


Согласовано

Начальник Западного Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области

 /Карамов Р.К./



Утверждаю

Директор МБОУ-СОШ с.Ольшанка

Саратовской области Аркадакского района

 /Шапошникова О.В./



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей МБОУ-СОШ с.Ольшанка

Аркадакского района Саратовской области

День 1 понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
	Борщ на мясном бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,1	44,38	53,23	26,25	1,19
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	0,06	0,015	0	1,3	5,7	153	21	0,8
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0	35,00	133,10	25,7	1,20
	Компот из свежих яблок	200	1	0	18	107	0,02	68	0	0,1	14	4	4	1
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0,35	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52	2	0,7	1,1	6	12	12	3,8	0,6
Итого			27,9	19,43	205	716,04	2,27	99,40	24,1	7,9	144,28	413,66	105,15	5,07

День 2 вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Салат из свеклы и зеленым горошком	60	1	2,51	4,49	46,26	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79
	Суп картофельный	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	0,0	24	67,7	26,65	0,96
	Картофель тушеный с луком	150	3,2	5,2	22,88	151,36	0	21,75	0	0,5	18	0	33	1,2
	Котлета рыбная	80	11,5	8,8	12	102	0,02	0,5	0,01	0	46	1,6	12,3	0,4
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0,35	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Фрукты свежие	200	1,88	0,70	19,29	98,95	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38

	Итого		21,16	20,05	95,93	693,07	0,51	65,98	0,05	1,045	234,16	202,35	132,82	4,53
--	-------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	-------	--------	--------	--------	------

День 3 среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Салат из свежих огурцов с растител. маслом	60	0,46	3,65	1,43	40,38	12,3	12,2	3,85	0,14	13,11	24,01	7,78	0,34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0,12	31,9	129,96	40,01	1,61
	Рагу овощное	150	2,4	4,4	10,3	178	0,15	2,5	0	0,15	42	90	32	1,2
	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0	35,00	133,10	25,7	1,20
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0	1,8	0	0,1	16	14	10	0,2
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0,35	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Фрукты свежие	200	1,88	0,70	19,29	98,95	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
	Итого		27,27	24,04	91,77	789,83	13,02	51,76	31,8	0,995	278,41	478,94	157,22	5,43

День 4 четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Салат из свежих помидор с луком и растител. маслом	60	0,46	3,65	1,43	40,38	12,3	12,2	3,85	0,14	13,11	24,01	7,78	0,34
	Рассольник на курином бульоне	250	3,3	6,8	22,6	113,3	0,1	8,3	0	0	23,5	0	12,3	1,3
	Плов из курицы	150	15,6	20,3	43	301,5	0,05	9,1	0	1,6	38,3	78,6	18	0,9
	Сок	200	1	0	18,2	76	0	1,8	0	0,1	16	14	10	0,2
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0,35	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52	2	0,7	1,1	6	12	12	3,8	0,6
	Итого		26,36	32,9	103,03	648,18	14,5	32,1	4,95	8,24	107,31	172,11	68,38	3,84

День 5 пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,78	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0	0,02	0	39,14	168	0,02	0,83
	Рыба тушенная с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,71	0,96
	Чай с лимоном	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,35	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52	2	0,7	1,1	6	12	12	3,8	0,6
	Итого			27,86	22,2	78,82	718,34	2,31	46,59	1,17	6,46	178,11	547,89	127,73

День 6 суббота Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	60	1	2,51	4,49	46,26	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0	5,81	0,23	0	38,08	87,18	35,33	2,03
	Жаркое по- домашнему	150	27,53	7,47	21,95	265	0	8,71	0	0	31,1	3,37	65,7	4,03
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0,35	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Фрукты свежие	200	1,88	0,70	19,29	98,95	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38

	Итого		38,3	16,31	85,04	737,96	0,38	50	0,27	0,545	233,34	223,6	161,9	7,76
--	-------	--	------	-------	-------	--------	------	----	------	-------	--------	-------	-------	------

День 7 понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Салат из припущенной моркови с курагой	60	1	1,51	4,49	46,26	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79
	Суп из овощей с фасолью	250	9,27	8,64	14,6	173,96	0	7	0	0	55,91	0	43,79	2,2
	Гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	126	0,04	0,4	0	0	1,94	0	0	0,76
	Каша перловая рассыпчатая	150	2,97	2,9	21,14	122,4	0	0	0	0	12,58	103,21	12,66	0
	Какао на молоке	200	3,39	3,0	24,30	139,66	0,03	0,4	13,0	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично-ржаной	40	1,8	0,35	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52	2	0,7	1,1	6	12	12	3,8	0,6
	Итого		32,91	26,47	84,97	725,28	2,15	14,38	14,1	6,46	112,59	203,89	95,89	4,88

День 8 вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	3,8	24	0,04	3	0	0,04	14	26	13,4	0,72
	Суп картофельный с клецками	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0	5,81	0,23	0	38,08	87,18	35,3	2,03
	Ленивые голубцы	200	23,38	21,25	44,61	451,25	0	0	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
	Сок	200	1	0	18,2	76	0	1,8	0	0,1	16	14	10	0,2
	Хлеб пшеничный	40	1,32	0,13	9,34	44,78	0,04	0	0	0,28	6,86	30,97	9,21	0,76
	Фрукты свежие	200	1,88	0,70	19,29	98,95	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
	Итого		34,17	27,56	140,28	829,73	0,37	33,41	60,23	0,505	265,32	452,66	152,52	6,83

День 9 среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
	Борщ с капустой на мясом бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0,01	44,38	53,23	26,25	1,19
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	0,06	0,015	0	1,3	5,7	153	21	0,8
	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	12,2	127,2	16	1,44
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0,35	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52	2	0,7	1,1	6	12	12	3,8	0,6
	Итого			23,38	26,19	206,18	733,24	2,21	38,775	1,14	7,77	114,48	423,76	99,45

День 10 четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	0	0,03	20	42	14	0,6
	Суп-лапша	250	2,21	5,06	11,92	120,25	0,05	0,5	0,02	0,015	19,7	0,5	0,3	0,58
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	150	6,6	7,2	41,2	227,3	0,02	1,2	0	0	1,42	121	6,8	4,5
	Котлета рыбная	80	11,5	8,8	12	102	0,02	0,5	0,01	0	46	1,6	12,3	0,4
	Кисель фруктовый	200	0,03	0	27,60	110,40	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,13	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Сок в пачках	200	1	0	18,2	76	0	1,80	0	0,1	16	14	10	0,2
	Итого			23,94	21,16	126,52	714,95	0,18	20,80	0,07	0,605	116,52	242,6	67,9

День 1		Понедельник	Неделя: первая	Сезон: весна-лето			Возрастная категория: до 12 лет							
№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
97	1/250/30	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
268	1/80	Биточки мясные (говядина)	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0,35	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0	0,29	0,085	22,8
Итого			26,31	22,98	118,51	832,63	193,8	111,61	440,82	7,74	3,92	12,724	2,575	62,44

День 2		Вторник	Неделя: первая	Сезон: весна-лето			Возрастная категория: до 12 лет							
№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
87	1/250/25	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
388	1/200	Сок яблочный	1	0	18,2	76	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0,1
	2/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			21,83	4,97	94,99	545,78	103,6	76,16	271,54	4,15	0	0,23	1,76	73,495

День 3		Среда	Неделя: первая	Сезон: весна-лето			Возрастная категория: до 12 лет							
№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

55	1/60	Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о	0,84	5,05	5,07	115	38,45	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	9,4
96	1/250/25	Рассольник	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3
139	1/150	Капуста тушеная	1,88	1,93	5,9	46,31	43,31	15,35	31,15	0,59	0	0	0	40,3
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/100	Йогурт	4,2	1,8	4,8	52	12	3,8	12	0,6	11	1	6	0,7
Итого			24,52	24,38	85,47	605,61	178,5	86,01	72,31	5,86	11,01	1,11	6,44	68,11

День 4 Четверг Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
83	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1,81	4,91	25,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
245	1/80	Бефстроганов из отварной говядины	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01
342	1/200	Сок виноградный	1	0	18,2	76	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0,1
	2/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			23,21	30,74	81,34	724,08	112,73	59,64	131,72	3,87	0,03	0,12	0,42	20,81

День 5 Пятница Неделя: первая Сезон: весна-лета Возрастная категория: до 12 лет

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	1/60	Икра свекольная, т/о	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
103	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51

199	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
279	1/80	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	1,13
Вар 2														
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0,05	0,29	0,085	22,8
Итого			22,92	23,29	115,41	847,95	275,21	109,94	334,09	4,29	51,14	0,8	0,565	37,39

День 6 Суббота Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком с растительном маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
104/105	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
261	1/80/20	Печень тушенная в соусе	11,43	15,75	2,51	197	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,19	19,98	4,11
342	1/200	Компот из ягод	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			28,18	32,3	91,63	806,18	92,7	92,6	563,2	12,6	11,24	12,72	20,3	36,65

День 7 Понедельник Неделя: вторая Сезон: весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
99	1/250	Суп овощной	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,98	43,24	0,9	0,02	4	0,04	20,01
285	1/140/50	Макаронник с мясом	16,38	18,47	16,5	250,6	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/100	Йогурт	4,2	1,8	4,8	52	12	3,8	12	0,6	1,1	2	6	0,7

Итого		30,09		24,83	79,92	751,6	1116,68	61,28	302,85	3,75	0,06	6,12	8,6	77,99
День 8	Вторник	Неделя: вторая		Сезон: весна-лето			Возрастная категория: до 12 лет							
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Огурец консервированный	0,78	0,1	1,6	13	23	14	24	0,6	0	0	0,2	5
94	1/250	Суп картофельный	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01
202	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
229	1/80/50	Рыба тушеная с овощами	13,87	14,85	6,53	240	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
349	1/200	Сок	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/60	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0	0,29	0,085	22,8
Итого			30,04	20,29	106,54	838,95	253,59	161,34	566,57	4,33	0,07	4,58	2,085	54,11

Итого		30,09		24,83	79,92	751,6	1116,68	61,28	302,85	3,75	0,06	6,12	8,6	77,99
День 9	Среда	Неделя: вторая		Сезон : весна-лето			Возрастная категория: до 12 лет							
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидоров с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
88	1/250	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
290	1/80	Куры тушеные в сметане	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8

	2/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			32,71	30,81	74,67	776,16	118,92	299,02	232,63	4,29	4,04	13,38	0,77	34,21
День10 Четверг		Неделя: вторая		Сезон: весна-лето			Возрастная категория: до 12 лет							
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/60	Горошек консервированный с растительным маслом	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4
106/107	1/250/25	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	10,14	3,99	13,02	139,8	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16
125	1/100/5	Картофель отварной со сливочным маслом	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0,3	1,2	2,3	1,3	0,02	21,75
243	1/80	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0
349	1/200	Сок фруктовый	1	0	18,2	76	16	14	10	0,2	0	0,8	0	0,1
	2/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			24,99	26,84	84,36	689,49	192,93	126,64	191,03	4,96	2,37	1,44	1,23	41,11