

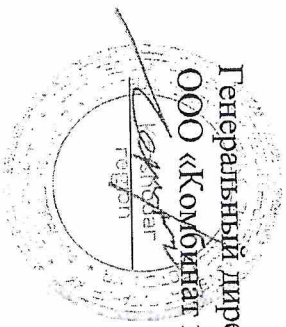
«СОГЛАСОВАНО»

СОГЛАСОВАНО



Директор МБОУ «ОДН(ОУШ) № —
В.И. ПОПОВА

«УТВЕРЖДАЮ»



Генеральный директор
ООО «Комбинат питания «КК»
Чепига В.И.

МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД (ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Примерное перспективное (10-дневное) меню обед
 Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Для категории детей 7-11 лет
 сезон: зимне-весеннее.

Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|--|-------|---------------------|-------|--------|--------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe(мкг) | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 54,48 | 1,98 | 10,20 | 2,640 | 10,20 | 3,78 | 3,12 | 0,06 | | | | | |
| 147 | Суп картофельный (с макаронными изделиями) | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,80 | 111,25 | 0,10 | 8,20 | 0,000 | 1,37 | 15,20 | 63,50 | 24,00 | 0,92 | | | | |
| 406 | Плов из отварной курицы | 200 | 15,20 | 15,10 | 36,00 | 341,90 | 0,03 | 1,20 | 0,009 | 5,10 | 31,40 | 126,00 | 29,50 | 1,20 | | | | |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | 0,000 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,30 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,04 | 0,00 | 0,028 | 0,45 | 10,50 | 47,30 | 14,00 | 1,16 | | | | |
| 590 | Кондитерское изделие (пряники) | 50 | 2,90 | 2,30 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 1,16 | 5,50 | 25,00 | 4,40 | 0,40 | | | | |
| | Итого: | 820 | 26,54 | 24,63 | 148,46 | 923,33 | 2,23 | 20,10 | 2,677 | 18,60 | 106,80 | 303,98 | 86,22 | 5,36 | | | | |
| | Норма по СанПиН: | 700 | 26,90 | 27,60 | 117,20 | 822,50 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50 | 4,20 | | | | |

Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|-----------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------|---------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe(мкг) | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Овощи солёные (огурец) нарезка ** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,000 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 | | | | |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,10 | 108,00 | 0,19 | 8,70 | 0,040 | 0,22 | 19,00 | 65,00 | 25,50 | 7,30 | | | | |
| 381 | Котлета из говядины (биточки) | 110 | 14,56 | 15,10 | 13,52 | 248,48 | 0,07 | 0,47 | 0,039 | 0,46 | 32,55 | 152,60 | 23,00 | 2,35 | | | | |
| 423 | Капуста тушеная | 200 | 7,40 | 7,20 | 7,80 | 126,00 | 0,08 | 34,00 | 0,05 | 1,40 | 212,00 | 110,00 | 48,00 | 2,00 | | | | |
| 507 | Компот (из свежих фруктов) | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 0,01 | 3,30 | 0,000 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 0,55 | 10,00 | 32,00 | 7,00 | 0,50 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,05 | 0,00 | 0,047 | 0,75 | 17,50 | 78,70 | 23,20 | 1,92 | | | | |
| | Итого: | 920 | 32,29 | 27,81 | 101,84 | 790,78 | 0,46 | 49,47 | 0,176 | 3,54 | 315,85 | 459,70 | 140,10 | 15,63 | | | | |
| | Норма по СанПиН: | 700 | 26,90 | 27,60 | 117,20 | 822,50 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50 | 4,20 | | | | |

*Овощи солёные в нарезке ** - допускается использование иных овощей. Фрукт *** - допускается видича иных фруктов.*

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|--|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe(мкг) | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 54,48 | 1,98 | 10,20 | 2,640 | 10,20 | 10,20 | 3,78 | 3,12 | 0,06 | | | | |
| 143 | Суп из овощей | 250 | 3,67 | 4,40 | 15,27 | 115,50 | 0,11 | 15,70 | 0,040 | 0,25 | 49,70 | 120,00 | 33,50 | 1,45 | | | | |
| 340 | Рыба запечённая с картофелем по-русски | 220 | 14,60 | 8,16 | 20,80 | 215,42 | 0,15 | 8,06 | 0,040 | 0,91 | 40,30 | 344,60 | 45,80 | 1,46 | | | | |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | 0,000 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,30 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 0,55 | 10,00 | 32,00 | 7,00 | 0,50 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,05 | 0,00 | 0,047 | 0,75 | 17,50 | 78,70 | 23,20 | 1,92 | | | | |
| 112 | Фрукты (яблоки) *** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,000 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | | |
| | | Итого: | 930 | 27,18 | 17,74 | 118,61 | 2,38 | 44,46 | 2,767 | 12,86 | 171,70 | 609,08 | 128,62 | 8,89 | | | | |
| | | Итого: | 700 | 26,90 | 27,60 | 822,50 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50 | 4,20 | | | | |

Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe(мкг) | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Овощи солёные (огурец) нарезка ** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,000 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 | | | | |
| 145 | Суп картофельный (с фасолью) | 250 | 4,90 | 5,35 | 20,15 | 148,30 | 0,15 | 0,58 | 0,000 | 2,45 | 41,50 | 138,00 | 38,00 | 1,80 | | | | |
| 407 | Рагу из птицы | 200 | 15,80 | 16,40 | 18,17 | 283,00 | 0,14 | 11,90 | 0,020 | 0,53 | 28,50 | 159,00 | 44,20 | 2,00 | | | | |
| 507 | Компот (из свежих фруктов) | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 0,01 | 3,30 | 0,000 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 0,55 | 10,00 | 32,00 | 7,00 | 0,50 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,05 | 0,00 | 0,047 | 0,75 | 17,50 | 78,70 | 23,20 | 1,92 | | | | |
| 589 | Кондитерское изделие (пряники) | 30 | 1,77 | 1,40 | 22,56 | 109,80 | 0,02 | 0,00 | 0,000 | 0,70 | 3,30 | 15,00 | 2,64 | 0,24 | | | | |
| | | Итого: | 840 | 30,50 | 24,41 | 126,3 | 0,436 | 18,78 | 0,067 | 5,14 | 125,6 | 444,1 | 128,44 | 8,02 | | | | |
| | | Итого: | 700 | 26,90 | 27,60 | 822,50 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50 | 4,20 | | | | |

Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|---------------|---------------------------------|-------|---------------------|------|-------|--------|---------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe(мкг) | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 54,48 | 1,98 | 10,20 | 2,640 | 10,20 | 10,20 | 3,78 | 3,12 | 0,06 | | | | | |
| 131 | Свекольник | 250 | 2,18 | 4,45 | 12,02 | 97,00 | 0,06 | 9,20 | 0,230 | 0,25 | 277,00 | 160,00 | 31,00 | 1,52 | | | | | |
| 345 | Котлета рыбная в томатном соусе | 120 | 12,82 | 2,99 | 10,72 | 121,38 | 0,06 | 0,83 | 0,03 | 0,96 | 32,85 | 148,60 | 22,90 | 0,65 | | | | | |
| 240 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,44 | 7,32 | 44,80 | 262,80 | 0,04 | 0,00 | 0,048 | 0,03 | 5,90 | 96,00 | 31,40 | 0,64 | | | | | |
| 494 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,000 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 0,55 | 10,00 | 32,00 | 7,00 | 0,50 | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,05 | 0,00 | 0,047 | 0,75 | 17,50 | 78,70 | 23,20 | 1,92 | | | | | |
| 112 | Фрукты (яблоки) *** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,000 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | | | |
| Итого: | | | | | | | 1010 | 27,95 | 19,94 | 138,28 | 848,16 | 2,27 | 33,03 | 2,992 | 12,94 | 383,65 | 534,08 | 129,62 | 7,89 |
| Итого: | | | | | | | 700 | 26,90 | 27,60 | 117,20 | 822,50 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50 | 4,20 |
| Итого: | | | | | | | 700 | 26,90 | 27,60 | 117,20 | 822,50 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50 | 4,20 |

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe(мкг) | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Овощи солёные (помидор) нарезка** | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 0,01 | 9,00 | 0,000 | 0,42 | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 | | | | | |
| 134 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,30 | 0,09 | 7,70 | 0,000 | 2,35 | 155,00 | 163,00 | 26,20 | 0,92 | | | | | |
| 291 | Макаронны отварные | 150 | 5,65 | 0,67 | 29,04 | 145,00 | 0,06 | 0,01 | 0,000 | 0,80 | 5,70 | 357,00 | 8,10 | 0,08 | | | | | |
| 398 | Сердце под соусом | 105 | 17,10 | 13,10 | 4,10 | 203,30 | 0,27 | 8,10 | 7,60 | 5,15 | 22,00 | 301,00 | 17,10 | 0,60 | | | | | |
| 494 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,000 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 0,55 | 10,00 | 32,00 | 7,00 | 0,50 | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,05 | 0,00 | 0,047 | 0,75 | 17,50 | 78,70 | 23,20 | 1,92 | | | | | |
| Итого: | | | | | | | 865 | 32,61 | 20,08 | 107,99 | 747,10 | 0,53 | 27,61 | 7,647 | 10,02 | 230,40 | 956,70 | 92,60 | 4,90 |
| Итого: | | | | | | | 700 | 26,90 | 27,60 | 117,20 | 822,50 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50 | 4,20 |

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|--|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe(мкг) | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Овощи соленые (отурец) нарезка ** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,000 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 | | | | |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем (с мясом) | 250 | 4,64 | 8,43 | 10,53 | 138,66 | 0,09 | 6,75 | 0,060 | 2,45 | 51,48 | 128,00 | 37,90 | 12,50 | | | | |
| 372 | Голубцы ленивые | 100 | 8,50 | 8,30 | 4,00 | 125,00 | 0,04 | 12,40 | 0,020 | 0,30 | 34,00 | 103,00 | 21,00 | 1,50 | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,60 | 0,15 | 6,10 | 0,000 | 0,18 | 47,00 | 102,00 | 34,20 | 1,20 | | | | |
| 507 | Компот (из свежих фруктов) | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 0,01 | 3,30 | 0,000 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 0,55 | 10,00 | 32,00 | 7,00 | 0,50 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,05 | 0,00 | 0,047 | 0,75 | 17,50 | 78,70 | 23,20 | 1,92 | | | | |
| | Итого: | 890 | 24,95 | 25,91 | 99,57 | 737,56 | 0,40 | 31,55 | 0,127 | 4,39 | 184,78 | 465,10 | 136,70 | 19,18 | | | | |
| | Норма по СанПиН: | 700 | 26,90 | 27,60 | 117,20 | 822,50 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50 | 4,20 | | | | |

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|------------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe(мкг) | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 54,48 | 1,98 | 10,20 | 2,640 | 10,20 | 10,20 | 3,78 | 3,12 | 0,06 | | | | |
| 133 | Рассольник "Ленинградский" | 200 | 1,48 | 4,05 | 4,06 | 87,60 | 1,15 | 8,08 | 0,000 | 1,84 | 16,64 | 47,04 | 19,36 | 0,72 | | | | |
| 381 | Котлета из говядины (биточки) | 110 | 14,56 | 15,10 | 13,52 | 248,48 | 0,07 | 0,47 | 0,039 | 0,46 | 32,55 | 152,60 | 23,00 | 2,35 | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,50 | 7,80 | 37,00 | 253,00 | 0,20 | 0,00 | 0,040 | 0,60 | 14,25 | 202,00 | 135,30 | 4,54 | | | | |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушёных. | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,00 | 10,00 | 0,000 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,04 | 0,00 | 0,028 | 0,45 | 10,50 | 47,30 | 14,00 | 1,16 | | | | |
| 589 | Кондитерское изделие (пряники) | 30 | 1,77 | 1,40 | 22,56 | 109,80 | 0,02 | 0,00 | 0,000 | 0,70 | 3,30 | 15,00 | 2,64 | 0,24 | | | | |
| | Итого: | 810 | 31,85 | 32,73 | 126,40 | 957,06 | 3,50 | 28,75 | 2,747 | 14,57 | 103,44 | 493,12 | 204,62 | 9,99 | | | | |
| | Норма по СанПиН: | 700 | 26,90 | 27,60 | 117,20 | 822,50 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50 | 4,20 | | | | |

*Овощи соленые в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукты*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe(мкг) | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Овощи солёные (огурец) нарезка ** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,000 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 | | | | |
| 146 | Суп гороховый | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,10 | 108,00 | 0,19 | 8,70 | 0,040 | 0,22 | 19,00 | 65,00 | 25,50 | 7,30 | | | | |
| 406 | Плов из отварной курицы | 200 | 15,20 | 15,10 | 36,00 | 341,90 | 0,03 | 1,20 | 0,009 | 5,10 | 31,40 | 126,00 | 29,50 | 1,20 | | | | |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | 0,000 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,30 | | | | |
| 590 | Кондитерские изделия (печенье) | 25 | 1,80 | 2,45 | 18,60 | 104,30 | 0,02 | 0,00 | 0,002 | 0,90 | 7,30 | 22,50 | 5,00 | 0,50 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 0,55 | 10,00 | 32,00 | 7,00 | 0,50 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,04 | 0,00 | 0,028 | 0,45 | 10,50 | 47,30 | 14,00 | 1,16 | | | | |
| | | Итого: | 815,00 | 26,06 | 132,34 | 841,70 | 0,35 | 13,40 | 0,079 | 7,28 | 120,00 | 326,20 | 96,40 | 12,32 | | | | |
| | | Итого по СанПиН: | 700 | 26,90 | 117,20 | 822,50 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50 | 4,20 | | | | |

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe(мкг) | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 54,48 | 1,98 | 10,20 | 2,640 | 10,20 | 10,20 | 3,78 | 3,12 | 0,06 | | | | |
| 128 | Борщ (с мясом) | 200 | 4,28 | 7,43 | 8,82 | 119,66 | 0,06 | 5,41 | 0,060 | 1,96 | 42,90 | 108,90 | 31,00 | 2,76 | | | | |
| 390 | Тфтели из говядины | 110 | 10,45 | 16,83 | 12,54 | 243,10 | 0,06 | 0,88 | 0,120 | 0,55 | 12,10 | 118,00 | 17,60 | 1,65 | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 | 0,13 | 5,10 | 0,000 | 0,15 | 39,00 | 85,50 | 28,50 | 1,05 | | | | |
| 507 | Компот (из свежих фруктов) | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 0,01 | 3,30 | 0,000 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,04 | 0,00 | 0,028 | 0,45 | 10,50 | 47,30 | 14,00 | 1,16 | | | | |
| 590 | Кондитерские изделия (печенье) | 50 | 2,25 | 2,90 | 22,30 | 125,10 | 0,02 | 0,00 | 0,002 | 1,08 | 8,76 | 27,00 | 6,000 | 0,60 | | | | |
| | | Итого: | 830 | 25,87 | 38,34 | 899,04 | 2,33 | 24,89 | 2,850 | 14,81 | 140,46 | 416,88 | 109,42 | 8,80 | | | | |
| | | Итого по СанПиН: | 700 | 26,90 | 27,60 | 822,50 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50 | 4,20 | | | | |
| | | Итого средняя за 10 дней | 8730,0 | 285,80 | 254,21 | 1212,06 | 8341,03 | 14,88 | 292,04 | 22,129 | 104,15 | 1882,68 | 5008,94 | 1252,74 | | | | |

*Овощи солёные в нарезке ** - допускается использование иных овощей. Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.*