

РАЗРАБОТАНО



Директор МБОУ СОШ  
с. Карновар  
Салюкова/

**Примерное двухнедельное  
МЕНЮ  
и пищевая ценность приготовления блюд  
для организации питания учащихся МБОУ СОШ села Карновар  
2020 – 2021 учебный год**

**Возрастная категория учащихся с 7 - до 11 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/1	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,0	2,90	4,10	131,0	45,00	2,58
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>18,88</b>	<b>11,27</b>	<b>83,59</b>	<b>511,27</b>	<b>0,26</b>	<b>1,47</b>	<b>57,00</b>	<b>3,52</b>	<b>322,53</b>	<b>385,91</b>	<b>90,76</b>	<b>5,22</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95		0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
259	Жаркое по- домашнему (с говядиной)	200/1	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14		1,62	3,39	284,93	56,82	4,46
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
338	Плоды или ягоды свежие(груша)	100	0,030	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>30,61</b>	<b>33,86</b>	<b>89,1</b>	<b>784,57</b>	<b>0,55</b>	<b>57,54</b>		<b>5,18</b>	<b>122,54</b>	<b>610,43</b>	<b>125,9</b>	<b>10,85</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>49,49</b>	<b>45,13</b>	<b>172,69</b>	<b>1295,84</b>	<b>0,81</b>	<b>59,01</b>	<b>57,00</b>	<b>8,7</b>	<b>445,07</b>	<b>996,34</b>	<b>216,66</b>	<b>16,07</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога	150/1	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,81	150,61	18,59	0,45
14	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		
352	Кисель из яблок	200/1	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,0		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Зефир	20	0,13		16,00	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>13,86</b>	<b>15,46</b>	<b>90,81</b>	<b>557,83</b>	<b>0,082</b>	<b>80,33</b>	<b>85,5</b>	<b>0,80</b>	<b>161,97</b>	<b>206,47</b>	<b>34,11</b>	<b>1,41</b>
<b>ОБЕД</b>														
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,23	33,98	47,43	22,20	0,83
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
243	Сосиски отварные	80	4,70	7,50	0,40	87,90				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
341	Апельсины с сахаром	105	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>18,21</b>	<b>27,22</b>	<b>124,2</b>	<b>814,53</b>	<b>0,29</b>	<b>90,22</b>		<b>8,25</b>	<b>127,8</b>	<b>290,29</b>	<b>109,83</b>	<b>5,40</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>32,07</b>	<b>42,68</b>	<b>215,01</b>	<b>1372,36</b>	<b>0,372</b>	<b>170,55</b>	<b>85,5</b>	<b>9,05</b>	<b>289,77</b>	<b>496,76</b>	<b>143,94</b>	<b>6,81</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200/1	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
ПР	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72		0,48		0,16	2,40	3,60	1,00	0,08
379	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
ПР	Печенье	20/1	1,70	2,26	13,94	82,90								
341	Апельсины	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>9,75</b>	<b>18,67</b>	<b>74,74</b>	<b>506,04</b>	<b>0,51</b>	<b>68,14</b>	<b>71,6</b>	<b>1,29</b>	<b>299</b>	<b>332,04</b>	<b>84,16</b>	<b>4,54</b>
<b>ОБЕД</b>														
65	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,23	5,81		1,00	38,08	87,18	35,30	2,08
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,6	210,00	140,00	0,86
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	22,61	0,36	238				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
342	Компот	200/1	1,30	0,08	44,68	184,64	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	30/1	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50/1	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>26,40</b>	<b>36,34</b>	<b>138,52</b>	<b>987,47</b>	<b>0,70</b>	<b>32,63</b>	<b>14,6</b>	<b>5,12</b>	<b>150,84</b>	<b>345,93</b>	<b>125,78</b>	<b>8,03</b>
	Используется йодированная соль													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>36,15</b>	<b>55,01</b>	<b>213,26</b>	<b>1493,51</b>	<b>1,21</b>	<b>100,87</b>	<b>86,2</b>	<b>6,2</b>	<b>413,41</b>	<b>653,33</b>	<b>196,01</b>	<b>12,25</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/1	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,0	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
377	Чай с лимоном	200/1	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>18,99</b>	<b>10,66</b>	<b>85,84</b>	<b>515,26</b>	<b>0,30</b>	<b>4,46</b>	<b>65,0</b>	<b>1,74</b>	<b>328,33</b>	<b>498,8</b>	<b>118,57</b>	<b>5,07</b>
<b>ОБЕД</b>														
66	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	0,86
226	Рыба отварная	80	9,45	2,01	2,09	64	0,051	0,27	14,1		14,99	114,12	24,49	0,5
389	Сок фруктовый	200/1	0,27		22,80	92,27		20,00		0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>27,12</b>	<b>13,44</b>	<b>138,36</b>	<b>782,54</b>	<b>1,171</b>	<b>40,79</b>	<b>14,1</b>	<b>4,86</b>	<b>177,79</b>	<b>604,24</b>	<b>313,69</b>	<b>8,68</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>46,11</b>	<b>24,1</b>	<b>224,2</b>	<b>1297,8</b>	<b>1,471</b>	<b>45,25</b>	<b>79,1</b>	<b>6,6</b>	<b>506,12</b>	<b>1103,0</b>	<b>432,26</b>	<b>13,75</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>17,6</b>	<b>11,02</b>	<b>78,69</b>	<b>484,3</b>	<b>0,11</b>	<b>1,83</b>	<b>84,70</b>	<b>0,72</b>	<b>451,17</b>	<b>364,65</b>	<b>62,82</b>	<b>2,9</b>
<b>ОБЕД</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100/1	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
99	Суп из овощей	250/1	2,28	2,33	11,25	75,05	0,08	10,63		2,43	43,25	188,25	27,50	0,83
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,76	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
288	Птица отварная	80/1	21,67	13,33		206,67	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>34,69</b>	<b>26,35</b>	<b>102,67</b>	<b>786,48</b>	<b>1,40</b>	<b>30,72</b>	<b>66,15</b>	<b>6,10</b>	<b>203,5</b>	<b>553,24</b>	<b>131,98</b>	<b>10,85</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>52,29</b>	<b>37,37</b>	<b>181,36</b>	<b>1270,78</b>	<b>1,51</b>	<b>32,55</b>	<b>150,85</b>	<b>6,82</b>	<b>654,67</b>	<b>917,89</b>	<b>194,8</b>	<b>13,75</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150,0	0,09	0,825	33,00		163,00	136,87	26,67	0,65
14	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200/1	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>10,03</b>	<b>12,43</b>	<b>82,09</b>	<b>493,88</b>	<b>0,16</b>	<b>1,825</b>	<b>73,0</b>	<b>1,62</b>	<b>179,08</b>	<b>220,27</b>	<b>66,07</b>	<b>1,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95		0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
199	Пюре из бобовых с маслом	150/1	9,09	4,57	23,35	170	0,33	-	20,0		50,24	142,05	41,13	3,13
268	Котлета (говядина)	80	8,25	12,1	7,16	172	0,04	0,17	22,4	0,93	21,57	94,4	27,89	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0			7,73	2,13	2,67	0,53
341	Апельсины с сахаром	105	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>26,83</b>	<b>26,7</b>	<b>110,03</b>	<b>788,27</b>	<b>0,54</b>	<b>189,84</b>	<b>42,4</b>	<b>4,40</b>	<b>207,27</b>	<b>554,59</b>	<b>133,97</b>	<b>7,91</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>36,86</b>	<b>39,13</b>	<b>192,12</b>	<b>1282,15</b>	<b>0,70</b>	<b>191,66</b>	<b>115,4</b>	<b>6,02</b>	<b>386,35</b>	<b>774,86</b>	<b>200,04</b>	<b>9,86</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога	150/1	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,81	150,61	18,59	0,45
352	Кисель из яблок	200/1	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,0		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Зефир	20	0,13		16,00	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>13,76</b>	<b>8,26</b>	<b>90,68</b>	<b>492,11</b>	<b>0,082</b>	<b>80,33</b>	<b>45,5</b>	<b>0,70</b>	<b>159,57</b>	<b>203,47</b>	<b>34,11</b>	<b>1,41</b>
<b>ОБЕД</b>														
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,23	33,98	47,43	22,20	0,83
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
243	Сосиски отварные	80	4,70	7,50	0,40	87,90				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
341	Мандарины с сахаром	105	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>18,21</b>	<b>27,22</b>	<b>124,2</b>	<b>814,53</b>	<b>0,29</b>	<b>90,22</b>		<b>8,25</b>	<b>127,8</b>	<b>290,29</b>	<b>109,83</b>	<b>5,40</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>31,97</b>	<b>35,48</b>	<b>214,88</b>	<b>1306,64</b>	<b>0,372</b>	<b>170,55</b>	<b>45,5</b>	<b>8,95</b>	<b>287,37</b>	<b>493,76</b>	<b>143,94</b>	<b>6,81</b>



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200/1	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10		14,32	57,68		0,48		0,16	2,40	3,60	1,00	0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>10,16</b>	<b>11,67</b>	<b>86,04</b>	<b>489,8</b>	<b>0,47</b>	<b>3,85</b>	<b>71,6</b>	<b>1,08</b>	<b>262,57</b>	<b>307,4</b>	<b>70,23</b>	<b>4,22</b>
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81		1,00	38,08	87,18	35,30	2,08
291	Плов из птицы	150/1	12,71	7,85	26,80	229	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48
342	Компот из свежих плодов	200/1	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>24,3</b>	<b>20,31</b>	<b>102,36</b>	<b>729,69</b>	<b>0,50</b>	<b>32,63</b>	<b>14,6</b>	<b>5,12</b>	<b>150,84</b>	<b>345,93</b>	<b>125,78</b>	<b>8,03</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>34,46</b>	<b>31,98</b>	<b>188,4</b>	<b>1219,49</b>	<b>0,97</b>	<b>36,48</b>	<b>86,2</b>	<b>6,2</b>	<b>413,41</b>	<b>653,33</b>	<b>196,01</b>	<b>12,25</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/1	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,0	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
377	Чай с лимоном	200/1	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>18,99</b>	<b>10,66</b>	<b>85,84</b>	<b>515,26</b>	<b>0,30</b>	<b>4,46</b>	<b>65,0</b>	<b>1,74</b>	<b>328,33</b>	<b>498,8</b>	<b>118,57</b>	<b>5,07</b>
<b>ОБЕД</b>														
66	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	0,86
226	Рыба отварная	80	9,45	2,01	2,09	64	0,051	0,27	14,1		14,99	114,12	24,49	0,5
389	Сок фруктовый	200/1	0,27		22,80	92,27		20,00		0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>27,12</b>	<b>13,44</b>	<b>138,36</b>	<b>782,54</b>	<b>1,171</b>	<b>40,79</b>	<b>14,1</b>	<b>4,86</b>	<b>177,79</b>	<b>604,24</b>	<b>313,69</b>	<b>8,68</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>46,11</b>	<b>24,1</b>	<b>224,2</b>	<b>1297,8</b>	<b>1,471</b>	<b>45,25</b>	<b>79,1</b>	<b>6,6</b>	<b>506,12</b>	<b>1103,0</b>	<b>432,26</b>	<b>13,75</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>17,6</b>	<b>11,02</b>	<b>78,69</b>	<b>484,3</b>	<b>0,11</b>	<b>1,83</b>	<b>84,70</b>	<b>0,72</b>	<b>451,17</b>	<b>364,65</b>	<b>62,82</b>	<b>2,9</b>
<b>ОБЕД</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100/1	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
99	Суп из овощей	250/1	2,28	2,33	11,25	75,05	0,08	10,63		2,43	43,25	188,25	27,50	0,83
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,76	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
288	Птица отварная	80/1	21,67	13,33		206,67	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>34,69</b>	<b>26,35</b>	<b>102,67</b>	<b>786,48</b>	<b>1,40</b>	<b>30,72</b>	<b>66,15</b>	<b>6,10</b>	<b>203,5</b>	<b>553,24</b>	<b>131,98</b>	<b>10,85</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>52,29</b>	<b>37,37</b>	<b>181,36</b>	<b>1270,78</b>	<b>1,51</b>	<b>32,55</b>	<b>150,85</b>	<b>6,82</b>	<b>654,67</b>	<b>917,89</b>	<b>194,8</b>	<b>13,75</b>

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд разработаны и применены на основании:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017.

Меню разработало МБОУ СОШ села Карновар



Р.С. Салюкова