

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
МБОУ «Борковская ООШ»  
Директор школы Кароткова Л.В.

  
 01.10.2022 г.

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего и дополнительного питания  
для учащихся возрастных категорий  
7 – 11 лет и

сезон ОСЕНЬ - ЗИМА  
период действия с 01.10.2022 по



Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 3

№ рецепта	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	В	кальций	фосфор	натрий	калий	магний	цинк	селен	железо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
<b>ЗАВТРАК</b>																								
119	каша "Дружба" молочная вязкая	150	5,1	5,1	20,5	184,7	0,4	0,1	0,1	20,1	0,0	85,9	118,3	29,8	0,7	136,1	35,1	4,0	24,9	TK 46/1 каша молочная с маслом и с сахаром				
148	кофейный напиток	200	3,6	3,3	18,6	119,2	0,5	0,0	0,1	13,5	0,0	100,4	101,1	27,0	0,9	171,2	7,9	1,8	17,0					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	42,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	33,25	0,80	1,50	3,61					
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>375</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>69</b>	<b>362</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>201</b>	<b>236</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>331</b>	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>46</b>	14%	13%	18%	15%	75%
<b>ОБЕД</b>																								
70	салат Летний	60	1,2	6,6	3,7	78,8	5,8	0,0	0,0	24,5	0,1	11,1	28,4	8,7	0,4	142,5	14,2	1,4	11,1	состав: картоф. отв., яйцо отв., помидоры, огурцы, лук репчатый				
47	суп картофельный с бобовыми	200	7,4	6,7	13,4	142,5	3,9	0,1	0,1	89,7	0,0	31,8	104,9	28,9	1,7	247,9	68,0	1,8	19,8					
315	капуста тушеная	150	3,4	4,2	12,7	101,8	11,9	0,0	0,1	48,1	0,0	79,9	57,0	28,9	1,1	482,9	41,8	0,6	18,1					
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,7	100,3	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	19,8	3,4	1,7	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	В: 183/15 суточная часть/отварная кура				
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	33,25	0,80	1,50	3,61					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	8,75	34,50	11,75	0,98	41,25	0,80	7,75	0,80					
6	сыр поросинный	10	2,6	2,7	0,0	34,5	0,07	0,00	0,04	21,00	0,09	180,00	90,00	3,50	0,07	10,00	0,00	1,45	0,00	сыр Голландский	30-35%			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>89</b>	<b>799</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>226</b>	<b>1</b>	<b>315</b>	<b>477</b>	<b>109</b>	<b>7</b>	<b>1309</b>	<b>161</b>	<b>21</b>	<b>104</b>	45%	44%	27%	34%	110%
<b>ИТОГО за 2 приема пищи:</b>			<b>59%</b>	<b>55%</b>	<b>45%</b>	<b>49%</b>	<b>43</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>260</b>	<b>1</b>	<b>516</b>	<b>713</b>	<b>170</b>	<b>9</b>	<b>1640</b>	<b>203</b>	<b>28</b>	<b>150</b>					

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 4

№ рецепта	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	В	кальций	фосфор	натрий	калий	магний	цинк	селен	железо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
<b>ЗАВТРАК</b>																								
гбл 8	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	150	3,3	4,4	18,4	127,2	0,3	0,0	0,1	18,8	0,0	77,9	84,0	38,4	0,3	100,2	68,9	4,3	21,9	TK 141/1 каша молочная с маслом				
945	чай с молоком	200	1,5	1,4	16,2	84,0	0,3	0,0	0,1	6,9	0,0	57,4	46,3	9,9	0,8	81,6	4,0	0,9	8,8					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	33,25	0,80	1,50	3,61					
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>375</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>47</b>	<b>270</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>147</b>	<b>32</b>	<b>1</b>	<b>205</b>	<b>74</b>	<b>7</b>	<b>34</b>	9%	9%	14%	11%	75%
<b>ОБЕД</b>																								
б/н	салат Белоснежка	60	1,2	4,0	2,7	51,7	13,6	0,0	0,0	8,6	0,1	21,0	25,3	8,4	0,4	126,5	19,0	1,1	8,9	капуста б/н св., лук репчатый, огурцы св., яйцо вареное				
39	борщи с капустой и картофелем	200	5,1	5,3	9,0	104,1	8,5	0,0	0,1	75,4	0,0	32,3	70,6	19,8	1,1	284,2	66,8	0,3	16,1					
97	макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	33,7	161,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	17,9	41,3	7,8	0,8	37,8	95,7	0,0	10,8					
81	фрикадельки "Петушок"	100	14,9	15,9	9,2	237,9	1,3	0,1	0,1	29,0	0,0	40,6	133,3	33,3	1,1	189,5	29,7	9,7	91,3	филе куриное с хлебом				
б/н	масло сливочное топленое	3,5	0,0	2,2	0,0	20,4	0,00	0,00	0,00	8,45	0,05	0,74	0,91	0,00	0,01	0,87	0,00	0,03	0,09					
156	напиток лимонный	200	0,1	0,0	14,2	56,9	1,1	0,0	0,0	8,1	0,0	2,7	1,4	0,7	0,1	8,9	0,0	0,0	0,6					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	33,25	0,80	1,50	3,61					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	41,25	0,80	7,75	0,80					
248	Фрукты свежие	180	0,7	0,7	17,6	75,9	18,00	0,05	0,04	9,00	0,00	28,80	19,80	16,20	1,98	300,00	1,60	0,54	14,40	яблоко	30-35%			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>944</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>107</b>	<b>814</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>159</b>	<b>349</b>	<b>86</b>	<b>9</b>	<b>1250</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>146</b>	48%	39%	32%	35%	135%
<b>ИТОГО за 2 приема пищи:</b>			<b>49%</b>	<b>45%</b>	<b>46%</b>	<b>46%</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>157</b>	<b>0</b>	<b>300</b>	<b>495</b>	<b>118</b>	<b>10</b>	<b>1455</b>	<b>289</b>	<b>28</b>	<b>180</b>					

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 5

№ п/п	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюда					
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	кальций	фосфор	натрий	калий	маг	селен	цинк	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность						
<b>ЗАВТРАК</b>																												
tbl 8	каша гречневая молочная вязкая с сахаром	150	6,1	5,2	25,9	174,4	0,1	0,1	0,1	18,5	0,0	77,5	145,7	72,7	2,2	192,1	12,2	3,0	18,2	TK 140/1 каша молочная с маслом 25 (+/-)5%				75%				
tbl 8	чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	15,1	62,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	4,2	8,3	4,8	3,0	48,7	0,2	0,0	0,8									
tbl 8	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,70	0,28	23,23	0,80	1,50	3,63									
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>375</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>53</b>	<b>295</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>85</b>	<b>170</b>	<b>81</b>	<b>4</b>	<b>264</b>	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>23</b>									
<b>ОБЕД</b>																												
43	рассольник	200	5,1	5,4	9,3	105,6	3,3	0,1	0,1	90,9	0,0	19,7	73,2	19,4	0,9	332,3	19,6	0,2	20,0	B. 180/15/5 суповая часть/отварная курица/сырники, без крупы из филе куриного				10-35%				
176	Жаркое по-домашнему	200	17,9	16,5	16,3	283,6	99,0	0,2	0,2	314,6	0,0	34,8	199,4	43,6	2,0	471,1	78,8	0,3	140,3									
106	запеканка из творога	100	18,1	10,8	15,4	221,7	0,3	0,0	0,3	47,3	0,2	174,3	219,0	24,9	0,6	149,9	10,2	26,1	33,9									
tbl 8	повидло фруктовое	5	0,0	0,0	3,6	14,5	0,12	0,00	0,00	2,50	0,00	0,60	0,90	0,45	0,02	7,60	0,16	0,50	0,73									
1014	салатик из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2	120,0	0,0	0,1	0,1	0,0	6,9	2,0	2,0	2,8	6,2	0,0	0,0	0,0									
tbl 8	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,70	0,28	23,23	0,80	1,50	3,63									
tbl 8	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	8,75	36,50	11,75	0,90	61,25	0,00	7,75	0,00									
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>755</b>	<b>45</b>	<b>33</b>	<b>85</b>	<b>818</b>	<b>136</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>455</b>	<b>0</b>	<b>250</b>	<b>540</b>	<b>106</b>	<b>8</b>	<b>1243</b>	<b>119</b>	<b>46</b>	<b>198</b>									
<b>ИТОГО за 2 приема пищи:</b>			<b>69%</b>	<b>49%</b>	<b>41%</b>	<b>47%</b>	<b>137</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>475</b>	<b>0</b>	<b>334</b>	<b>716</b>	<b>187</b>	<b>11</b>	<b>1507</b>	<b>152</b>	<b>51</b>	<b>221</b>									

итого с 1 по 5 день	калор	объем
завтрак	13%	75%
обед	35%	119%

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 1

№ рецепта	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюда		
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	В	кальций	фосфор	магний	железо	цинк	натрий	селен	йод	фтор	Белки	Жиры		Углеводы	Энергет. ценность
<b>ЗАВТРАК</b>																									
тбл 8	каша манная молочная жидкая с сахаром	150	4,1	4,4	21,5	142,2	0,3	0,0	0,1	18,8	0,0	17,1	70,2	11,8	0,3	106,0	31,6	1,2	13,8	TK 141/1 каша молочная с маслом				25 (+/-5%)	75%
945	чай с молоком	200	1,5	1,4	16,2	84,0	0,1	0,0	0,1	6,9	0,0	57,4	46,1	9,9	0,8	81,6	4,0	0,9	8,8						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,30	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63						
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>375</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>285</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>139</b>	<b>133</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>211</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>10%</b>	<b>9%</b>	<b>15%</b>	<b>12%</b>		
<b>ОБЕД</b>																									
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	2,1	38,3	9,3	0,0	0,0	36,9	0,0	12,3	20,9	9,6	0,4	119,9	13,4	0,2	11,2	В: 185/15 суповая часть/кура				30-35%	134%
46	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,6	6,5	13,9	136,4	5,1	0,1	0,1	112,0	0,0	18,7	75,5	19,7	1,0	330,5	88,2	0,2	21,7	TK 140/2 каша на молоке с маслом без сахара из сметаны					
тбл 8	каша рисовая вязкая	150	6,1	5,2	22,1	159,4	0,3	0,1	0,1	18,5	0,0	73,2	145,7	22,7	2,3	192,0	32,2	3,0	18,2						
510	биточки рыбные	100	15,1	7,2	14,1	181,5	0,4	0,1	0,1	14,8	0,0	44,6	148,1	23,3	0,6	231,8	55,3	27,0	230,4						
883	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,0	11,7	47,3	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	1,4	0,2	80,9	0,0	0,0	0,0						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,30	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63						
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,75	0,00	вблюда					
248	Фрукты свежие	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18,00	0,05	0,04	9,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96	306,40	1,60	0,34	14,40						
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>940</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>102</b>	<b>744</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>191</b>	<b>0</b>	<b>193</b>	<b>468</b>	<b>158</b>	<b>10</b>	<b>1490</b>	<b>174</b>	<b>40</b>	<b>320</b>	<b>41%</b>	<b>40%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>		
<b>ИТОГО за 2 приема пищи:</b>					<b>51%</b>	<b>37%</b>	<b>45%</b>	<b>44%</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>217</b>	<b>0</b>	<b>333</b>	<b>600</b>	<b>183</b>	<b>11</b>	<b>1701</b>	<b>210</b>	<b>44</b>	<b>348</b>				

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 2

№ рецепта	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюда		
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	В	кальций	фосфор	магний	железо	цинк	натрий	селен	йод	фтор	Белки	Жиры		Углеводы	Энергет. ценность
<b>ЗАВТРАК</b>																									
тбл 8	каша пшеничная молочная жидкая с сахаром	150	5,0	5,0	24,6	163,9	0,1	0,1	0,1	19,0	0,0	71,0	111,6	29,5	0,8	130,0	32,6	1,9	18,6	TK 141/1 каша молочная с маслом				25 (+/-5%)	75%
149	какао с молоком	200	3,6	3,3	24,6	143,1	0,5	0,0	0,1	13,3	0,0	110,5	101,1	27,0	0,9	171,9	7,9	1,8	26,2						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,30	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63						
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>375</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>62</b>	<b>366</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>192</b>	<b>229</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>325</b>	<b>41</b>	<b>5</b>	<b>48</b>	<b>14%</b>	<b>13%</b>	<b>18%</b>	<b>14%</b>		
<b>ОБЕД</b>																									
30	винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,9	73,2	2,2	0,0	0,0	32,9	0,0	11,6	21,0	9,5	0,4	125,0	1,6	0,1	10,3	на огурцах консервированных				30-35%	112%
41	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	6,9	6,4	107,7	9,4	0,0	0,1	95,0	0,0	34,5	68,1	18,3	0,9	279,3	66,2	0,2	15,1	В: 180/15/5 суповая часть/отварная курица/сметана					
тбл 8	каша гречневая вязкая	150	6,1	5,2	22,1	159,4	0,3	0,1	0,1	18,5	0,0	73,2	145,7	22,7	2,3	192,0	32,2	3,0	18,2	TK 140/2 каша на молоке с маслом без сахара					
591	гуляш	125	11,4	21,2	4,5	253,0	1,1	0,3	0,1	8,6	0,0	7,2	145,0	6,4	18,0	77,7	23,2	0,2	20,6	В: 75/50 соус овощной/ мясо свинины					
268	соки фруктовые	200	1,0	0,2	25,5	107,9	26,40	0,06	0,04	0,10	0,00	24,40	19,60	14,40	0,88	346,00	0,00	0,00	0,01						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,30	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63						
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,75	0,00						
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>785</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>83</b>	<b>802</b>	<b>39</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>195</b>	<b>0</b>	<b>165</b>	<b>455</b>	<b>137</b>	<b>24</b>	<b>1104</b>	<b>124</b>	<b>13</b>	<b>68</b>	<b>36%</b>	<b>35%</b>	<b>25%</b>	<b>34%</b>		
<b>ИТОГО за 2 приема пищи:</b>					<b>50%</b>	<b>62%</b>	<b>43%</b>	<b>50%</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>227</b>	<b>0</b>	<b>357</b>	<b>684</b>	<b>197</b>	<b>26</b>	<b>1430</b>	<b>165</b>	<b>18</b>	<b>116</b>				

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА  
 Возрастная категория: 7 - 11 лет  
 Неделя 2, день 3

№ рецепта	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюда																	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	В	калий	фосфор	натрий	кальций	магний	селен	цинк	железо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность																		
<b>ЗАВТРАК</b>																																									
119	каша "Дружба" молочная вязкая	150	5,1	5,1	29,5	184,7	0,4	0,1	0,1	20,1	0,0	85,3	119,3	29,8	0,7	136,1	35,1	4,0	24,9	TK 46/1 каша молочная с маслом и с сахаром																					
14-140	чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	15,1	62,1	0,5	0,0	0,0	0,7	0,0	6,3	8,3	4,8	1,0	48,7	0,2	0,0	0,8																						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,30	1,63																						
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>375</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>57</b>	<b>305</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>143</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>208</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>29</b>	<b>25 (+/-5%)</b>				<b>75%</b>																	
<b>ОБЕД</b>																																									
13	салат из свежей капусты	60	1,0	3,1	3,1	43,9	33,3	0,0	0,0	121,5	0,0	27,2	19,4	10,5	0,4	165,0	13,8	0,2	8,4	ука из минтая на растительном масле																					
60	ука со избитым яйцом	200	5,8	2,5	8,6	80,0	4,7	0,1	0,1	21,5	0,3	26,3	98,6	24,7	0,9	361,5	96,7	6,0	170,9																						
92	картофельное пюре	150	3,5	4,6	19,7	134,2	9,8	0,1	0,1	20,3	0,1	63,9	95,9	29,8	1,0	621,5	61,6	1,1	39,7																						
663	тефтели "Бюки"	100	11,8	17,3	14,4	257,0	0,8	0,2	0,1	0,0	0,0	12,1	145,1	17,2	8,8	142,4	28,3	2,3	38,9	из мяса свинины и говядины (фарш говяжий)																					
б/н	масло сливочное топленое	3,5	0,0	2,2	0,0	20,4	0,00	0,00	0,00	3,45	0,05	0,74	0,91	0,00	0,01	0,87	0,00	0,03	0,09																						
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,7	100,3	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	39,8	3,4	1,7	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0																						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,30	1,63																						
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,73	0,00																						
6	сыр порциями	10	2,6	2,7	0,0	34,5	0,07	0,00	0,04	21,00	0,09	100,00	60,00	5,30	0,07	10,00	0,00	1,45	0,00	сыр Голландской 30-35%																					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>774</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>91</b>	<b>772</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>206</b>	<b>0</b>	<b>284</b>	<b>481</b>	<b>105</b>	<b>12</b>	<b>1386</b>	<b>204</b>	<b>20</b>	<b>262</b>					<b>37%</b>				<b>111%</b>													
<b>ИТОГО за 2 приема пищи:</b>			<b>47%</b>	<b>48%</b>	<b>44%</b>	<b>46%</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>226</b>	<b>1</b>	<b>381</b>	<b>624</b>	<b>143</b>	<b>14</b>	<b>1594</b>	<b>238</b>	<b>26</b>	<b>291</b>																						

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА  
 Возрастная категория: 7 - 11 лет  
 Неделя 2, день 4

№ рецепта	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюда																	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	В	калий	фосфор	натрий	кальций	магний	селен	цинк	железо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность																		
<b>ЗАВТРАК</b>																																									
163.8	каша гречневая молочная вязкая с сахаром	150	6,1	5,2	25,9	174,4	0,3	0,1	0,1	18,5	0,0	75,3	145,7	72,7	2,3	192,1	32,2	3,0	18,2	TK 140/1 каша молочная с маслом																					
148	кофейный напиток	200	3,6	3,3	18,6	119,2	0,5	0,0	0,1	15,3	0,0	110,4	101,1	27,0	0,9	171,7	7,9	1,8	17,6																						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,30	1,63																						
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>375</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>57</b>	<b>352</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>189</b>	<b>263</b>	<b>103</b>	<b>3</b>	<b>387</b>	<b>41</b>	<b>6</b>	<b>39</b>	<b>15%</b>				<b>75%</b>																	
<b>ОБЕД</b>																																									
41	салат "Удмуртский"	60	2,1	4,3	4,3	64,7	8,4	0,0	0,1	43,0	0,2	12,9	38,6	9,9	0,6	175,9	15,6	3,4	16,6	картофель отв., яйцо отв., томаты свежие, лук репчатый																					
53	борщ с картофелем	200	5,0	5,4	9,0	103,8	4,6	0,3	0,1	119,5	0,0	27,7	72,0	20,4	1,1	288,2	66,9	0,3	18,3					B: 180/15/5 суповая часть/кура/сметана, без капусты																	
97	макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	33,7	161,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	41,5	7,8	0,8	33,8	95,7	0,0	10,6																						
669	котлета особая куриная	100	17,1	14,8	13,1	252,2	1,3	0,1	0,1	20,2	0,0	31,1	143,8	19,5	1,3	198,9	38,2	10,3	98,6																						
б/н	масло сливочное топленое	3,5	0,0	2,2	0,0	20,4	0,00	0,00	0,00	3,45	0,05	0,74	0,91	0,00	0,01	0,87	0,00	0,03	0,09																						
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2	120,0	0,0	0,1	0,1	0,0	6,9	2,0	2,0	2,8	6,2	0,0	0,0	0,0																						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,30	1,63																						
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,73	0,00																						
248	Фрукты свежие	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18,00	0,05	0,04	9,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96	300,40	3,60	0,34	14,40	яблоко 30-35%																					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>944</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>118</b>	<b>865</b>	<b>151</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>339</b>	<b>374</b>	<b>91</b>	<b>12</b>	<b>1307</b>	<b>211</b>	<b>24</b>	<b>162</b>					<b>45%</b>				<b>135%</b>													
<b>ИТОГО за 2 приема пищи:</b>			<b>60%</b>	<b>47%</b>	<b>52%</b>	<b>52%</b>	<b>151</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>232</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>637</b>	<b>194</b>	<b>15</b>	<b>1694</b>	<b>252</b>	<b>30</b>	<b>202</b>																						

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА  
 Возрастная категория: 7 - 11 лет  
 Недели 2, день 5

№ рецепта	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюда				
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	В	кальций	фосфор	магний	железо	натрий	калий	цинк	селен	йод	Белки	Жиры		Углеводы	Энергетическая ценность		
<b>ЗАВТРАК</b>																											
убл. 8	каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с сахаром	150	4,7	5,7	20,9	153,3	0,3	0,1	0,1	18,8	0,0	85,0	128,9	38,0	0,1	164,7	31,6	1,2	11,7	TK 141/1 каша молочная с маслом 25 (+/-5%)				75%			
убл. 9	чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	15,1	62,1	0,5	0,0	0,0	0,7	0,0	6,3	8,3	4,8	1,0	48,7	0,2	0,8	0,8								
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63								
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>375</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>274</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>153</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>237</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>9%</b>	<b>9%</b>	<b>14%</b>	<b>12%</b>				
<b>ОБЕД</b>																											
48	суп крестьянский с крупой	200	5,1	7,0	7,0	110,8	0,1	0,1	0,1	90,4	0,0	26,5	67,3	16,8	0,8	212,7	46,8	0,2	13,8	B: 180/15/5 суповая часть/отварная курица/метана, крупы пшеница из свинины 30-35%				108%			
601	плов	200	15,4	26,8	48,4	495,2	2,2	0,4	0,1	190,1	0,0	19,7	235,0	42,1	18,0	193,6	62,6	4,8	55,1								
106	запеканка из творога	100	18,1	10,8	15,4	231,7	0,1	0,0	0,3	47,3	0,2	174,3	219,0	24,9	0,6	180,9	10,2	26,1	33,9								
б/н	повидло фруктовое	5	0,0	0,0	3,6	14,5	0,12	0,00	0,00	2,50	0,00	0,60	0,90	0,85	0,02	7,60	0,16	0,30	0,73								
156	мороженое лимонный	200	0,1	0,0	14,2	56,9	1,1	0,0	0,0	0,1	0,0	2,7	1,4	8,7	0,1	9,9	0,0	0,0	0,6								
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63								
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	39,30	11,75	0,98	61,23	0,00	7,73	0,00								
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>755</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>109</b>	<b>1010</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>330</b>	<b>0</b>	<b>238</b>	<b>579</b>	<b>100</b>	<b>21</b>	<b>649</b>	<b>120</b>	<b>45</b>	<b>108</b>						<b>55%</b>	<b>53%</b>	<b>33%</b>
<b>ИТОГО за 2 приема пищи:</b>			<b>64%</b>	<b>65%</b>	<b>47%</b>	<b>85%</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>350</b>	<b>0</b>	<b>334</b>	<b>733</b>	<b>147</b>	<b>22</b>	<b>886</b>	<b>153</b>	<b>47</b>	<b>124</b>								

итого с 1 по 5 день	калор	объем
завтрак	13%	75%
обед	36%	120%