

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ с. Широкое"

 И.И.Шопкина

09 января 2025 г.



**Примерное 10 – дневное меню**

**Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Широкое» для учащихся 7-11 лет, 12 – 17 лет**

**Наименование сборника рецентур: Сборник технологических нормативов – Сборник рецентур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под ред. М.И.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015)**

День недели: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 12 до 17 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК (7-11 лет)</b>																
✓43	Капша «Дружба»	200	6,27	10,3	32,61	233,99	0,12	0,15	0,52	124,25	36,16	0,78				
✓45	Дйцо вареное	40	4,96	4,6	0,27	61,29	0,02	0,15	0	19,93	4,35	0,91				
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
✓77	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	5,74	1,22	0				
✓48	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	8	2,2				
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>15,45</b>	<b>15,8</b>	<b>82,29</b>	<b>518,74</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>10,52</b>	<b>177,42</b>	<b>66,23</b>	<b>4,89</b>				
<b>ОБЕД (12 - 17 лет)</b>																
✓33	Салат из свежкы отварной	100	1,46	5,1	8,54	85,69	0,02	0,03	4	36,61	20	1,29				
✓9	Щи из свежей капусты	250	1,81	5,05	8,78	88,57	0,07	0,05	12,26	46,85	21,33	1				
✓21	Макаронные изделия отварные	200	7,38	5,35	36	266,52	0,09	0,04	0	12,35	9,92	1,25				
✓23	Птица тушеная в соусе	100	16,56	22,86	2,25	281,12	0,06	0,14	2,23	22,44	21,77	1,59				
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
✓36	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	5,7	1,2				
✓40	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	0	3	8	5	1				
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>33,32</b>	<b>39,22</b>	<b>108,58</b>	<b>963,5</b>	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>	<b>21,49</b>	<b>143,15</b>	<b>100,22</b>	<b>8,33</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>1520</b>	<b>48,77</b>	<b>55,02</b>	<b>190,87</b>	<b>1482,24</b>	<b>0,62</b>	<b>0,66</b>	<b>32,01</b>	<b>320,57</b>	<b>166,45</b>	<b>13,22</b>				

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 12 до 17 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность в	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК (7-11 лет)</b>																
✓21	Макаронные изделия отварные	200	7,38	5,35	36	266,52	0,09	0,04	0	12,35	9,92	1,25				
✓103	Птица в томатном соусе	100	16,56	22,86	2,25	281,12	0,06	0,14	2,23	22,45	21,78	1,59				
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
38 ✓	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	8,37	1,8	0				
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27,76</b>	<b>28,71</b>	<b>77,86</b>	<b>724,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>2,23</b>	<b>54,67</b>	<b>50</b>	<b>3,84</b>				
<b>ОБЕД (12 - 17 лет)</b>																
✓34	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,2	0,2	5	23	14	0,6				
16 ✓	Суп гороховый	250	5,73	5,38	18,87	147,19	0,19	0,7	4,65	42,76	33,71	1,97				
24 ✓	Плов из птицы	230	20,53	26,55	45,05	501,26	0,11	0,15	1,65	29,41	49,06	2,13				
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
36	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	5,7	1,2				
✓77	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	5,74	1,22	0				
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>32,87</b>	<b>32,79</b>	<b>117,95</b>	<b>899,1</b>	<b>0,63</b>	<b>1,1</b>	<b>11,3</b>	<b>117,81</b>	<b>120,19</b>	<b>6,9</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>1410</b>	<b>60,63</b>	<b>61,5</b>	<b>195,81</b>	<b>1623,2</b>	<b>0,86</b>	<b>1,31</b>	<b>13,53</b>	<b>172,48</b>	<b>170,19</b>	<b>10,74</b>				

День не среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 12 до 17 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК (7-11 лет)</b>																
✓41	Кнедли из птицы с рисом	100	17,03	18,99	7,58	268,9	0,06	0,13	0,69	23,88	20,17	1,41				
✓18	Пюре картофельное	150	3,5	5,08	24,69	158,8	0,15	0,12	12,1	41,77	34,39	1,41				
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
✓40	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	0	3	8	5	1				
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,65</b>	<b>24,67</b>	<b>72,56</b>	<b>608,11</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>15,79</b>	<b>85,15</b>	<b>76,06</b>	<b>4,82</b>				
<b>ОБЕД (12 - 17 лет)</b>																
✓34	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,2	0,2	5	23	14	0,6				
✓7	Рассольник домашний	250	2,59	10,05	17,98	173,57	0,09	0,06	6,22	30,62	25,92	1,07				
✓19	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,44	6,94	42,69	270,68	0,25	0,14	0	24,29	140,2	4,89				
✓23	Птица тушеная в соусе	100	16,56	22,86	2,25	281,12	0,06	0,14	2,23	22,44	21,77	1,59				
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
✓36	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	5,7	1,2				
✓38	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	8,37	1,8	0				
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>35,2</b>	<b>40,71</b>	<b>116,95</b>	<b>976,02</b>	<b>0,73</b>	<b>0,59</b>	<b>13,45</b>	<b>125,62</b>	<b>225,89</b>	<b>10,35</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>1430</b>	<b>59,85</b>	<b>65,38</b>	<b>189,51</b>	<b>1584,13</b>	<b>1,02</b>	<b>0,87</b>	<b>29,24</b>	<b>210,77</b>	<b>301,95</b>	<b>15,17</b>				

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 12 до 17 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК (7-11 лет)</b>																
✓105	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,32	23,5	179,7	0,09	0,19	1,1	203,3	25,4	0,6				
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
✓15	Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,9	149	0,03	0,06	0,1	206,8	13,9	0,37				
✓110	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	25,12	100,47	0,03	0,34	20	10,94	1,89	0,1				
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>17,87</b>	<b>15,92</b>	<b>83,61</b>	<b>547,58</b>	<b>0,23</b>	<b>0,62</b>	<b>21,2</b>	<b>432,54</b>	<b>57,69</b>	<b>2,07</b>				
<b>ОБЕД (12 - 17 лет)</b>																
✓33	Салат из свежлы отварной	100	1,46	5,1	8,54	85,69	0,02	0,03	4	36,61	20	1,29				
✓25	Суп рисовый	250	2,03	5,19	17,49	125	0,08	0,04	5,07	24,39	22,65	0,8				
✓20	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,26	5,23	55,31	289,35	0,05	0,04	0	15,65	36,18	0,73				
✓50	Котлета из мяса птицы	100	17,77	21,24	11,08	306,3	0,08	0,13	1,33	26,29	23,23	1,85				
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
✓36	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	5,7	1,2				
✓77	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	5,74	1,22	0				
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>32,33</b>	<b>37,52</b>	<b>144,75</b>	<b>1043,99</b>	<b>0,36</b>	<b>0,29</b>	<b>10,4</b>	<b>125,58</b>	<b>125,48</b>	<b>6,87</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>1465</b>	<b>50,2</b>	<b>53,44</b>	<b>228,36</b>	<b>1591,57</b>	<b>0,59</b>	<b>0,91</b>	<b>31,6</b>	<b>558,12</b>	<b>183,17</b>	<b>8,94</b>				

День и пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 12 до 17 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (7-11 лет)</b>												
✓19	Капша гречневая рассыпчатая	200	9,44	6,94	42,69	270,68	0,25	0,14	0	24,29	140,2	4,89
✓50	Котлета из птицы припущенная	100	17,77	21,24	11,08	306,3	0,08	0,13	1,33	26,29	23,23	1,85
55	Соус томатный с овощами	30	0,48	4,87	2,23	55,13	0,01	0,02	1,5	9,1	7,01	0,28
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
✓40	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	0	3	8	5	1
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>31,81</b>	<b>33,65</b>	<b>96,29</b>	<b>812,52</b>	<b>0,42</b>	<b>0,32</b>	<b>5,83</b>	<b>79,18</b>	<b>191,94</b>	<b>9,02</b>
<b>ОБЕД (12 - 17 лет)</b>												
34	Отруец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,2	0,2	5	23	14	0,6
31	Суп вермишелевый	250	2,46	10,06	17,31	169,87	0,09	0,04	5,12	26,46	20,39	0,91
✓21	Макаронные изделия отварные	200	7,38	5,35	36	266,52	0,09	0,04	0	12,35	9,92	1,25
✓23	Птица тушеная в соусе	100	16,56	22,86	2,25	281,12	0,06	0,14	2,23	22,44	21,77	1,59
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
✓36	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	5,7	1,2
112	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	23,89	113,15	0,01	0,05	88	19,17	4,86	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>33,67</b>	<b>39,4</b>	<b>118,96</b>	<b>1023,26</b>	<b>0,58</b>	<b>0,52</b>	<b>100,35</b>	<b>120,32</b>	<b>93,14</b>	<b>7,09</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1510</b>	<b>65,48</b>	<b>73,05</b>	<b>215,25</b>	<b>1835,78</b>	<b>1</b>	<b>0,84</b>	<b>106,18</b>	<b>199,5</b>	<b>285,08</b>	<b>16,11</b>

День понедельник

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 12 до 17 лет

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (7-11 лет)</b>												
✓111	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	8,5	40,75	267,5	0,08	0,17	1,9	184,3	39,5	0,21
✓15	Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,9	149	0,03	0,06	0,1	206,8	13,9	0,37
✓35	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,52	72,6	0,06	0,01	0	3,8	3,1	1
✓77	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	5,74	1,22	0
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,33</b>	<b>17,9</b>	<b>79,69</b>	<b>547,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>2</b>	<b>400,64</b>	<b>57,72</b>	<b>1,58</b>
<b>ОБЕД (12 - 17 лет)</b>												
34	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,2	0,2	5	23	14	0,6
✓14	Суп картофельный с пшеном	250	2,51	10,19	17,31	171,25	0,1	0,04	5,12	27,2	26,43	1
24	Плов из птицы	230	20,53	26,55	45,05	501,26	0,11	0,15	1,65	29,41	49,06	2,13
35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
✓36	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	5,7	1,2
38	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	8,37	1,8	0
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>29,65</b>	<b>37,6</b>	<b>116,39</b>	<b>923,16</b>	<b>0,54</b>	<b>0,44</b>	<b>11,77</b>	<b>104,88</b>	<b>113,49</b>	<b>5,93</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1410</b>	<b>45,98</b>	<b>55,5</b>	<b>196,08</b>	<b>1470,31</b>	<b>0,71</b>	<b>0,68</b>	<b>13,77</b>	<b>505,52</b>	<b>171,21</b>	<b>7,51</b>

День вторник  
Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 12 до 17 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe			
✓21	Макаронные изделия отварные	200	7,38	5,35	36	266,52	0,09	0,04	0	12,35	9,92	1,25			
✓80	Блины из пшеницы припущенные	100	17,54	16,36	9,74	256,2	0,07	0,13	0,66	18,01	20,85	1,67			
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1			
✓77	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	5,74	1,22	0			
✓113	Сок натуральный	200	1	0,2	19,8	86	0,02	0	4	14	8	2,8			
	Итого:	750	29,74	22,41	105,15	785,18	0,26	0,2	4,66	61,6	56,49	6,72			
	<b>ОБЕД (12 - 17 лет)</b>														
✓33	Салат из свежих отварной	100	1,46	5,1	8,54	85,69	0,02	0,03	4	36,61	20	1,29			
9✓	Щи из свежей капусты	250	1,81	5,05	8,78	88,57	0,07	0,05	12,26	46,85	21,33	1			
✓18	Пюре картофельное	200	442	5,31	31,82	193,11	0,18	0,15	15,67	49,7	44,15	1,81			
✓50	Котлета из мяса птицы	100	17,77	21,24	11,08	306,3	0,08	0,13	1,33	26,29	23,23	1,85			
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1			
✓36	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	5,7	1,2			
40✓	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	0	3	8	5	1			
	Итого:	930	469,15	37,56	113,23	915,27	0,48	0,41	36,26	184,35	135,91	9,15			
	Итого:	1680	498,89	59,97	218,38	1700,45	0,74	0,61	40,92	245,95	192,4	15,87			



День недели  
Неделя вторая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 12 до 17 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК (7-11 лет)</b>																
✓20	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,26	5,23	55,31	289,35	0,05	0,04	0	15,65	36,18	0,73				
✓81	Коглета "Школьная"	100	17,47	20,03	9,99	289,81	0,09	0,13	1,41	35,64	24,1	2,05				
✓55	Соус томатный с овощами	30	0,48	4,87	2,23	55,13	0,01	0,02	1,5	9,1	7,01	0,28				
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
✓38	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	8,37	1,8	0				
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>27,03</b>	<b>30,63</b>	<b>107,14</b>	<b>810,75</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>2,91</b>	<b>80,26</b>	<b>85,59</b>	<b>4,06</b>				
<b>ОБЕД (12 - 17 лет)</b>																
✓34	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,2	0,2	5	23	14	0,6				
✓13	Суп картофельный с клецками	250	4,06	3,55	22,98	140,18	0,09	0,08	4,6	35,47	21,03	1,02				
✓30	Рагу овощное с мясом птицы	230	18,86	26,29	15,75	375,78	0,15	0,2	18,5	59,22	44,26	2,77				
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
✓36	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	5,7	1,2				
✓112	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	23,89	113,15	0,01	0,05	88	19,17	4,86	0,54				
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>30,19</b>	<b>30,97</b>	<b>102,13</b>	<b>821,71</b>	<b>0,58</b>	<b>0,58</b>	<b>116,1</b>	<b>153,76</b>	<b>106,35</b>	<b>7,13</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>1440</b>	<b>57,22</b>	<b>61,6</b>	<b>209,27</b>	<b>1632,46</b>	<b>0,81</b>	<b>0,8</b>	<b>119,01</b>	<b>234,02</b>	<b>191,94</b>	<b>11,19</b>				

День и четверг  
Неделя вторая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 12 до 17 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК (7-11 лет)</b>															
107	Каша манная молочная жидкая	200	5,81	6,73	29,88	202,79	0,06	0,13	0,52	113,21	16,77	0,38			
✓15	Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,90	149	0,03	0,06	0,1	206,8	13,9	0,37			
✓35	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,52	72,6	0,06	0,01	0	3,8	3,1	1			
48	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	8	2,2			
✓109	Какао с молоком "Витолки"	200	3,75	3,01	19,58	121,64	0,03	0,12	0,52	111,34	27,49	0,87			
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>19,29</b>	<b>19,54</b>	<b>83,68</b>	<b>593,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>11,14</b>	<b>451,15</b>	<b>69,26</b>	<b>4,82</b>			
33	Салат из свежих отварной	100	1,46	5,1	8,54	85,69	0,02	0,03	4	36,61	20	1,29			
12	Борщ с капустой и картофелем	250	2,57	0,3	14,75	73,03	0,09	0,08	13,97	45,18	29,91	1,4			
✓19	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,44	6,94	42,69	270,68	0,25	0,14	0	24,29	140,2	4,89			
✓23	Птица тушеная в соусе	100	16,56	22,86	2,25	281,12	0,06	0,14	2,23	22,44	21,77	1,59			
✓35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1			
36	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	5,7	1,2			
✓77	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	5,74	1,22	0			
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>35,84</b>	<b>35,96</b>	<b>120,56</b>	<b>948,17</b>	<b>0,55</b>	<b>0,44</b>	<b>20,2</b>	<b>151,16</b>	<b>235,3</b>	<b>11,37</b>			
	<b>Итого:</b>	<b>1495</b>	<b>55,13</b>	<b>55,5</b>	<b>204,24</b>	<b>1541,2</b>	<b>0,76</b>	<b>0,78</b>	<b>31,34</b>	<b>602,31</b>	<b>304,56</b>	<b>16,19</b>			

День пятница

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 12 до 17 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК (7-11 лет)</b>																
108	Запеканка из творога с молочным соусом	150/50	20,67	17,71	28,4	336,76	0,19	0,29	2,04	210,4	64,53	1,33				
35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
110	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	25,12	100,47	0,03	0,34	20	10,94	1,89	0,1				
48	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	8	2,2				
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,89</b>	<b>18,61</b>	<b>88,41</b>	<b>602,64</b>	<b>0,33</b>	<b>0,68</b>	<b>32,04</b>	<b>248,84</b>	<b>90,92</b>	<b>4,63</b>				
34	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,2	0,2	5	23	14	0,6				
11	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,88	20,17	118	0,11	0,05	6,60	29,55	23,63	1,09				
20	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,26	5,23	55,31	289,35	0,05	0,04	0	15,65	36,18	0,73				
28	Тефтели рыбные	100	7,01	10,17	8,11	152,13	0,05	0,03	0,58	22,44	26,16	0,53				
55	Соус томатный с овощами	30	0,48	4,87	2,23	55,13	0,01	0,02	1,5	9,1	7,01	0,28				
35	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,5	25,09	118,41	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				
36	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	5,7	1,2				
38	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	8,37	1,8	0				
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>22,16</b>	<b>24,01</b>	<b>139,85</b>	<b>865,26</b>	<b>0,55</b>	<b>0,39</b>	<b>13,68</b>	<b>125,01</b>	<b>130,98</b>	<b>5,43</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>1510</b>	<b>47,05</b>	<b>42,62</b>	<b>228,26</b>	<b>1467,9</b>	<b>0,88</b>	<b>1,07</b>	<b>45,72</b>	<b>373,85</b>	<b>221,9</b>	<b>10,06</b>				