



И.о. директора МОУ СОШ с.Старая Потловка

Железникова К.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ СОШ с. Старая Потловка
Колышлейского района Пензенской области

№ ред.	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															
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	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		
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		
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		
11 лет и старше																
	ЗАВТРАК															
2 день	Каша молочная манная с слив. маслом и сахаром		200-250	5,65	5,09	44,33	246,25	13,38	9,88	48,25	0,59	0,05	0,00	25,00		
168	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		
959	ИТОГО			9,17	8,81	69,82	391,45	135,38	23,88	138,25	1,15	0,09	1,30	25,01		
	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		
122	Плов с мясом курицы		200-250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00		
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			36,85	26,71	111,77	814,45	174,98	117,40	310,54	6,62	0,41	5,02	60,00		
	ВСЕГО			46,02	35,52	181,59	1205,90	310,36	141,28	448,79	7,77	0,50	6,32	85,01		

№ рсч.	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	

11 лет и старше														
3 день	ЗАВТРАК													
303	Каша молочная «Дружба» с сахаром и сливочным маслом	200-250	13,05	13,89	51,63	383,75	198,25	108,38	321,63	3,44	0,33	1,50	101,25	
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		14,45	15,89	74,03	499,75	241,25	115,38	366,63	3,44	0,53	1,50	101,33	
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		49,69	50,35	297,74	1312,60	478,02	246,69	766,95	11,69	1,32	44,59	143,83	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	BI	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	
382	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													
82	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	
203	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	
293	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	
379	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	

	11 лет и старше													
4 день	ЗАВТРАК													
93	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	250-300	8,63	7,81	28,26	217,80	242,44	36,22	206,98	0,77	0,13	1,37	45,90	
382	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		12,15	11,53	53,75	363,00	364,44	50,22	296,98	1,33	0,17	2,67	45,91	
	ОБЕД													
82	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	
203	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	
293	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	
379	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		31,37	38,77	271,07	948,72	219,04	125,09	331,82	7,89	0,55	12,51	33,68	
	ВСЕГО		43,52	50,30	324,82	1311,72	583,48	175,31	628,80	9,22	0,72	15,18	79,59	

№ 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		
5 день	7-11 лет														
	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	100	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		

	11 лет и старше												
5 день	ЗАВТРАК												
174	Каша молочная рисовая с слив. маслом и сахаром	200-250	3,86	5,09	46,23	246,25	7,38	27,25	83,75	0,59	0,04	0,00	25,00
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		4,06	5,09	60,23	274,25	13,38	27,25	83,75	0,99	0,04	0,00	25,00
	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	12,43	9,35	59,73	384,08	21,63	112,50	347,50	6,58	0,30	0,00	0,03
591	Гуляш	100	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		48,02	36,30	136,55	885,18	183,14	180,56	496,95	11,82	0,78	19,26	0,03
	ВСЕГО		52,08	41,39	196,78	1159,43	196,52	207,81	580,70	12,81	0,82	19,26	25,03

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	BI	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	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 минтая 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	

	11 лет и старше													
6 день	ЗАВТРАК													
168	Каша молочная манная с сахаром и сливочным маслом	200-250	5,65	5,09	44,33	246,25	13,38	9,88	48,25	0,59	0,05	0,00	25,00	
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		9,17	8,81	69,82	391,45	135,38	23,88	138,25	1,15	0,09	1,30	25,01	
	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 минтая 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		39,11	45,56	203,14	1300,07	325,56	137,17	421,94	8,75	0,64	24,69	58,61	

№ рег.	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 день	7-11 лет														
679	ЗАВТРАК														
	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		

11 лет и старше														
7 день ЗАВТРАК														
679	Каша гречневая с сахаром и сливочным маслом	200-250	12,43	9,35	59,73	384,08	21,63	112,50	347,50	6,58	0,30	0,00	0,03	
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		13,83	11,35	82,13	500,08	55,63	119,50	392,50	6,58	0,32	0,00	0,11	
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"	200-250	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		29,95	24,21	180,31	1077,73	275,26	225,25	598,45	12,50	0,94	52,59	42,61	

№ 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														
8 день	ЗАВТРАК														
303	Капша 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		

11 лет и старше															
8 день	ЗАВТРАК														
303	Капа молочная "Дружба" с сахаром и сливочным маслом	200-250	13,05	13,89	51,63	383,75	198,25	108,38	321,63	3,44	0,33	1,50	101,25		
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		13,25	13,89	65,63	411,75	204,25	108,38	321,63	3,84	0,33	1,50	101,25		
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		40,90	36,95	156,47	1226,45	422,93	219,43	577,97	9,29	1,00	40,19	143,83		

№ рен.	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														
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		
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		
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 (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	57,00	40,00	10,00	14,00	0,10	0,09	53,20	0,01		
	ИТОГО		37,94	32,32	221,92	772,10	208,72	119,12	315,39	8,01	0,68	64,91	28,01		
	ВСЕГО		42,66	36,39	271,38	997,10	225,42	127,02	353,99	8,88	0,72	64,91	48,01		

	11 лет и старше														
9 день	ЗАВТРАК														
168	Каша молочная манная с сахаром и сливочным маслом	200-250	5,65	5,09	44,33	246,25	13,38	9,88	48,25	0,59	0,05	0,00	0,00	25,00	
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		5,85	5,09	58,33	274,25	19,38	9,88	48,25	0,99	0,05	0,00	0,00	25,00	
	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		
694	Гречка отварная	200-250	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		
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		39,49	34,66	246,23	807,92	191,39	124,10	372,51	8,80	0,66	13,79	33,60		
	ВСЕГО		45,34	39,75	304,56	1082,17	210,77	133,98	370,76	9,79	0,71	13,79	58,60		

№ ред.	Прямое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
10 день	7-11 лет													
679	ЗАВТРАК													
	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													
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	
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	0,02	
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	
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		25,52	16,20	135,59	672,80	194,53	164,00	386,69	10,09	0,86	60,23	0,03	
	ВСЕГО		36,86	25,68	205,77	1096,06	245,83	261,00	709,69	15,35	1,12	60,23	0,13	

11 лет и старше														
ЗАВТРАК														
679	Каша гречневая с сахаром и сливочным маслом	200-250	12,43	9,35	59,73	384,08	21,63	112,50	347,50	6,58	0,30	0,00	0,03	
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		13,83	11,35	82,13	500,08	55,63	119,50	392,50	6,58	0,32	0,00	0,11	
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	
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	0,03	
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	
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		28,14	16,54	142,55	653,20	171,36	167,55	403,20	10,44	0,70	19,70	0,03	
	ВСЕГО		41,97	27,89	224,68	1153,28	226,99	287,05	795,70	17,02	1,02	19,70	0,14	