



И.о. директора МОУ СОШ с.Ст.Погловка

Железникова Железникова К.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ СОШ с. Старая Погловка
и Колтовская ООШ – филиала МОУ СОШ с. Старая Погловка
Колышлейского района Пензенской области

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A					
	7-11 лет																	
1 день		ЗАВТРАК																
93	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	200-250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25					
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00					
	ИТОГО		7,39	6,51	37,55	209,50	208,03	30,18	172,48	1,04	0,11	1,14	38,25					
		ОБЕД																
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200-250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00					
688	Рожки отварные	150-200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00					
591	Гуляш	100	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01					
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	7,50	3,20	30,50	191,80	87,50	28,70	3,91	2,52	0,29	0,14	0,00					
	Фрукты (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00					
	ИТОГО		40,25	36,12	114,30	861,55	293,67	119,12	461,59	9,88	0,67	31,18	28,01					
	ВСЕГО		47,64	42,63	151,85	1071,05	501,70	149,30	634,07	10,92	0,78	32,32	66,26					

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	11 лет и старше															
1 день		ЗАВТРАК														
93	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	200-250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25			
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
	ИТОГО		7,39	6,51	37,55	209,50	208,03	30,18	172,48	1,04	0,11	1,14	38,25			
		ОБЕД														
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250-300	2,10	5,87	10,19	101,70	52,00	26,70	57,16	0,96	0,07	22,15	0,00			
688	Рожки отварные	150-200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,06	18,46	0,00			
591	Гуляш	100	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00			
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01			
ПР	Хлеб пшеничный	70-80	8,57	3,66	34,86	219,20	100,00	32,80	4,47	2,88	0,33	0,16	0,00			
	ИТОГО		41,27	37,16	110,56	858,90	304,84	127,67	395,87	8,20	0,67	43,35	0,01			
	ВСЕГО		48,66	43,67	148,11	1068,40	512,87	157,85	568,35	9,24	0,78	44,49	38,26			

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A				
	7-11 лет																
2 день	ЗАВТРАК																
168	Каша молочная манная с слив. маслом и сахаром	150-200	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	0,00	20,00			
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01				
	ИТОГО		8,04	7,79	60,95	342,20	132,70	21,90	128,60	1,03	0,08	1,30	20,01				
	ОБЕД																
170	Суп картофельный с вермишелью	200-250	2,25	1,20	15,25	80,00	10,50	21,60	53,32	0,50	0,00	3,00	0,00	0,00			
122	Плов с мясом курицы	150-200	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	7,50	3,20	30,50	191,80	87,50	28,70	3,91	2,52	0,29	0,14	0,00				
	Фрукты (Бананы)	150	2,25	0,15	32,70	133,50	12,00	63,00	42,00	0,90	0,06	15,00	0,18				
	ИТОГО		32,50	21,55	128,14	810,30	161,10	160,80	298,53	6,51	0,41	19,15	48,18				
	ВСЕГО		40,54	29,34	189,09	1152,50	293,80	182,70	427,13	7,54	0,49	20,45	68,19				

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A				
	11 лет и старше																
2 день	ЗАВТРАК																
168	Каша молочная манная с слив. маслом и сахаром	150-200	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	0,00	20,00			
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01				
	ИТОГО		8,04	7,79	60,95	342,20	132,70	21,90	128,60	1,03	0,08	1,30	20,01				
	ОБЕД																
170	Суп картофельный с вермишелью	250-300	2,70	1,80	18,30	96,00	12,60	25,22	56,94	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00			
122	Плов с мясом курицы	200-250	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	70-80	8,57	3,66	34,86	219,20	100,00	32,80	4,47	2,88	0,33	0,16	0,00				
	ИТОГО		31,77	22,46	102,85	720,20	163,70	105,52	260,71	6,07	0,39	4,77	48,00				
	ВСЕГО		39,81	30,25	163,80	1062,40	296,40	127,42	389,31	7,10	0,47	6,07	68,01				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A					
	7-11 лет																	
3 день			ЗАВТРАК															
303	Каша молочная «Дружба» с сахаром и сливочным маслом	150-200	10,44	11,11	41,30	307,00	158,60	86,70	257,30	2,75						0,26	1,20	81,00
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00						0,02	0,00	0,08
	ИТОГО		11,84	13,11	63,70	423,00	192,60	93,70	302,30	2,75						0,28	1,20	81,08
			ОБЕД															
104	Суп картофельный с рисом	200-250	8,89	6,59	13,50	159,80	33,37	36,69	53,23	1,61						0,05	9,70	0,00
688	Картофельное пюре с подливом	150-200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34						0,18	24,00	34,00
295	Котлета	80-100	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32						0,17	1,28	0,00
868	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18						0,01	1,08	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	7,50	3,20	30,50	191,80	87,50	28,70	3,91	2,52						0,29	0,14	0,00
	Фрукты (Мандарины)	150	0,94	0,12	9,35	47,00	40,00	10,00	14,00	0,10						0,09	53,20	0,01
	ИТОГО		41,17	34,20	110,13	844,00	240,93	138,40	384,89	8,07						0,79	89,40	34,01
	ВСЕГО		53,01	47,31	173,83	1267,00	433,53	232,10	687,19	10,82						1,07	90,60	115,09

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A					
	11 лет и старше																	
3 день			ЗАВТРАК															
303	Каша молочная «Дружба» с сахаром и сливочным маслом	150-200	10,44	11,11	41,30	307,00	158,60	86,70	257,30	2,75						0,26	1,20	81,00
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	43,00	7,00	45,00	0,00						0,20	0,00	0,08
	ИТОГО		11,84	13,11	63,70	423,00	201,60	93,70	302,30	2,75						0,46	1,20	81,08
			ОБЕД															
104	Суп картофельный с рисом	250-300	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19						0,05	10,29	0,00
688	Картофельное пюре с подливом	200-250	5,10	8,00	34,08	228,75	61,63	46,25	144,33	1,68						0,23	30,28	42,50
271	Котлета	80-100	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32						0,17	1,28	0,00
868	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18						0,01	1,08	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	70-80	8,57	3,66	34,86	219,20	100,00	32,80	4,47	2,88						0,33	0,16	0,00
	ИТОГО		35,24	34,46	223,71	812,85	236,77	131,31	400,32	8,25						0,79	43,09	42,50
	ВСЕГО		47,08	47,57	287,41	1235,85	438,37	225,01	702,62	11,00						1,25	44,29	123,58

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A				
	7-11 лет																
4 день			ЗАВТРАК														
93	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	200-250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64					0,11	1,14	38,25
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56					0,04	1,30	0,01
	ИТОГО		10,71	10,23	49,04	326,70	324,03	44,18	262,48	1,20					0,15	2,44	38,26
			ОБЕД														
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	200-250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19					0,05	10,29	0
694	Рожки отварные с подливом	150-200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48					0,08	0,00	28,00
536	Голень запеченная	80-120	10,40	20,00	21,20	221,00	24,00	20,00	159,00	1,80					0,04	0,00	0,00
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00					0,02	0,00	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	7,50	3,20	30,50	191,80	87,50	28,70	3,91	2,52					0,29	0,14	0,00
	Фрукты (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20					0,03	10,00	0,00
	ИТОГО		28,87	36,53	244,41	902,90	206,36	110,11	386,50	9,19					0,51	20,43	28,08
	ВСЕГО		39,58	46,76	293,45	1229,60	530,39	154,29	648,98	10,39					0,66	22,87	66,34

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A				
	11 лет и старше																
4 день			ЗАВТРАК														
93	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	200-250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64					0,11	1,14	38,25
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56					0,04	1,30	0,01
	ИТОГО		10,71	10,23	49,04	326,70	324,03	44,18	262,48	1,20					0,15	2,44	38,26
			ОБЕД														
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250-300	2,17	5,89	150,30	123,00	53,26	31,50	63,88	1,43					0,06	12,35	0,00
694	Рожки отварные с подливом	200-250	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48					0,06	18,46	0,00
536	Голень запеченная	80-120	10,40	20,00	21,20	221,00	24,00	20,00	159,00	1,80					0,04	0,00	0,00
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00					0,02	0,00	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	70-80	8,57	3,66	34,86	219,20	100,00	32,80	4,47	2,88					0,33	0,16	0,00
	ИТОГО		29,90	37,57	264,02	903,80	217,74	119,46	321,91	7,59					0,51	30,97	0,08
	ВСЕГО		40,61	47,80	313,06	1230,50	541,77	163,64	584,39	8,79					0,66	33,41	38,34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	7-11 лет															
5 день			ЗАВТРАК													
174	Каша молочная рисовая с слив. маслом и сахаром	150-200	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00			
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
	ИТОГО		3,29	4,07	50,98	225,00	11,90	21,80	67,00	0,87	0,03	0,00	20,00			
			ОБЕД													
119	Суп - лапша домашняя	200-250	7,10	5,40	23,20	169,80	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00			
694	Гречка отварная	150-200	11,19	16,83	53,80	81,82	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00			
591	Гуляш	50	19,72	17,89	4,76	84,10	12,18	13,01	97,35	1,16	0,09	0,64	0,00			
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	7,50	3,20	30,50	191,80	87,50	28,70	3,91	2,52	0,29	0,14	0,00			
	Фрукты (Апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	57,00	40,00	10,00	14,00	0,10	0,09	53,20	0,01			
	ИТОГО		47,06	43,62	138,41	612,52	195,49	102,12	212,45	6,46	0,61	72,44	28,01			
	ВСЕГО		50,35	47,69	189,39	837,52	207,39	123,92	279,45	7,33	0,64	72,44	48,01			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	11 лет и старше															
5 день			ЗАВТРАК													
174	Каша молочная рисовая с слив. маслом и сахаром	150-200	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00			
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
	ИТОГО		3,29	4,07	50,98	225,00	11,90	21,80	67,00	0,87	0,03	0,00	20,00			
			ОБЕД													
119	Суп - лапша домашняя	250-300	7,10	5,40	23,20	169,80	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00			
694	Гречка отварная	200-250	11,19	16,83	53,80	81,82	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00			
591	Гуляш	50	19,72	17,89	4,76	84,10	12,18	13,01	97,35	1,16	0,09	0,64	0,00			
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	70-80	8,57	3,66	34,86	219,20	100,00	32,80	4,47	2,88	0,33	0,16	0,00			
	ИТОГО		46,78	43,78	130,62	582,92	167,99	96,22	199,01	6,72	0,55	19,26	28,00			
	ВСЕГО		50,07	47,85	181,60	807,92	179,89	118,02	266,01	7,59	0,58	19,26	48,00			

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	7-11 лет																
6 день	ЗАВТРАК																
168	Каша молочная манная с сахаром и сливочным маслом	150-200	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	0,00	20,00			
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01				
	ИТОГО		8,04	7,79	60,95	342,20	132,70	21,90	128,60	1,03	0,08	1,30	20,01				
	ОБЕД																
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200-250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00				
688	Рожки отварные с подливом	150-200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00				
608	Филе мятная обжаренное	80-120	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00				
868	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	7,50	3,20	30,50	191,80	87,50	28,70	3,91	2,52	0,29	0,14	0,00				
	Фрукты (Бананы)	150	2,25	0,15	32,70	133,50	12,00	63,00	42,00	0,90	0,06	15,00	0,18				
	ИТОГО		29,30	34,26	152,91	952,85	179,71	162,11	305,70	7,68	0,54	34,68	28,18				
	ВСЕГО		37,34	42,05	213,86	1295,05	312,41	184,01	434,30	8,71	0,62	35,98	48,19				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	11 лет и старше																
6 день	ЗАВТРАК																
168	Каша молочная манная с сахаром и сливочным маслом	150-200	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00				
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01				
	ИТОГО		8,04	7,79	60,95	342,20	132,70	21,90	128,60	1,03	0,08	1,30	20,01				
	ОБЕД																
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250-300	2,10	5,87	10,19	101,70	52,00	26,70	57,16	0,96	0,07	22,15	0,00				
688	Рожки отварные с подливом	180-230	8,83	7,22	42,31	269,52	7,78	33,79	59,47	1,78	0,10	0,00	33,60				
608	Филе мятная обжаренное	80-120	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00				
868	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный	70-80	8,57	3,66	34,86	219,20	100,00	32,80	4,47	2,88	0,33	0,16	0,00				
	ИТОГО		29,94	36,75	133,32	908,62	190,18	113,29	283,69	7,60	0,55	23,39	33,60				
	ВСЕГО		37,98	44,54	194,27	1250,82	322,88	135,19	412,29	8,63	0,63	24,69	53,61				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A					
	7-11 лет																	
7 день	ЗАВТРАК																	
679	Каша гречневая с сахаром и сливочным маслом	150-200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26				0,24	0,00	0,02		
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00				0,02	0,00	0,08		
	ИТОГО		11,34	9,48	70,18	423,26	51,30	97,00	323,00	5,26				0,26	0,00	0,10		
	ОБЕД																	
170	Суп вермишелевый с фрикадельками	200-250	2,25	1,20	15,25	80,00	36,35	34,90	47,63	0,80				0,06	18,46	0,00		
694	Каша молочная "Дружба"	150-200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34				0,18	24,22	34,00		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40				0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	7,50	3,20	30,50	191,80	87,50	28,70	3,91	2,52				0,29	0,14	0,00		
	Фрукты (Груши)	150	0,40	0,30	10,30	47,00	8,00	0,00	96,10	2,30				0,02	5,00	0,00		
	ИТОГО		14,43	11,10	97,31	529,80	187,15	100,60	263,10	7,36				0,55	47,82	34,00		
	ВСЕГО		25,77	20,58	167,49	953,06	238,45	197,60	586,10	12,62				0,81	47,82	34,10		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A					
	11 лет и старше																	
7 день	ЗАВТРАК																	
679	Каша гречневая с сахаром и сливочным маслом	150-200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26				0,24	0,00	0,02		
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00				0,02	0,00	0,08		
	ИТОГО		11,34	9,48	70,18	423,26	51,30	97,00	323,00	5,26				0,26	0,00	0,10		
	ОБЕД																	
170	Суп вермишелевый с фрикадельками	250-300	2,25	1,20	15,25	101,70	52,00	26,70	57,16	0,96				0,07	22,15	0,00		
694	Каша молочная "Дружба"	150-200	5,10	8,00	34,08	228,75	61,63	46,25	144,33	1,68				0,23	30,28	42,50		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40				0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	70-80	8,57	3,66	34,86	219,20	100,00	32,80	4,47	2,88				0,33	0,16	0,00		
	ИТОГО		16,12	12,86	98,18	577,65	219,63	105,75	205,95	5,92				0,62	52,59	42,50		
	ВСЕГО		27,46	22,34	168,36	1000,91	270,93	202,75	528,95	11,18				0,88	52,59	42,60		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	7-11 лет																
8 день	ЗАВТРАК																
303	Каша молочная "Дружба" с сахаром и сливочным маслом	150-200	10,44	11,11	41,30	307,00	158,60	86,70	257,30	2,75	0,26	1,20	81,00				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00				
	ИТОГО		10,64	11,11	55,30	335,00	164,60	86,70	257,30	3,15	0,26	1,20	81,00				
	ОБЕД																
210	Суп гороховый	200-250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	20,00	50,00	0,71	0,08	6,60	0,00				
122	Плов с мясом курицы	150-200	12,56	11,72	15,20	377,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00				
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08				
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	7,50	3,20	30,50	191,80	87,50	28,70	3,91	2,52	0,29	0,14	0,00				
	Фрукты (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00				
	ИТОГО		23,67	22,23	203,15	834,30	225,18	92,70	290,17	6,77	0,60	40,96	34,08				
	ВСЕГО		34,31	33,34	258,45	1169,30	389,78	179,40	547,47	9,92	0,86	42,16	115,08				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	11 лет и старше																
8 день	ЗАВТРАК																
303	Каша молочная "Дружба" с сахаром и сливочным маслом	150-200	10,44	11,11	41,30	307,00	158,60	86,70	257,30	2,75	0,26	1,20	81,00				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00				
	ИТОГО		10,64	11,11	55,30	335,00	164,60	86,70	257,30	3,15	0,26	1,20	81,00				
	ОБЕД																
210	Суп гороховый	200-250	1,98	2,75	14,58	102,50	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00				
122	Плов с мясом курицы	200-250	15,70	14,65	19,00	377,00	61,63	46,25	144,33	1,68	0,23	30,28	42,50				
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08				
ПР	Хлеб пшеничный	70-80	8,57	3,66	34,86	219,20	100,00	32,80	4,47	2,88	0,33	0,16	0,00				
	ИТОГО		27,65	23,06	90,84	814,70	218,68	111,05	256,34	5,45	0,67	38,69	42,58				
	ВСЕГО		38,29	34,17	146,14	1149,70	383,28	197,75	513,64	8,60	0,93	39,89	123,58				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca		Mg	P	Fe	B1	C	A					
	7-11 лет																	
9 день	ЗАВТРАК																	
168	Каша молочная манная с сахаром и сливочным маслом	150-200	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	0,00	20,00				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
	ИТОГО		4,72	4,07	49,46	225,00	16,70	7,90	38,60	0,87	0,04	0,00	0,00	20,00				
	ОБЕД																	
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	200-250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	0,00				
694	Гречка отварная	150-200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	0,00	28,00				
591	Гуляш	100	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	0,00				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	7,50	3,20	30,50	191,80	87,50	28,70	3,91	2,52	0,29	0,14	0,00	0,00				
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	57,00	40,00	10,00	14,00	0,10	0,09	53,20	0,01	0,00				
	ИТОГО		37,94	32,32	221,92	772,10	208,72	119,12	315,39	8,01	0,68	64,91	28,01	48,01				
	ВСЕГО		42,66	36,39	271,38	997,10	225,42	127,02	353,99	8,88	0,72	64,91	48,01	48,01				

	11 лет и старше																	
9 день	ЗАВТРАК																	
168	Каша молочная манная с сахаром и сливочным маслом	150-200	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	0,00	20,00				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
	ИТОГО		4,72	4,07	49,46	225,00	16,70	7,90	38,60	0,87	0,04	0,00	0,00	20,00				
	ОБЕД																	
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250-300	2,17	5,89	150,30	123,00	53,26	31,50	63,88	1,43	0,06	12,35	0,00	0,00				
694	Гречка отварная	180-230	8,83	7,22	42,31	269,52	7,78	33,79	59,47	1,78	0,10	0,00	0,00	33,60				
591	Гуляш	100	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	0,00				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный	70-80	8,57	3,66	34,86	219,20	100,00	32,80	4,47	2,88	0,33	0,16	0,00	0,00				
	ИТОГО		39,49	34,66	246,23	807,92	191,39	124,10	322,51	8,80	0,66	13,79	33,60	33,60				
	ВСЕГО		44,21	38,73	295,69	1032,92	208,09	132,00	361,11	9,67	0,70	13,79	53,60	53,60				

№ рсд.	Присрм пищи, наиснование блсда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	7-11 лет																
10 день	ЗАВТРАК																
679	Каша гречневая с сахаром и сливочным маслом	150-200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0,00	0,00	0,02			
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,08			
	ИТОГО		11,34	9,48	70,18	423,26	51,30	97,00	323,00	5,26	0,26	0,00	0,00	0,10			
	ОБЕД																
119	Суп-лапша домашняя	200-250	7,10	5,40	23,20	169,80	43,33	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	0,00			
78	Рагу овощное с мясом курицы	150-200	9,94	7,48	47,78	170,00	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0,00	0,00	0,02			
868	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	7,50	3,20	30,50	191,80	87,50	28,70	3,91	2,52	0,29	0,14	0,00	0,00			
	Фрукты (Мандарины)	150	0,94	0,12	9,35	47,00	40,00	10,00	14,00	0,10	0,09	53,20	0,01	0,03			
	ИТОГО		25,52	16,20	135,59	672,80	194,53	164,00	386,69	10,09	0,86	60,23	0,03	0,13			
	ВСЕГО		36,86	25,68	205,77	1096,06	245,83	261,00	709,69	15,35	1,12	60,23	0,03	0,13			

№ рсд.	Присрм пищи, наиснование блсда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	11 лет и старше																
10 день	ЗАВТРАК																
679	Каша гречневая с сахаром и сливочным маслом	150-200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0,00	0,00	0,02			
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,08			
	ИТОГО		11,34	9,48	70,18	423,26	51,30	97,00	323,00	5,26	0,26	0,00	0,00	0,10			
	ОБЕД																
119	Суп-лапша домашняя	250-300	7,10	5,40	23,20	169,80	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00	0,00			
78	Рагу овощное с мясом курицы	200-250	12,43	7,48	59,73	170,00	21,63	112,50	347,50	6,58	0,30	0,00	0,00	0,03			
868	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	70-80	8,57	3,66	34,86	219,20	100,00	32,80	4,47	2,88	0,33	0,16	0,00	0,00			
	Фрукты (Мандарины)	150	0,94	0,12	9,35	47,00	40,00	10,00	14,00	0,10	0,09	53,20	0,01	0,03			
	ИТОГО		28,14	16,54	142,55	653,20	171,36	167,55	403,20	10,44	0,70	19,70	0,03	0,13			
	ВСЕГО		39,48	26,02	212,73	1076,46	222,66	264,55	726,20	15,70	0,96	19,70	0,03	0,13			