	Пирожок рис с яйцом	80	5,46	3,65	34,21	191,49	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
150/2008г	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
	ИТОГО ПОЛДНИК		5,46	3,65	72,61	345,09	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	8,84	0,00	0,06

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
20/2008	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,90	4,20	5,94	59,28	0,01	13,20	0,0	0,00	24,12	19,02	9,30	0,43
47/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,60	1,92	11,20	71,04	0,08	2,16	0,64	0,0	52,92	51,28	21,20	1,1
87/2013г	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	162,90	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
206/2013г	Суфле из птицы	90	16,38	13,50	3,51	201,06	0,07	0,72	0,04	1,62	52,20	97,20	27,00	1,62
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,52	20,16	113,04	0,20	1,17	0,02	0,0	113,2	81,00	12,60	0,12
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,59	30,62	78,57	696,90	0,51	31,65	0,69	4,28	321,84	410,10	137,90	5,71