

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гыловайская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гыловайская СОШ»

Н.Л. Коробова
Н.Л. Коробова

« *02* » *сентября* 20*14* г.



Рацион питания детей с 7 до 11 лет,
получающих завтрак и обед

сезон: осень-зима

Пояснительная записка

Организатор питания: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гыловайская средняя общеобразовательная школа»

Составитель рациона питания: Управление образования и архивов Администрации муниципального образования «Муниципальный округ Дебёсский район Удмуртской Республики»

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 8.00-16.00

Кратность питания: 2

Возраст: 7-11 лет

Сезонность: осень-зима

Витаминизация: _____

Микронутриенты: _____

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая, третья

День: понедельник

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| У119 | Каша "Дружба" вязкая | 160/5 | 5,94 | 7,10 | 32,67 | 213 | 0,09 | 1,04 | 0,02 | 103,35 | 131,76 | 37,51 | 0,80 | |
| У5 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,02 | 8,30 | 0,10 | 77 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 | |
| У148 | Кофейный напиток | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 153 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 64,40 | 55,00 | 7,00 | 0,33 | |
| У248 | Фрукт свежий (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 0,04 | 10,00 | 20,00 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 515 | 13,28 | 19,06 | 96,05 | 635 | 0,26 | 11,69 | 20,08 | 195,35 | 323,36 | 117,36 | 3,75 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| У13 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,72 | 2,94 | 6,30 | 51 | 0,02 | 0,00 | 0,13 | 28,02 | 18,18 | 8,18 | 0,35 | |
| М132 | Рассольник ленинградский | 200/10 | 2,70 | 5,60 | 16,38 | 129 | 0,06 | 5,41 | 0,02 | 27,11 | 56,98 | 19,05 | 0,73 | |
| У209 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,58 | 5,00 | 20,52 | 146 | 0,11 | 0,00 | 0,60 | 10,13 | 97,65 | 66,72 | 2,20 | |
| У65 | Бифштекс рубленый "Школьный" | 90 | 18,81 | 14,31 | 5,22 | 225 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 11,43 | 219,42 | 26,98 | 3,15 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| М685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,04 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 785 | 31,33 | 28,45 | 90,63 | 744 | 0,41 | 5,41 | 0,75 | 99,75 | 537,63 | 161,13 | 9,32 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 44,61 | 47,51 | 186,68 | 1379 | 0,67 | 17,10 | 20,83 | 295,10 | 860,99 | 278,49 | 13,07 | |

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 | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| У125 | Каша манная молочная жидкая | 200/5 | 5,95 | 8,61 | 29,73 | 215 | 0,08 | 1,41 | 0,04 | 136,80 | 124,80 | 20,93 | 0,39 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 | |
| | Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой" | 200 | 5,00 | 5,60 | 29,80 | 186 | 0,06 | 1,20 | 0,02 | 248,00 | 91,00 | 30,00 | 0,10 | |
| У248 | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 545 | 14,47 | 14,97 | 89,21 | 544 | 0,28 | 12,61 | 5,06 | 418,00 | 332,40 | 90,73 | 4,69 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| П3 | Огурцы свежие порционно | 60 | 0,72 | 0,06 | 2,04 | 8 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 12,60 | 0,24 | |
| У47 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,10 | 4,50 | 17,80 | 134 | 0,25 | 14,48 | 0,28 | 41,52 | 146,88 | 27,28 | 2,16 | |
| У92 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,70 | 21,90 | 164 | 0,18 | 25,65 | 0,11 | 131,40 | 95,77 | 32,30 | 1,17 | |
| У81 | Фрикадельки "Петушок" | 90 | 12,87 | 15,39 | 8,55 | 222 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | 15,39 | 141,84 | 22,23 | 1,50 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| У153 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,00 | 28,26 | 112 | 0,01 | 0,68 | 0,02 | 18,36 | 18,68 | 22,95 | 0,73 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 740 | 24,70 | 27,25 | 105,76 | 775 | 0,70 | 43,81 | 0,47 | 236,37 | 540,57 | 157,56 | 8,65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 39,17 | 42,22 | 194,97 | 1319 | 0,98 | 56,42 | 5,53 | 654,37 | 872,97 | 248,29 | 13,34 | |

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 | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| У112 | Омлет натуральный | 160 | 16,00 | 26,72 | 3,04 | 318 | 0,10 | 0,83 | 0,32 | 134,66 | 256,13 | 21,29 | 2,56 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 | |
| M685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,04 | |
| У248 | Фрукт свежий (апельсины) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43 | 0,04 | 60,00 | 8,00 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 515 | 20,22 | 27,28 | 46,02 | 515 | 0,25 | 60,83 | 8,32 | 186,12 | 392,73 | 65,09 | 4,90 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| У37 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 3,06 | 4,68 | 4,26 | 71 | 0,02 | 3,96 | 0,02 | 11,22 | 92,40 | 16,80 | 0,90 | |
| У41 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1,90 | 5,40 | 8,30 | 91 | 0,06 | 28,47 | 0,30 | 48,14 | 51,45 | 15,73 | 0,75 | |
| У97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 221 | 0,11 | 0,00 | 0,11 | 13,65 | 50,25 | 8,48 | 0,87 | |
| У63 | Гуляш | 90/50 | 12,51 | 5,85 | 3,60 | 119 | 0,21 | 5,58 | 0,32 | 23,22 | 304,11 | 36,36 | 4,49 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| У157 | Напиток апельсиновый | 180 | 0,09 | 0,00 | 22,68 | 86 | 0,00 | 11,88 | 0,00 | 7,16 | 1,80 | 2,57 | 0,13 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 800 | 27,13 | 22,68 | 101,30 | 723 | 0,54 | 49,89 | 0,75 | 126,19 | 637,41 | 120,14 | 9,99 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 47,35 | 49,96 | 147,32 | 1238 | 0,79 | 110,72 | 9,07 | 312,31 | 1030,14 | 185,23 | 14,89 | |

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| У128 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150/5 | 5,10 | 6,75 | 24,90 | 152 | 0,02 | 0,27 | 0,08 | 115,65 | 36,23 | 31,80 | 1,49 | |
| У6 | Сыр порциями российский | 20 | 0,93 | 1,18 | 0,00 | 14 | 0,00 | 0,06 | 0,01 | 40,00 | 21,76 | 1,88 | 0,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 | |
| У149 | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190 | 0,04 | 1,30 | 0,03 | 122,60 | 116,20 | 21,64 | 0,71 | |
| У248 | Фрукт свежий (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 0,04 | 10,00 | 20,00 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 515 | 15,55 | 13,79 | 98,28 | 548 | 0,21 | 11,63 | 20,12 | 303,45 | 307,79 | 128,12 | 4,82 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| У3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,54 | 3,00 | 2,40 | 36 | 0,03 | 7,44 | 0,31 | 11,46 | 21,06 | 9,42 | 0,43 | |
| У65 | Суп картофельный с клецками | 200 | 9,48 | 9,08 | 47,90 | 313 | 0,10 | 1,48 | 1,00 | 90,00 | 135,30 | 17,72 | 1,62 | |
| У104 | Каша рисовая с овощами рассыпчатая | 150 | 3,60 | 3,75 | 34,80 | 186 | 0,03 | 0,60 | 0,15 | 21,00 | 61,50 | 39,00 | 0,60 | |
| У88 | Котлета рыбная "Нептун" | 90 | 11,52 | 6,12 | 6,12 | 122 | 0,03 | 2,15 | 0,08 | 48,96 | 207,18 | 1,54 | 161,37 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| У146 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60 | 0,00 | 2,90 | 0,08 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,91 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 760 | 29,76 | 22,55 | 133,63 | 852 | 0,33 | 14,57 | 1,62 | 202,27 | 572,22 | 113,12 | 167,78 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 45,31 | 36,34 | 231,91 | 1400 | 0,54 | 26,20 | 21,74 | 505,72 | 880,01 | 241,24 | 172,60 | |

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

| № рсч. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| У129 | Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 160/5 | 4,94 | 7,65 | 21,20 | 169 | 0,00 | 1,10 | 0,03 | 117,54 | 160,08 | 39,66 | 0,99 | |
| У130 | Яйцо варёное | 40 | 5,00 | 4,60 | 0,28 | 63 | 0,02 | 0,00 | 0,14 | 22,00 | 74,00 | 21,60 | 1,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 | |
| У148 | Кофейный напиток | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 153 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 64,40 | 55,00 | 7,00 | 0,33 | |
| У248 | Фрукт свежий (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 0,02 | 5,00 | 2,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 545 | 16,16 | 15,71 | 74,06 | 528 | 0,17 | 6,75 | 2,19 | 240,14 | 410,68 | 111,06 | 6,70 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЗ | Помидоры свежие порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,30 | 14 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 8,40 | 0,00 | 12,00 | 0,54 | |
| У44 | Атырчи шyd (со сметаной) | 200/10 | 6,62 | 8,00 | 13,50 | 143 | 0,07 | 21,17 | 0,45 | 42,28 | 62,76 | 18,24 | 0,75 | |
| У209 | Каша пшённая вязкая | 150 | 4,19 | 5,01 | 23,94 | 158 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 10,89 | 84,00 | 29,90 | 0,90 | |
| У188 | Тефтели (2 вариант) | 100/50 | 10,36 | 12,30 | 13,40 | 197 | 0,00 | 1,22 | 0,00 | 18,60 | 0,00 | 19,86 | 0,83 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| У251 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 86 | 0,04 | 1,55 | 0,54 | 9,18 | 1,08 | 2,54 | 0,27 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 810 | 26,29 | 26,17 | 101,84 | 733 | 13,27 | 38,94 | 0,99 | 112,15 | 285,24 | 122,74 | 6,14 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 42,45 | 41,88 | 175,90 | 1261 | 13,44 | 45,69 | 3,18 | 352,29 | 695,92 | 233,80 | 12,84 | |

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 7-11 лет

День: суббота

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| У130 | Каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 2,26 | 8,40 | 21,50 | 176 | 0,02 | 1,41 | 0,04 | 10,99 | 145,80 | 31,12 | 0,40 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 | |
| У149 | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190 | 0,04 | 1,30 | 0,03 | 122,60 | 116,20 | 21,64 | 0,71 | |
| У248 | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 545 | 10,68 | 14,16 | 83,68 | 509 | 0,20 | 12,71 | 5,07 | 166,79 | 378,60 | 92,56 | 5,31 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| У28 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 40 | 0,02 | 2,81 | 0,00 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 | |
| У46 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,32 | 2,00 | 16,80 | 96 | 0,16 | 18,08 | 0,31 | 25,60 | 109,68 | 24,16 | 1,68 | |
| У176 | Жаркое по-домашнему | 240 | 21,36 | 11,76 | 25,92 | 272 | 0,18 | 10,58 | 0,00 | 36,80 | 216,20 | 50,60 | 3,22 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,68 | 0,54 | 29,82 | 144 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 116,40 | 34,20 | 2,70 | |
| У153 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,00 | 28,26 | 112 | 0,01 | 0,68 | 0,02 | 18,36 | 18,68 | 22,95 | 0,73 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 770 | 31,33 | 18,24 | 114,51 | 727 | 0,57 | 32,15 | 0,33 | 126,57 | 564,17 | 162,99 | 10,17 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 42,01 | 32,40 | 198,19 | 1236 | 0,77 | 44,86 | 5,40 | 293,36 | 942,77 | 255,55 | 15,48 | |

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 | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| У127 | Каша пшeнная молочная жидкая | 200/5 | 7,04 | 12,83 | 33,47 | 273 | 0,22 | 1,3 | 0,2 | 130,20 | 47,34 | 179,74 | 6,95 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 | |
| У148 | Кофейный напиток | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 153 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 64,40 | 55,00 | 7,00 | 0,33 | |
| У248 | Фрукт свежий (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 0,02 | 5,00 | 2,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 545 | 13,26 | 16,29 | 86,05 | 569 | 0,37 | 6,93 | 2,18 | 230,80 | 223,94 | 229,54 | 11,58 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| П3 | Огурцы свежие порционно | 60 | 0,72 | 0,06 | 2,04 | 8 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 12,60 | 0,24 | |
| У47 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,10 | 4,50 | 17,80 | 134 | 0,25 | 14,48 | 0,28 | 41,52 | 146,88 | 27,28 | 2,16 | |
| У97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 221 | 0,11 | 0,00 | 0,11 | 13,65 | 50,25 | 8,48 | 0,87 | |
| У191 | Голубцы "Уралочка" | 90 | 7,92 | 5,09 | 11,34 | 123 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 16,20 | 135,90 | 25,20 | 1,44 | |
| У141 | Соус томатный | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 42 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| М685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,04 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 805 | 22,29 | 19,28 | 111,46 | 721 | 0,58 | 17,60 | 0,40 | 101,33 | 478,43 | 113,76 | 7,63 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 35,55 | 35,57 | 197,51 | 1290 | 0,95 | 24,53 | 2,58 | 332,13 | 702,37 | 343,30 | 19,21 | |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| У121 | Каша гречневая на молоке (вязкая) | 160/5 | 4,95 | 7,76 | 25,58 | 198 | 0,19 | 1,42 | 0,03 | 13,84 | 197,09 | 81,37 | 2,29 |
| У3 | Бутерброд с сыром | 35 | 2,01 | 4,92 | 9,99 | 94 | 0,06 | 0,03 | 0,03 | 29,80 | 65,18 | 16,37 | 1,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 |
| У146 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60 | 0,00 | 2,90 | 0,08 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,91 |
| У248 | Фрукт свежий (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43 | 0,04 | 60,00 | 8,00 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 540 | 11,28 | 13,24 | 78,75 | 491 | 0,40 | 64,35 | 8,14 | 102,89 | 400,65 | 146,78 | 6,52 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| У13 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,72 | 2,94 | 6,30 | 51 | 0,02 | 0,00 | 0,13 | 28,02 | 18,18 | 8,18 | 0,35 |
| У60 | Уха с взбитым яйцом | 200 | 1,84 | 5,76 | 10,72 | 102 | 0,14 | 14,96 | 0,07 | 39,36 | 208,32 | 39,44 | 1,38 |
| У200 | Плов из птицы | 240 | 24,54 | 22,50 | 40,79 | 464 | 0,07 | 1,15 | 54,86 | 51,54 | 227,77 | 54,29 | 2,50 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| У251 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 86 | 0,04 | 1,55 | 0,54 | 9,18 | 1,08 | 2,54 | 0,27 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 740 | 31,56 | 31,94 | 106,51 | 838 | 0,41 | 17,66 | 55,60 | 150,90 | 592,75 | 144,65 | 7,35 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 42,84 | 45,18 | 185,26 | 1329 | 0,81 | 82,01 | 63,74 | 253,79 | 993,40 | 291,43 | 13,87 |

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) | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|-------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белок | Жиры | | Углеводы | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| У68 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,76 | 5,22 | 18,84 | 145 | 0,06 | 0,60 | 0,03 | 118,40 | 100,00 | 16,00 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 |
| У149 | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190 | 0,04 | 1,30 | 0,03 | 122,60 | 116,20 | 21,64 | 0,71 |
| У248 | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 540 | 14,18 | 10,98 | 81,02 | 478 | 0,24 | 11,90 | 5,06 | 274,20 | 332,80 | 77,44 | 5,31 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| У2 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 3,00 | 2,82 | 38 | 0,04 | 12,48 | 0,54 | 10,02 | 18,66 | 10,68 | 0,50 |
| У39 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 1,84 | 5,76 | 10,72 | 102 | 0,08 | 19,92 | 0,31 | 38,56 | 76,00 | 19,30 | 1,32 |
| У92 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,70 | 21,90 | 164 | 0,18 | 25,65 | 0,11 | 131,40 | 95,77 | 32,30 | 1,17 |
| У84 | Рыба, тушённая с овощами в томате | 90/34 | 14,97 | 9,74 | 1,75 | 154 | 0,13 | 0,46 | 0,90 | 15,77 | 153,12 | 22,18 | 0,43 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| У146 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,00 | 28,26 | 112 | 0,01 | 0,68 | 0,02 | 18,36 | 18,68 | 22,95 | 0,73 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 784 | 25,48 | 25,80 | 92,66 | 705 | 0,58 | 59,19 | 1,88 | 236,91 | 499,63 | 147,61 | 7,00 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 39,66 | 36,78 | 173,68 | 1183 | 0,82 | 71,09 | 6,94 | 511,11 | 832,43 | 225,05 | 12,31 |

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| У125 | Каша манная молочная жидкая | 200/5 | 5,95 | 8,61 | 29,73 | 215 | 0,08 | 1,41 | 0,04 | 136,80 | 124,80 | 20,93 | 0,39 | |
| У5 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,02 | 8,30 | 0,10 | 77 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 | |
| M685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,04 | |
| У248 | Фрукт свежий (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 0,04 | 10,00 | 20,00 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 570 | 10,79 | 17,77 | 85,71 | 542 | 0,23 | 11,41 | 20,08 | 164,66 | 269,4 | 93,78 | 3,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| У3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,54 | 3,00 | 2,40 | 36 | 0,03 | 7,44 | 0,31 | 11,46 | 21,06 | 9,42 | 0,43 | |
| M132 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 2,70 | 5,60 | 16,38 | 129 | 0,06 | 5,41 | 0,02 | 27,11 | 56,98 | 19,05 | 0,73 | |
| У209 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 3,99 | 4,25 | 24,56 | 153 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 103,50 | 0,33 | 0,90 | |
| У181 | Котлеты | 90 | 14,85 | 21,78 | 12,89 | 310 | 0,06 | 0,31 | 0,01 | 38,74 | 135,90 | 50,20 | 2,52 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| У146 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60 | 0,00 | 2,90 | 0,08 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,91 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 770 | 26,70 | 35,23 | 98,64 | 823 | 0,31 | 16,06 | 0,42 | 118,66 | 464,62 | 124,44 | 8,34 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 37,49 | 53,00 | 184,35 | 1365 | 0,54 | 27,47 | 20,50 | 283,32 | 734,02 | 218,22 | 11,39 | |

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| У112 | Омлет натуральный | 160 | 16,00 | 26,72 | 3,04 | 318 | 0,10 | 0,83 | 0,32 | 134,66 | 256,13 | 21,29 | 2,56 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 | | |
| У148 | Кофейный напиток | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 153 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 64,40 | 55,00 | 7,00 | 0,33 | | |
| У248 | Фрукт свежий (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 0,02 | 5,00 | 2,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 500 | 22,22 | 30,18 | 55,62 | 614 | 0,25 | 6,48 | 2,34 | 235,26 | 432,73 | 71,09 | 7,19 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| У30 | Винегрет овощной | 60 | 0,78 | 5,94 | 5,04 | 73 | 0,02 | 8,67 | 0,13 | 16,26 | 19,68 | 8,18 | 0,41 | | |
| М124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1,90 | 5,43 | 8,24 | 91 | 0,05 | 10,49 | 0,02 | 43,77 | 39,49 | 17,21 | 0,61 | | |
| У97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 221 | 0,11 | 0,00 | 0,11 | 13,65 | 50,25 | 8,48 | 0,87 | | |
| У188 | Тефтели (2 вариант) | 100/50 | 10,36 | 12,30 | 13,40 | 197 | 0,00 | 1,22 | 0,00 | 18,60 | 0,00 | 19,86 | 0,83 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | | |
| У157 | Напиток апельсиновый | 180 | 0,09 | 0,00 | 22,68 | 86 | 0,00 | 11,88 | 0,00 | 7,16 | 1,80 | 2,57 | 0,13 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 810 | 22,70 | 30,42 | 111,82 | 803 | 0,32 | 32,26 | 0,26 | 122,24 | 248,62 | 96,50 | 11,92 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 44,92 | 60,60 | 167,44 | 1417 | 0,57 | 38,74 | 2,60 | 357,50 | 681,35 | 167,59 | 19,11 | | |

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

День: суббота

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| У68 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,76 | 5,22 | 18,84 | 145 | 0,06 | 0,60 | 0,03 | 118,40 | 100,00 | 16,00 | 0,40 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 0,36 | 19,88 | 96 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 17,20 | 105,60 | 30,80 | 2,00 | |
| У149 | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190 | 0,04 | 1,30 | 0,03 | 122,60 | 116,20 | 21,64 | 0,71 | |
| У248 | Фрукт свежий (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 0,04 | 10,00 | 20,00 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 540 | 15,28 | 11,08 | 92,22 | 527 | 0,25 | 11,90 | 20,06 | 266,20 | 349,80 | 110,44 | 3,71 | |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| П3 | Огурцы свежие порционно | 60 | 0,72 | 0,06 | 2,04 | 8 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 12,60 | 0,24 |
| У63 | Пуштыё пыд | 200 | 4,60 | 3,20 | 9,80 | 86 | 0,06 | 9,60 | 0,14 | 19,72 | 48,60 | 13,68 | 0,69 |
| У209 | Каша рисовая вязкая | 150 | 2,57 | 4,17 | 26,57 | 155 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 64,50 | 18,00 | 0,30 |
| У202 | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 14,22 | 14,79 | 15,15 | 251 | 0,08 | 0,76 | 53,60 | 22,55 | 206,30 | 24,16 | 1,33 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| У251 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 86 | 0,04 | 1,55 | 0,54 | 9,18 | 1,08 | 2,54 | 0,27 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 740 | 26,57 | 22,96 | 102,26 | 721 | 0,37 | 14,91 | 54,28 | 96,15 | 457,88 | 111,18 | 7,93 |

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 41,85 | 34,04 | 194,48 | 1248 | 0,62 | 26,81 | 74,34 | 362,35 | 807,68 | 221,62 | 11,64 |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

Итого за весь период

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | 503,21 | 515,48 | 2237,69 | 15665 | 21,50 | 571,64 | 236,45 | 4513,35 | 10034,05 | 2909,81 | 329,75 |
|--|--|--|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|

Среднее значение за период

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 41,93 | 42,96 | 186,47 | 1305 | 1,79 | 47,64 | 19,70 | 376,11 | 836,17 | 242,48 | 27,48 |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|