

**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 с ОВЗ 7-11 лет в МБОУ Курьинской СОШ  
на 2024-2025 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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                             |              |                      |              |               |                   |               |             |              |              |                           |               |               |              |
| 112/2008г                | Омлет натуральный           | 150          | 15,00                | 25,05        | 2,85          | 296,85            | 0,08          | 0,0         | 0,32         | 0,705        | 81,00                     | 289,50        | 16,50         | 3,15         |
| 2/2013г                  | Бутерброд с джемом          | 55           | 2,49                 | 3,93         | 27,56         | 155,57            | 0,0           | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 0,0                       | 0,0           | 0,0           | 0,0          |
|                          | хлеб пшеничный              | 40           | <b>3,08</b>          | <b>0,32</b>  | <b>19,8</b>   | <b>94,40</b>      | <b>0,05</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>   | <b>0,44</b>  | <b>8,00</b>               | <b>26,00</b>  | <b>5,60</b>   | <b>0,44</b>  |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |                             |              | <b>20,77</b>         | <b>29,3</b>  | <b>64,21</b>  | <b>603,62</b>     | <b>0,12</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,315</b> | <b>1,15</b>  | <b>101,00</b>             | <b>319,50</b> | <b>28,10</b>  | <b>4,39</b>  |
| <b>ОБЕД</b>              |                             |              |                      |              |               |                   |               |             |              |              |                           |               |               |              |
| 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |                             |              | <b>29,26</b>         | <b>28,95</b> | <b>127,02</b> | <b>863,04</b>     | <b>117,00</b> | <b>5,93</b> | <b>0,01</b>  | <b>3,99</b>  | <b>154,13</b>             | <b>492,83</b> | <b>179,64</b> | <b>36,59</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                             |              | <b>50,03</b>         | <b>58,25</b> | <b>191,23</b> | <b>1466,66</b>    | <b>117,12</b> | <b>5,93</b> | <b>0,32</b>  | <b>5,14</b>  | <b>255,13</b>             | <b>812,33</b> | <b>207,74</b> | <b>40,98</b> |
| <b>ГПД</b>               |                             |              |                      |              |               |                   |               |             |              |              |                           |               |               |              |
| 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           |              |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>     |                             |              | <b>12,32</b>         | <b>9,276</b> | <b>65,584</b> | <b>414,88</b>     | <b>0,168</b>  | <b>1,4</b>  | <b>40,01</b> | <b>243,2</b> | <b>216,8</b>              | <b>103,2</b>  | <b>16,6</b>   | <b>1,84</b>  |

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          |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |   |              |                      |              |               |                   |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 125/2008г                | Каша манная молочная жидкая                           | 180          | 5,22                 | 7,56         | 26,10         | 193,32            | 0,05          | 0,0          | 0,0          | 1,98        | 21,60                     | 32,40         | 9,00          | 0,36        |
| 1/2013г                  | Бутерброд с маслом сливочным                          | 40           | 2,45                 | 7,55         | 14,62         | 136,23            | 0,0           | 0,0          | 0,0          | 0,0         | 0,0                       | 0,0           | 0,0           | 0,0         |
|                          | хлеб пшеничный  | 40           | <b>3,08</b>          | <b>0,32</b>  | <b>19,8</b>   | <b>94,40</b>      | <b>0,05</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,44</b> | <b>8,00</b>               | <b>26,00</b>  | <b>5,60</b>   | <b>0,44</b> |
| 149/2008г                | Какао с молоком                                       | 200          | 4,90                 | 5,00         | 32,50         | 194,60            | 0,06          | 0,54         | 0,04         | 0,40        | 172,20                    | 178,40        | 24,80         | 1,00        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |   |              | <b>15,65</b>         | <b>20,43</b> | <b>93,02</b>  | <b>618,55</b>     | <b>0,16</b>   | <b>0,54</b>  | <b>0,04</b>  | <b>2,82</b> | <b>201,8</b>              | <b>236,80</b> | <b>39,40</b>  | <b>1,8</b>  |
| <b>ОБЕД</b>              |   |              |                      |              |               |                   |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 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        |
|                          |   |              |                      |              |               |                   |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |   |              | <b>31,62</b>         | <b>38,66</b> | <b>120,28</b> | <b>932,50</b>     | <b>0,38</b>   | <b>23,15</b> | <b>0,04</b>  | <b>4,68</b> | <b>193,99</b>             | <b>515,70</b> | <b>189,42</b> | <b>8,30</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |   |              | <b>47,27</b>         | <b>59,09</b> | <b>213,30</b> | <b>1551,05</b>    | <b>0,54</b>   | <b>23,69</b> | <b>0,08</b>  | <b>7,50</b> | <b>395,8</b>              | <b>752,50</b> | <b>228,82</b> | <b>10,1</b> |
| <b>ГПД</b>               |   |              |                      |              |               |                   |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 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        |
|                          | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                                  |              | <b>6,52</b>          | <b>6,496</b> | <b>57,584</b> | <b>314,88</b>     | <b>0,088</b>  | <b>0</b>     | <b>0,014</b> | <b>3,2</b>  | <b>36,8</b>               | <b>75,2</b>   | <b>16,4</b>   | <b>1,44</b> |

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          |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                              |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |             |
| 127/2008г                | Каша пшённая молочная жидкая | 180          | 6,30                 | 8,28         | 30,06         | 219,96            | 0,14          | 0,0          | 0,0         | 1,44         | 25,20                     | 100,80        | 37,80         | 1,26        |
| 3/2013г                  | Бутерброд с сыром            | 50           | 4,73                 | 6,88         | 14,56         | 139,08            | 0,17          | 0,0          | 0,15        | 5,45         | 215,99                    | 217,00        | 42,91         | 1,74        |
|                          | хлеб пшеничный               | 40           | <b>3,08</b>          | <b>0,32</b>  | <b>19,8</b>   | <b>94,40</b>      | <b>0,05</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,44</b>  | <b>8,00</b>               | <b>26,00</b>  | <b>5,60</b>   | <b>0,44</b> |
| 148/2008г                | Кофейный напиток с молоком   | 200          | 2,70                 | 2,80         | 22,40         | 125,60            | 0,22          | 1,30         | 0,02        | 0,0          | 125,8                     | 90,00         | 14,00         | 0,13        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |                              |              | <b>16,81</b>         | <b>18,28</b> | <b>86,82</b>  | <b>579,04</b>     | <b>0,58</b>   | <b>1,30</b>  | <b>0,17</b> | <b>7,33</b>  | <b>374,97</b>             | <b>433,8</b>  | <b>100,31</b> | <b>3,57</b> |
| <b>ОБЕД</b>              |                              |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |             |
| 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        |
|                          | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |                              |              | <b>33,17</b>         | <b>24,03</b> | <b>109,33</b> | <b>777,33</b>     | <b>0,45</b>   | <b>27,74</b> | <b>0,20</b> | <b>2,74</b>  | <b>148,66</b>             | <b>411,82</b> | <b>129,31</b> | <b>5,98</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                              |              | <b>49,98</b>         | <b>42,31</b> | <b>196,15</b> | <b>1356,37</b>    | <b>1,03</b>   | <b>29,04</b> | <b>0,37</b> | <b>10,07</b> | <b>523,63</b>             | <b>845,62</b> | <b>229,62</b> | <b>9,55</b> |
| <b>ГПД</b>               |                              |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |             |
| 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        |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>     |                              |              | <b>5,10</b>          | <b>8,50</b>  | <b>63,60</b>  | <b>351,30</b>     | <b>0,04</b>   | <b>2,23</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>28,00</b>              | <b>8,00</b>   | <b>11,83</b>  | <b>2,11</b> |

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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                                    |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 128/2008г                | Каша пшеничная молочная жидкая     | 180          | 6,12                 | 8,10         | 29,88         | 216,90            | 0,02          | 0,32         | 0,0         | 0,0          | 138,78                    | 43,47         | 38,16         | 1,78         |
| 3/2013г                  | Бутерброд с сыром                  | 50           | 4,73                 | 6,88         | 14,56         | 139,08            | 0,17          | 0,0          | 0,15        | 5,45         | 215,99                    | 217,00        | 42,91         | 1,74         |
|                          | хлеб пшеничный                     | 40           | <b>3,08</b>          | <b>0,32</b>  | <b>19,8</b>   | <b>94,40</b>      | <b>0,05</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,44</b>  | <b>8,00</b>               | <b>26,00</b>  | <b>5,60</b>   | <b>0,44</b>  |
| 153/2008г                | Компот из сухофруктов              | 200          | 0,60                 | 0,0          | 31,40         | 128,0             | 0,02          | 0,73         | 0,0         | 0,51         | 32,48                     | 23,44         | 17,46         | 0,70         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |                                    |              | <b>14,53</b>         | <b>15,3</b>  | <b>95,64</b>  | <b>578,38</b>     | <b>0,26</b>   | <b>1,05</b>  | <b>0,15</b> | <b>6,4</b>   | <b>395,25</b>             | <b>309,91</b> | <b>104,13</b> | <b>4,66</b>  |
| <b>ОБЕД</b>              |                                    |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 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         |
|                          | 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |                                    |              | <b>26,56</b>         | <b>36,82</b> | <b>131,03</b> | <b>956,18</b>     | <b>0,36</b>   | <b>28,16</b> | <b>0,36</b> | <b>6,21</b>  | <b>171,87</b>             | <b>394,13</b> | <b>132,70</b> | <b>7,84</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                                    |              | <b>41,09</b>         | <b>52,12</b> | <b>226,67</b> | <b>1534,56</b>    | <b>0,62</b>   | <b>29,21</b> | <b>0,51</b> | <b>12,61</b> | <b>567,12</b>             | <b>704,04</b> | <b>236,83</b> | <b>12,50</b> |
| <b>ГПД</b>               |                                    |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 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         |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>     |                                    |              | <b>5,48</b>          | <b>3,54</b>  | <b>57,74</b>  | <b>290,4</b>      | <b>0,04</b>   | <b>0,32</b>  | <b>0</b>    | <b>0,28</b>  | <b>107,5</b>              | <b>40,44</b>  | <b>40,6</b>   | <b>2,04</b>  |

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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |  |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 129/2008г                | Каша овсянная "Геркулес" жидкая          | 200          | 6,2                  | 9,6          | 26,60         | 217,6             | 0,14          | 0,0          | 0,0         | 2,2          | 38,00                     | 140,00        | 58,00         | 1,60         |
| 2/2013г                  | Бутерброд с повидлом                     | 55           | 2,49                 | 3,93         | 27,56         | 155,57            | 0,0           | 0,0          | 0,0         | 0,0          | 0,0                       | 0,0           | 0,0           | 0,0          |
|                          | хлеб пшеничный                           | 40           | <b>3,08</b>          | <b>0,32</b>  | <b>19,8</b>   | <b>94,40</b>      | <b>0,05</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,44</b>  | <b>8,00</b>               | <b>26,00</b>  | <b>5,60</b>   | <b>0,44</b>  |
| 154/2008г                | Компот из изюма                          | 200          | 0,40                 | 0,0          | 31,40         | 106,00            | 0,02          | 0,73         | 0,0         | 0,51         | 3,48                      | 23,44         | 17,46         | 0,70         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  |              | <b>12,17</b>         | <b>13,85</b> | <b>105,36</b> | <b>573,57</b>     | <b>0,208</b>  | <b>0,73</b>  | <b>0</b>    | <b>3,15</b>  | <b>49,48</b>              | <b>189,44</b> | <b>81,06</b>  | <b>2,74</b>  |
| <b>ОБЕД</b>              |  |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |  |              | <b>36,5</b>          | <b>28,99</b> | <b>86,36</b>  | <b>752,35</b>     | <b>0,21</b>   | <b>40,66</b> | <b>0,98</b> | <b>7,50</b>  | <b>423,40</b>             | <b>440,10</b> | <b>121,92</b> | <b>7,40</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |  |              | <b>48,67</b>         | <b>42,84</b> | <b>191,72</b> | <b>1325,92</b>    | <b>0,42</b>   | <b>41,39</b> | <b>0,98</b> | <b>10,65</b> | <b>472,88</b>             | <b>629,54</b> | <b>202,98</b> | <b>10,14</b> |
| <b>ГПД</b>               |  |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 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          |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>     |  |              | <b>9,94</b>          | <b>6,89</b>  | <b>67,65</b>  | <b>372,33</b>     | <b>0,12</b>   | <b>4,80</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,92</b>  | <b>178,00</b>             | <b>156,00</b> | <b>45,80</b>  | <b>4,32</b>  |

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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                              |              |                      |              |               |                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 130/2008г                | Каша рисовая молочная жидкая | 180          | 4,32                 | 6,30         | 46,44         | 259,74            | 0,04          | 0,0          | 0,0          | 1,80        | 18,00                     | 91,80         | 32,40         | 0,72         |
| 1/2013г                  | Бутерброд с маслом сливочным | 40           | 2,45                 | 7,55         | 14,62         | 136,23            | 0,17          | 0,0          | 0,15         | 5,45        | 215,99                    | 217,00        | 42,91         | 1,74         |
|                          | хлеб пшеничный               | 30           | 3,08                 | 0,32         | 19,8          | 94,40             | 0,05          | 0,0          | 0,0          | 0,44        | 8,00                      | 26,00         | 5,60          | 0,44         |
|                          | Сок фруктовый                | 200          | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 86,60             | 0,02          | 4,0          | 0,0          | 0,20        | 14,00                     | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |                              |              | <b>10,85</b>         | <b>14,37</b> | <b>101,06</b> | <b>576,97</b>     | <b>0,274</b>  | <b>4,00</b>  | <b>0,15</b>  | <b>7,89</b> | <b>255,99</b>             | <b>348,8</b>  | <b>88,91</b>  | <b>5,7</b>   |
| <b>ОБЕД</b>              |                              |              |                      |              |               |                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 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         |
| 338/2013                 | Фрукт свежий(апельсин)       | 100          | 0,90                 | 0,20         | 8,10          | 43,00             | 0             | 60           | 0            | 0,40        | 8,00                      | 28,00         | 42,00         | 0,00         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |                              |              | <b>30,60</b>         | <b>20,47</b> | <b>104,49</b> | <b>719,25</b>     | <b>0,34</b>   | <b>25,17</b> | <b>0,06</b>  | <b>1,99</b> | <b>275,40</b>             | <b>556,46</b> | <b>127,27</b> | <b>7,06</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                              |              | <b>41,45</b>         | <b>34,84</b> | <b>205,55</b> | <b>1296,22</b>    | <b>0,61</b>   | <b>29,17</b> | <b>0,206</b> | <b>9,88</b> | <b>531,39</b>             | <b>905,26</b> | <b>216,18</b> | <b>12,76</b> |

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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                                      |              |                      |               |               |                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 127/2008г                | Каша пшённая молочная жидкая         | 200          | 7,00                 | 9,2           | 33,40         | 244,4             | 0,16          | 0,0          | 0,0         | 1,6         | 28,00                     | 112,00        | 42,00         | 1,40         |
| 3/2013г                  | Бутерброд с сыром                    | 50           | 4,73                 | 6,88          | 14,56         | 139,08            | 0,17          | 0,0          | 0,15        | 5,45        | 215,99                    | 217,00        | 42,91         | 1,74         |
|                          | хлеб пшеничный                       | 40           | <b>3,08</b>          | <b>0,32</b>   | <b>19,8</b>   | <b>94,40</b>      | <b>0,05</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,44</b> | <b>8,00</b>               | <b>26,00</b>  | <b>5,60</b>   | <b>0,44</b>  |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |                                      |              | <b>15,11</b>         | <b>16,4</b>   | <b>82,96</b>  | <b>539,88</b>     | <b>0,378</b>  | <b>2,20</b>  | <b>0,15</b> | <b>7,49</b> | <b>268</b>                | <b>363</b>    | <b>96,51</b>  | <b>4,38</b>  |
| <b>ОБЕД</b>              |                                      |              |                      |               |               |                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |                                      |              | <b>38,28</b>         | <b>23,845</b> | <b>106,07</b> | <b>780,62</b>     | <b>0,68</b>   | <b>56,64</b> | <b>0,85</b> | <b>3,71</b> | <b>183,50</b>             | <b>489,12</b> | <b>158,58</b> | <b>12,84</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                                      |              | <b>53,39</b>         | <b>40,25</b>  | <b>189,03</b> | <b>1320,50</b>    | <b>1,06</b>   | <b>58,84</b> | <b>1,00</b> | <b>11,2</b> | <b>451,49</b>             | <b>852,12</b> | <b>255,09</b> | <b>17,22</b> |
| <b>ГПД</b>               |                                      |              |                      |               |               |                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 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         |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>     |                                      |              | <b>9,25</b>          | <b>8,11</b>   | <b>69,15</b>  | <b>386,59</b>     | <b>0,15</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,02</b> | <b>2,40</b> | <b>35,00</b>              | <b>129,00</b> | <b>39,00</b>  | <b>1,70</b>  |



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          |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                                      |              |                      |              |               |                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 110/2008г                | Сырники творожные запеченные         | 150          | 27,90                | 8,40         | 27,30         | 296,40            | 0,12          | 0,45         | 0,02        | 1,50        | 198,00                    | 297,00        | 45,00         | 0,90        |
| 1/2013г                  | Бутерброд с маслом сливочным         | 40           | 2,45                 | 7,55         | 14,62         | 136,23            | 0,0           | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0                       | 0,0           | 0,0           | 0,0         |
|                          | хлеб пшеничный                       | 40           | <b>3,08</b>          | <b>0,32</b>  | <b>19,8</b>   | <b>94,40</b>      | <b>0,05</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,44</b> | <b>8,00</b>               | <b>26,00</b>  | <b>5,60</b>   | <b>0,44</b> |
| 148/2008г                | Кофейный напиток с молоком           | 200          | 2,70                 | 2,80         | 22,40         | 125,60            | 0,22          | 1,30         | 0,02        | 0,0         | 125,8                     | 90,00         | 14,00         | 0,13        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |                                      |              | <b>36,13</b>         | <b>19,07</b> | <b>84,12</b>  | <b>652,63</b>     | <b>0,39</b>   | <b>1,75</b>  | <b>0,04</b> | <b>1,94</b> | <b>331,8</b>              | <b>413,00</b> | <b>64,6</b>   | <b>1,47</b> |
| <b>ОБЕД</b>              |                                      |              |                      |              |               |                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 29/2008                  | Салат картофельный с соленым огурцом | 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                       | 210          | 21,40                | 19,60        | 35,60         | 346,62            | 0,11          | 6,328        | 0,02        | 0,52        | 48,66                     | 184,10        | 56,74         | 2,07        |
|                          | 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 повидла                    | 200          | 0,0                  | 0,0          | 34,56         | 138,24            | 0,0           | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 9,30                      | 8,84          | 0,0           | 0,06        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |                                      |              | <b>27,28</b>         | <b>30,30</b> | <b>105,78</b> | <b>743,92</b>     | <b>0,25</b>   | <b>23,46</b> | <b>0,15</b> | <b>1,66</b> | <b>128,38</b>             | <b>422,56</b> | <b>109,24</b> | <b>4,59</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                                      |              | <b>63,41</b>         | <b>49,37</b> | <b>189,90</b> | <b>1396,55</b>    | <b>0,64</b>   | <b>25,21</b> | <b>0,19</b> | <b>3,60</b> | <b>460,16</b>             | <b>835,56</b> | <b>173,84</b> | <b>6,06</b> |
| <b>ГПД</b>               |                                      |              |                      |              |               |                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 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        |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>     |                                      |              | <b>6,52</b>          | <b>4,896</b> | <b>57,088</b> | <b>298,5</b>      | <b>0,064</b>  | <b>0</b>     | <b>0,01</b> | <b>3,2</b>  | <b>36,8</b>               | <b>75,2</b>   | <b>16,4</b>   | <b>1,44</b> |

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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                                   |              |                      |              |               |                   |               |              |              |               |                           |               |               |              |
| 121/2008г                | Каша гречневая на молоке (вязкая) | 180          | 5,40                 | 8,46         | 27,90         | 209,34            | 0,144         | 0,0          | 0,0          | 1,62          | 21,60                     | 129,60        | 88,20         | 2,88         |
| 2/2013г                  | Бутерброд с джемом                | 55           | 2,49                 | 3,93         | 27,56         | 155,57            | 0,0           | 0,0          | 0,0          | 0,0           | 0,0                       | 0,0           | 0,0           | 0,0          |
|                          | хлеб пшеничный                    | 40           | <b>3,08</b>          | <b>0,32</b>  | <b>19,8</b>   | <b>94,40</b>      | <b>0,05</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,44</b>   | <b>8,00</b>               | <b>26,00</b>  | <b>5,60</b>   | <b>0,44</b>  |
| 149/2008г                | Какао с молоком                   | 200          | 4,90                 | 5,00         | 32,50         | 194,60            | 0,06          | 0,54         | 0,04         | 0,40          | 172,20                    | 178,40        | 24,80         | 1,00         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |                                   |              | <b>15,87</b>         | <b>17,71</b> | <b>107,76</b> | <b>653,91</b>     | <b>0,25</b>   | <b>0,54</b>  | <b>0,04</b>  | <b>2,46</b>   | <b>201,80</b>             | <b>334,00</b> | <b>118,60</b> | <b>4,32</b>  |
| <b>ОБЕД</b>              |                                   |              |                      |              |               |                   |               |              |              |               |                           |               |               |              |
| 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |                                   |              | <b>33,09</b>         | <b>43,60</b> | <b>104,55</b> | <b>912,69</b>     | <b>#####</b>  | <b>30,64</b> | <b>0,06</b>  | <b>1,86</b>   | <b>179,66</b>             | <b>373,25</b> | <b>137,02</b> | <b>48,34</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                                   |              | <b>48,96</b>         | <b>61,31</b> | <b>212,31</b> | <b>1566,60</b>    | <b>#####</b>  | <b>31,18</b> | <b>0,10</b>  | <b>4,32</b>   | <b>381,46</b>             | <b>707,25</b> | <b>255,62</b> | <b>52,66</b> |
| <b>ГПД</b>               |                                   |              |                      |              |               |                   |               |              |              |               |                           |               |               |              |
| 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           |              |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>     |                                   |              | <b>11,10</b>         | <b>6,19</b>  | <b>72,42</b>  | <b>409,53</b>     | <b>0,14</b>   | <b>1,40</b>  | <b>40,02</b> | <b>240,96</b> | <b>244,00</b>             | <b>121,60</b> | <b>19,00</b>  | <b>1,04</b>  |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |  |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 129/2008г                | Каша овсянная "Геркулес" жидкая          | 200          | 6,2                  | 9,6          | 26,60         | 217,6             | 0,14          | 0,0          | 0,0         | 2,2          | 38,00                     | 140,00        | 58,00         | 1,60         |
| 1/2013г                  | Бутерброд с маслом сливочным             | 40           | 2,45                 | 7,55         | 14,62         | 136,23            | 0,17          | 0,0          | 0,15        | 5,45         | 215,99                    | 217,00        | 42,91         | 1,74         |
|                          | хлеб пшеничный                           | 40           | <b>3,08</b>          | <b>0,32</b>  | <b>19,8</b>   | <b>94,40</b>      | <b>0,05</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,44</b>  | <b>8,00</b>               | <b>26,00</b>  | <b>5,60</b>   | <b>0,44</b>  |
| 149/2008г                | Какао с молоком                          | 200          | 4,90                 | 5,00         | 32,50         | 194,60            | 0,06          | 0,54         | 0,04        | 0,40         | 172,20                    | 178,40        | 24,80         | 1,00         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  |              | <b>16,63</b>         | <b>22,47</b> | <b>93,52</b>  | <b>642,83</b>     | <b>0,418</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0,19</b> | <b>8,49</b>  | <b>434,19</b>             | <b>561,40</b> | <b>131,31</b> | <b>4,78</b>  |
| <b>ОБЕД</b>              |  |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 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         |
|                          | 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |  |              | <b>28,00</b>         | <b>37,55</b> | <b>102,67</b> | <b>860,65</b>     | <b>0,36</b>   | <b>43,28</b> | <b>0,93</b> | <b>7,25</b>  | <b>171,84</b>             | <b>335,01</b> | <b>113,63</b> | <b>7,74</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |  |              | <b>44,63</b>         | <b>60,02</b> | <b>196,19</b> | <b>1503,48</b>    | <b>0,78</b>   | <b>43,82</b> | <b>1,12</b> | <b>15,74</b> | <b>606,03</b>             | <b>896,41</b> | <b>244,94</b> | <b>12,52</b> |
| <b>ГПД</b>               |  |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 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          |
| <b>ИТОГО ЗА ГПД:</b>     |  |              | <b>10,42</b>         | <b>5,68</b>  | <b>63,38</b>  | <b>346,32</b>     | <b>0,08</b>   | <b>4,00</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,04</b>  | <b>71,50</b>              | <b>96,40</b>  | <b>27,20</b>  | <b>3,76</b>  |

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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                             |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 196/2004г                | Суп из смеси сухофруктов    | 250          | 0,90                 | 0,0          | 47,40         | 193,2             | 0,0           | 0,0          | 0,0         | 0,0          | 11,63                     | 11,05         | 0,0           | 0,075        |
| 3/2013г                  | Бутерброд с сыром           | 50           | 4,73                 | 6,88         | 14,56         | 139,08            | 0,17          | 0,0          | 0,15        | 5,45         | 215,99                    | 217,00        | 42,91         | 1,74         |
|                          | хлеб пшеничный              | 40           | 3,08                 | 0,32         | 19,8          | 94,40             | 0,05          | 0,0          | 0,0         | 0,44         | 8,00                      | 26,00         | 5,60          | 0,44         |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |                             |              | <b>9,01</b>          | <b>7,2</b>   | <b>96,96</b>  | <b>488,68</b>     | <b>0,22</b>   | <b>2,20</b>  | <b>0,15</b> | <b>5,89</b>  | <b>251,6</b>              | <b>262,05</b> | <b>54,51</b>  | <b>3,06</b>  |
| <b>ОБЕД</b>              |                             |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 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         |
| 141/2008                 | Соус томатный               | 30           | 0,78                 | 2,88         | 2,82          | 40,32             | 0             | 0,39         | 0,0         | 0            | 0,01                      | 0,00          | 0,00          | 0,10         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |                             |              | <b>26,04</b>         | <b>31,60</b> | <b>121</b>    | <b>863,51</b>     | <b>0,40</b>   | <b>26,11</b> | <b>0,62</b> | <b>15,94</b> | <b>160,79</b>             | <b>525,02</b> | <b>111,27</b> | <b>11,16</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                             |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
|                          |                             |              | <b>35,05</b>         | <b>38,80</b> | <b>217,96</b> | <b>1352,19</b>    | <b>0,62</b>   | <b>28,31</b> | <b>0,77</b> | <b>21,83</b> | <b>412,41</b>             | <b>787,07</b> | <b>165,78</b> | <b>14,22</b> |
| <b>ГПД</b>               |                             |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |              |
| 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         |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>     |                             |              | <b>5,46</b>          | <b>3,65</b>  | <b>72,61</b>  | <b>345,09</b>     | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>9,30</b>               | <b>8,84</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,06</b>  |

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          |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |  |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |             |
| 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        |
| 2/2013г                  | Бутерброд с повидлом                     | 55           | 2,49                 | 3,93         | 27,56         | 155,57            | 0,17          | 0,0          | 0,15        | 5,45         | 215,99                    | 217,00        | 42,91         | 1,74        |
|                          | хлеб пшеничный                           | 50           | <b>3,08</b>          | <b>0,32</b>  | <b>19,8</b>   | <b>118,00</b>     | <b>0,05</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,44</b>  | <b>8,00</b>               | <b>26,00</b>  | <b>5,60</b>   | <b>0,44</b> |
| 153/2008г                | Компот из изюма                          | 200          | 0,40                 | 0,0          | 31,40         | 106,00            | 0,02          | 0,73         | 0,0         | 0,51         | 3,48                      | 23,44         | 17,46         | 0,70        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  |              | <b>13,17</b>         | <b>10,78</b> | <b>102,31</b> | <b>561,30</b>     | <b>0,32</b>   | <b>1,53</b>  | <b>0,18</b> | <b>6,9</b>   | <b>375,5</b>              | <b>391,44</b> | <b>85,97</b>  | <b>3,38</b> |
| <b>ОБЕД</b>              |  |              |                      |              |               |                   |               |              |             |              |                           |               |               |             |
| 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |  |              | <b>27,59</b>         | <b>30,62</b> | <b>78,57</b>  | <b>696,90</b>     | <b>0,51</b>   | <b>31,65</b> | <b>0,69</b> | <b>4,28</b>  | <b>321,84</b>             | <b>410,10</b> | <b>137,90</b> | <b>5,71</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |  |              | <b>40,76</b>         | <b>41,40</b> | <b>180,88</b> | <b>1258,20</b>    | <b>0,83</b>   | <b>33,18</b> | <b>0,87</b> | <b>11,18</b> | <b>697,31</b>             | <b>801,54</b> | <b>223,87</b> | <b>9,09</b> |