



И.о. Директора МОУ СОШ с.Ст.Потловка

Железникова К.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ СОШ с. Старая Потловка
и Колтовская ООШ – филиал МОУ СОШ с. Старая Потловка
Колышлейского района Пензенской области

№ 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													
2 день	ЗАВТРАК													
181	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	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	
ПР	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00	
	ИТОГО		10,34	8,69	76,35	420,80	133,30	22,90	131,00	3,03	2,28	1,30	20,01	
	ОБЕД													
112	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	
291	Плов с мясом курицы	240	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00	
376	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		42,84	30,24	204,49	1231,10	294,40	183,70	429,53	9,54	2,69	20,45	68,19	

	11 лет и старше													
2 день	ЗАВТРАК													
181	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	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	
ПР	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00	
	ИТОГО		11,47	9,71	85,22	470,05	135,98	24,88	140,65	3,15	2,29	1,30	25,01	
	ОБЕД													
112	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	
291	Плов с мясом курицы	280	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	
376	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		48,32	36,42	196,99	1284,50	310,96	142,28	451,19	9,77	2,70	6,32	85,01	

№ реч.	Применение 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													
3 день					ЗАВТРАК									
175	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	
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	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	0,20	0,00	0,00	
	ИТОГО		14,14	14,01	79,10	501,60	193,20	94,70	304,70	4,75	0,48	1,20	81,08	
					ОБЕД									
108	Суп картофельный с клецками	200-250	8,89	6,59	13,50	159,80	33,37	36,69	53,23	1,61	0,05	9,70	0,00	
312	Картофельное пюре	150-200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,00	34,00	
268	Котлета	90-120	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	
349	Компот из смеси сухофруктов	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		55,31	48,21	189,23	1345,60	434,13	233,10	689,59	12,82	1,27	90,60	115,09	

	11 лет и старше													
3 день					ЗАВТРАК									
175	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	
379	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	
ПР	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	0,20	0,00	0,00	
	ИТОГО		16,75	16,79	89,43	578,35	241,85	116,38	369,03	5,44	0,73	1,50	101,33	
					ОБЕД									
108	Суп картофельный с клецками	250-300	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	
312	Картофельное пюре	180-230	5,10	8,00	34,08	228,75	61,63	46,25	144,33	1,68	0,23	30,28	42,50	
268	Котлета	100-120	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	
349	Компот из смеси сухофруктов	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		51,99	51,25	313,14	1391,20	478,62	247,69	769,35	13,69	1,52	44,59	143,83	

№ 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														
4 день	ЗАВТРАК													
120	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28		0,00	0,03	0,00
ПР	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00		2,20	0,00	0,00
	ИТОГО		9,56	7,43	53,95	320,10	213,73	32,58	177,68	2,92		2,31	1,17	38,25
	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	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	90-120	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		38,43	43,96	298,36	1223,00	420,09	142,69	564,18	12,11		2,82	21,60	66,33

11 лет и старше														
4 день	ЗАВТРАК													
120	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28		0,00	0,03	0,00
ПР	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00		2,20	0,00	0,00
	ИТОГО		11,00	8,73	58,66	356,40	254,14	38,62	212,18	3,05		2,33	1,40	45,90
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	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	100-120	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		42,37	47,50	329,73	1305,12	473,18	163,71	544,00	10,94		2,88	13,91	79,58

№ 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	
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	
379	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	14,00	116,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
ПР	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00	
	ИТОГО		5,59	4,97	66,38	391,60	12,50	22,80	69,40	2,87	2,23	0,00	20,00	
			ОБЕД											
113	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	
302	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	
260	Гуляш	100	19,72	17,89	4,76	84,10	12,18	13,01	97,35	1,16	0,09	0,64	0,00	
376	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		52,65	48,59	204,79	1004,12	207,99	124,92	281,85	9,33	2,84	72,44	48,01	

5 день	11 лет и старше												
			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
379	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	14,00	116,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ПР	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00
	ИТОГО		6,36	5,99	75,63	440,85	13,98	28,25	86,15	2,99	2,24	0,00	25,00
			ОБЕД										
113	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
302	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
260	Гуляш	100	19,72	17,89	4,76	84,10	12,18	13,01	97,35	1,16	0,09	0,64	0,00
376	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		54,38	42,29	212,18	1326,03	197,12	208,81	583,10	14,81	3,02	19,26	25,03

№ 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														
302	Каша гречневая 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		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00		
ПР	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00		
	ИТОГО		6,86	4,97	75,62	369,80	17,70	8,90	44,60	2,65	2,25	1,08	20,00		
	ОБЕД														
88	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		
203	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		
230	Рыба жаренная	90-120	7,64	7,40	2,20	106,00	21,46	21,30	94,55	0,42	0,06	0,78	24,50		
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		
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		30,02	25,38	134,64	885,85	292,77	177,41	327,65	6,68	0,59	35,68	52,69		
	ВСЕГО		36,88	30,35	210,26	1255,65	310,47	186,31	372,25	9,33	2,84	36,76	72,69		

11 лет и старше															
6 день	ЗАВТРАК														
302	Каша гречневая 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		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00		
ПР	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00		
	ИТОГО		7,99	5,99	84,49	419,05	20,38	10,88	54,25	2,77	2,26	1,08	25,00		
ОБЕД															
88	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		
203	Рожки отварные	180-230	8,83	7,22	42,31	269,52	7,78	33,79	59,47	1,78	0,10	0,00	33,60		
230	Рыба жаренная	100-120	7,64	7,40	2,20	106,00	21,46	21,30	94,55	0,42	0,06	0,78	24,50		
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		
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		30,66	27,87	115,05	841,62	303,24	128,59	305,64	6,60	0,60	24,39	58,11		
	ВСЕГО		38,65	33,86	199,54	1260,67	323,62	139,47	359,89	9,37	2,86	25,47	83,11		

№ 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														
7 день	ЗАВТРАК														
401	Оладьи с сахаром	150	12,96	11,48	72,58	456,00	126,57	49,16	185,20	2,10	0,23	0,55	27,50		
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		
	ИТОГО		14,36	13,48	94,98	572,00	160,57	56,16	230,20	2,10	0,25	0,55	27,58		
	ОБЕД														
104	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		
175	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		
376	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		28,79	24,58	192,29	1101,80	347,72	156,76	493,30	9,46	0,80	48,37	61,58		

	11 лет и старше														
7 день	ЗАВТРАК														
219	Оладьи с сахаром	150	12,96	11,48	72,58	456,00	126,57	49,16	185,20	2,10	0,23	0,55	27,50		
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		
	ИТОГО		14,36	13,48	94,98	572,00	160,57	56,16	230,20	2,10	0,25	0,55	27,58		
	ОБЕД														
104	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		
175	Каша молочная "Дружба"	180-230	5,10	8,00	34,08	228,75	61,63	46,25	144,33	1,68	0,23	30,28	42,50		
376	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		30,48	26,34	193,16	1149,65	380,20	161,91	436,15	8,02	0,87	53,14	70,08		

№ 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														
8 день	ЗАВТРАК														
120	Суп молочный вермишелевый	200-250	7,19	6,51	23,22	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25		
376	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	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00		
	ИТОГО		9,69	7,41	52,62	288,10	208,63	31,18	174,88	3,04	2,31	1,14	38,25		
	ОБЕД														
102	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		
291	Плов с мясом курицы	240	12,56	11,72	15,20	377,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00		
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		23,67	22,23	203,15	834,30	225,18	92,70	290,17	6,77	0,60	40,96	34,08		
	ВСЕГО		33,36	29,64	255,77	1122,40	433,81	123,88	465,05	9,81	2,91	42,10	72,33		

11 лет и старше															
8 день	ЗАВТРАК														
120	Суп молочный вермишелевый	250-300	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25		
376	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	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00		
	ИТОГО		9,69	7,41	52,95	288,10	208,63	31,18	174,88	3,04	2,31	1,14	38,25		
ОБЕД															
102	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		
291	Плов с мясом курицы	280	15,70	14,65	19,00	377,00	61,63	46,25	144,33	1,68	0,23	30,28	42,50		
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		27,65	23,06	90,84	814,70	218,68	111,05	256,34	5,45	0,67	38,69	42,58		
	ВСЕГО		37,34	30,47	143,79	1102,80	427,31	142,23	431,22	8,49	2,98	39,83	80,83		

№ 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														
9 день	ЗАВТРАК														
174	Каша молочная рисовая 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		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00		
ПР	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00		
	ИТОГО		6,86	4,97	75,62	369,80	17,70	8,90	44,60	2,65	2,25	1,08	20,00		
	ОБЕД														
82	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		
302	Гречка отварная	150-200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00		
268	Котлета	90-120	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00		
376	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		37,94	32,32	221,92	772,10	208,72	119,12	315,39	8,01	0,68	64,91	28,01		
	ВСЕГО		44,80	37,29	297,54	1141,90	226,42	128,02	359,99	10,66	2,93	65,99	48,01		

11 лет и старше														
9 день	ЗАВТРАК													
174	Каша молочная рисовая 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	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	
ПР	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00	
	ИТОГО		7,99	5,99	84,49	419,05	20,38	10,88	54,25	2,77	2,26	1,08	25,00	
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	
302	Гречка отварная	200-250	8,83	7,22	42,31	269,52	7,78	33,79	59,47	1,78	0,10	0,00	33,60	
268	Котлета	90-120	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	
376	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		39,49	34,66	246,23	807,92	191,39	124,10	322,51	8,80	0,66	13,79	33,60	
	ВСЕГО		47,48	40,65	330,72	1226,97	211,77	134,98	376,76	11,57	2,92	14,87	58,60	

№ 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													
10 день	ЗАВТРАК													
180	Каша молочная манная 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	
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	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00	
	ИТОГО		13,64	10,38	85,58	501,86	51,90	98,00	325,40	7,26	2,46	0,00	0,10	
	ОБЕД													
101	Суп картофельный с рисом	200-250	1,97	2,71	12,11	85,75	26,70	22,78	55,98	0,88	0,09	8,25	0,00	
142	Картофель тушеный с мясом курицы	240	2,72	10,49	18,88	180,00	27,13	26,22	74,22	1,00	0,13	16,64	21,00	
349	Компот из смеси сухофруктов	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		13,17	16,52	95,60	598,75	187,73	87,70	151,71	4,68	0,61	79,31	21,01	
	ВСЕГО		26,81	26,90	181,18	1100,61	239,63	185,70	477,11	11,94	3,07	79,31	21,11	

	11 лет и старше												
10 день	ЗАВТРАК												
180	Каша молочная манная 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
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	Батон	30-50	2,30	0,90	15,40	78,60	0,60	1,00	2,40	2,00	2,20	0,00	0,00
	ИТОГО		16,13	12,25	97,53	578,68	56,23	120,50	394,90	8,58	2,52	0,00	0,11
	ОБЕД												
101	Суп картофельный с рисом	250-300	1,97	2,71	12,11	85,75	26,70	22,78	55,98	0,88	0,09	8,25	0,00
142	Картофель тушеный с мясом курицы	280	2,72	10,49	18,88	180,00	27,13	26,22	74,22	1,00	0,13	16,64	21,00
349	Компот из смеси сухофруктов	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		13,30	16,86	90,61	579,15	160,23	81,80	138,27	4,94	0,56	26,13	21,00
	ВСЕГО		29,43	29,11	188,14	1157,83	216,46	202,30	533,17	13,52	3,08	26,13	21,11