

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

Утверждаю.

И.о. директора школы:

_____/Н.Г. Фефилова/

«__» _____ 20__ г

**Примерное 12-дневное меню для организации питания
обучающихся 7-11 лет в МБОУ Курьинской СОШ
на 2025-2026 учебный год
Период осенне-зимний**

Сезон: осень-зима

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														
14/2008	Салат из свежих овощей	60	0,72	6,06	5,16	78,06	0,02	16,08	0,14		22,38	19,44	7,44	0,28
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 с овощами	150	4,99	6,14	27,73	178,00	0,06	0,0	0,0	2,25	36,00	159,00	25,50	3,15
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:			27,47	27,07	116,91	791,68	117,01	20,57	0,15	3,54	145,14	480,47	108,44	29,30
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: осень-зима

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														
	огурцы порционно	60	0,72	0,01	2,04	8,4	0	3,00	0,0	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
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	150	8,85	5,10	47,40	270,90	0,12	0,0	0,0	1,35	18,00	108,00	73,50	2,4
67/2008	Биточки"Диетические"	90	12,51	9,36	2,79	141,66	15,03	14,94	0,28		33,3	160,47	21,15	2,39
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
ИТОГО ЗА ОБЕД:			28,65	22,14	101,80	697,21	15,29	36,09	0,28	2,79	152,11	521,07	161,55	8,07
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
	Свежий фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,28
	ИТОГО ПОЛДНИК	380	6,92	6,90	67,38	361,88	0,12	10,00	0,01	3,40	52,80	86,20	25,40	3,72

Сезон: осень-зима

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														
13/2008	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,002	0,00	0,13		28,02	18,18	8,18	0,35
67/2013	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	8,94	0,04	0,60	17,60	83,60	16,60	0,60
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95	0,15	5,55	0,04	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
75/2008	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	183,69	0,07	0	0	0,72	18,9	116,1	23,4	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
ИТОГО ЗА ОБЕД:			25,94	22,16	108,25	728,76	0,41	15,17	0,21	2,71	141,38	396,76	122,73	5,76
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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4	0,0	0,2	14,00	14,0	10	2,8
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		6,10	8,70	83,80	437,90	0,06	6,23	0,00	0,20	42,00	22,00	21,83	2,11

Сезон: осень-зима

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														
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,84	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
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	150	3,60	5,25	38,7	216,45	0,03	0,6	0,15	2,25	21,00	61,50	19,50	0,6
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
ИТОГО ЗА ОБЕД:			22,90	26,71	113,63	790,11	0,35	34,70	0,18	6,18	156,45	376,73	130,18	7,81
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
	Фрукт свежий(банан)	100	1,5	0,50	21,00	96,00	0	10,0	0	0,4	8,00	28,00	42	0
	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
150/2008	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		6,98	4,04	78,74	386,4	0,04	10,32	0	0,68	115,5	68,44	82,6	2,04

Сезон: осень-зима

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	3,06	4,68	4,26	71,4	0,018	3,96	0,02	2,76	112,20	92,40	16,80	0,90
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
74/2008	Колобки мясо-картофельные	90	8,01	18,27	8,01	226,53	0,13	5,6	0,15		107,8	244,6	32,9	2,7
	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:			22,13	31,96	91,53	740,3	0,29	43,62	1,09	5,39	421,30	494,40	125,62	7,88
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
	ИТОГО ПОЛДНИК		8,94	6,69	47,45	285,73	0,10	0,80	0,03	0,72	164,00	142,00	35,80	1,52

Сезон: осень-зима

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														
54-6з/2020	Салат из капусты с помидорами и огурцами	60	1,32	6,60	2,22	73,40	0,02	17,28	30,5		22,02	27,00	9,30	0,48
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	240	21,36	11,76	25,92	294,96	0,19	11,04	0,00	0,72	38,40	225,60	52,80	3,36
	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:			34,48	26,03	105,49	793,99	0,39	29,29	30,54	2,11	276,62	621,06	136,80	7,73

Сезон: осень-зима

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	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,84	0,036	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
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
92/2008	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,6	100,8	36	1,26
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:			23,04	21,425	91,55	645,63	0,47	45,90	0,88	3,01	133,82	398,58	123,18	8,18
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: осень-зима

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														
	Огурцы порционно	60	0,72	0,01	2,04	8,4	0	3,00	0,0	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
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	240	21,40	19,60	35,60	346,62	0,13	7,232	0,02	0,59	55,62	210,40	64,85	2,37
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,22	25,75	102,00	688,12	0,226	18,90	0,02	1,73	129,22	423,84	120,65	4,71
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
	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
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		6,92	5,296	66,888	345,5	0,094	10	0,01	3,4	52,8	86,2	25,4	3,72

Сезон: осень-зима

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	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
янв.08	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	46,98	0,02	4,20	0,0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	8,45	17,84	145,92	0,3	14,48	0,28		41,52	146,88	27,28	2,16
97/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	0,11	0,00	0,11		13,65	50,25	8,48	0,87
76/2008г	Котлета "Загадка"	90	12,51	9,09	10,62	167,58	0,1	4,14	0,03		19,8	174,69	27,09	2,79
	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:			26,48	28,33	112,45	779,01	0,55	23,50	0,42	1,02	114,53	453,10	113,40	28,50
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: осень-зима

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
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	2,32	2,00	16,80	96,00	0	1,48	0,9	2,35	66,00	11,30	5,72	0,62
106/2008	Каша пшенная	150	4,28	4,86	24,45	158,64	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
81/2008	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
	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:			23,69	29,06	94,03	733,92	0,37	44,00	0,96	7,88	207,84	296,31	115,43	7,92
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: осень-зима

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 моркови с сыром и яйцом	60	3,36	11,46	3,06	125,52	0,04	10,98	0,66		96,06	74,58	7,86	0,70
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
94/2008	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	270,00	0,22	0,0	0,1		26,78	206,10	72,05	1,31
83/2008	Рыба,припущенная в молоке	90	15,12	10,35	2,61	181,8	0,27	3,33	0,12		86,49	278,46	43,11	0,99
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД:			28,47	36,10	100,03	879,08	0,71	34,48	1,33	1,28	270,22	695,06	171,11	8,61
гпд														
279/2013г	Пирожок рис с яйцом	100	6,82	4,56	42,76	239,36	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		6,82	4,56	81,16	392,96	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	8,84	0,00	0,06

Сезон: осень-зима

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	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
13/2008	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,00	0,00	0,1		28,02	18,18	8,18	0,35
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
679/2005	Каша пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0,00	0,02		1,46	194,40	0,04	2,92
70/2008	Рулет с луком и яйцом	90	13,14	10,62	5,94	173,70	0,10	7,29	0,06		49,86	231,12	29,25	2,50
	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:			28,67	23,64	104,6	754,51	0,57	10,62	0,87	0,50	256,46	620,58	90,47	7,99