

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №17  
 Иванова Е.В.



Разработано  
 Директор ООО "Феникс"  
 М.Ю. Ожгихина

**Примерное 12-ти дневное меню рациона для организации питания детей 1-4 классов в МБОУ СОШ №17 г.Сарапула, 2022/2023 год**

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенний-зимний,весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 1

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
125-2008	"Каша манная молочная" жидкая	180	6,552	7,76	31,68	208,8	0,1944	2,52	34,56	126,25	20,7	25,344	0,41
105-2013	Масло сливочное	10	0,05	2,1	0,06	57	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,56
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
337-2004	Яйцо	40/1шт	5,12	6,2	0,28	63,48	0,018	0,4	12,7	0	88,78	0,12	0,15
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	16	11	9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>15,9</b>	<b>16,5</b>	<b>78,3</b>	<b>530,6</b>	<b>0,3</b>	<b>18,9</b>	<b>88,5</b>	<b>161,5</b>	<b>181,5</b>	<b>52,1</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>													
110-2004	Суп борщ с капустой, картофелем	200	6,4	6,4	10,08	166,4	0,112	4,56	2,24	126,8	0	20,16	0,64
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	3,25	7,6	25	168	0,0987	2	0	0	141,3	37,5	0,53
451-2004	Котлета мясная	90	9	9,11	12	189	0,108	0	0	25	50	8	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	31,61	131	0	2,3	0	150	0	0	0,07
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
7-2004	Салат из моркови с сахаром*	60	0,1	0,1	7,8	15,7	0,01	8	2,8	12,3	54	0	0
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>24,9</b>	<b>23,9</b>	<b>117,1</b>	<b>819,4</b>	<b>0,423</b>	<b>16,86</b>	<b>5,04</b>	<b>331,9</b>	<b>314,05</b>	<b>83,71</b>	<b>4,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,8</b>	<b>40,4</b>	<b>195,3</b>	<b>1349,9</b>	<b>0,735</b>	<b>35,78</b>	<b>93,56</b>	<b>493,3</b>	<b>495,53</b>	<b>135,81</b>	<b>7,84</b>

\* Замена на консервированные овощи по сезону

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенний-зимний,весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 2

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
510-2004	Каша вязкая гречневая	150	4,5	7,05	28,5	180	0,09	1,2	55,4	185	107,5	25,856	0,31
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
75-2008	Котлета Детская	90	9,2	5,13	10,07	177,93	0,01	0	110	0	94,5	5,85	0,11
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
13-2004	Салат из свежей капусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,28
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,22</b>	<b>15,6</b>	<b>81,31</b>	<b>571,93</b>	<b>0,235</b>	<b>10,25</b>	<b>165,53</b>	<b>228</b>	<b>261,53</b>	<b>49,738</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>													
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	200	6,56	6,8	20	203,2	0,16	5,64	0,16	51,92	0	45,744	0,48
510-2004	Каша вязкая гречневая	150	4,5	7,05	28,5	180	0,09	1,2	85,4	185	207,5	25,856	0,31
75-2008	Котлета Детская	90	9,2	6,13	10,07	177,93	0,0315	0	140,17	55	94,5	14,85	0,9
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
13-2004	Салат из свежей капусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,28
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>26,3</b>	<b>23,6</b>	<b>110,5</b>	<b>819,1</b>	<b>0,442</b>	<b>15,89</b>	<b>225,86</b>	<b>339,7</b>	<b>379,18</b>	<b>108,93</b>	<b>4,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,5</b>	<b>39,2</b>	<b>191,8</b>	<b>1391,0</b>	<b>0,677</b>	<b>26,15</b>	<b>391,38</b>	<b>567,7</b>	<b>640,71</b>	<b>158,67</b>	<b>6,66</b>

\* Замена на консервированные овощи по сезону

День : среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенний-зимний,весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 3

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
541-2004	Разу овощное с фаршем	150/50	15,2	19,1	28	300	0,2	14,2	142	213,5	82,5	0,5	0,2
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
648-2004	Кисель из концентрата	200	0	0	17	81	0	0	0	20	0	0	0,3
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	16	11	9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>19,6</b>	<b>76,2</b>	<b>524,3</b>	<b>0,299</b>	<b>30,2</b>	<b>142,03</b>	<b>262,5</b>	<b>144,6</b>	<b>23,1</b>	<b>2,21</b>
	<b>Обед</b>												
134-2004	Суп картофельный с макаронами изд	200	4	2,9	35	154	0,12	4,16	0	45	100	20	0
541-2004	Разу овощное с фаршем	150/50	15,2	19,1	28	300	0,2	14,2	202	213,5	82,5	0,5	0,6
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
78-2004	Икра морковная*	60	2,32	1,2	6	94,9	0,03	9	35,8	45	102,28	12	0,38
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>26,8</b>	<b>23,9</b>	<b>114,6</b>	<b>756,2</b>	<b>0,445</b>	<b>27,36</b>	<b>237,8</b>	<b>326,3</b>	<b>361,53</b>	<b>54,55</b>	<b>3,45</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,0</b>	<b>43,4</b>	<b>190,8</b>	<b>1280,5</b>	<b>0,744</b>	<b>57,56</b>	<b>379,83</b>	<b>588,8</b>	<b>506,13</b>	<b>77,65</b>	<b>5,66</b>

\* Замена на консервированные овощи по сезону

День : четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенний-зимний,весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 4

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
510-2004	Каша пшеничная вязкая	150	4,35	6,90	23,85	180,00	0,05	0,00	0,00	114,04	165,95	37,50	0,30
463-2004	Биточки Ежики( тефтели мясные с рисом)	90	9,7	8,5	12	120	0,05	0	100	68,5	16	16,75	0,6
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
105-2013	Масло сливочное	10	0,05	2,1	0,06	57	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,05
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>17,98</b>	<b>72,35</b>	<b>520,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>141,23</b>	<b>201,74</b>	<b>242,95</b>	<b>71,89</b>	<b>3,06</b>
	<b>Обед</b>												
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	200	4,8	6,2	22,4	143,2	0,16	8,4	28,56	60	0	18,64	0,07
510-2004	Каша пшеничная вязкая	150	4,35	6,90	23,85	180,00	0,05	0,00	114,00	14,04	265,95	37,50	0,30
463-2004	Биточки Ежики( тефтели мясные с рисом)	90	9,7	8,5	12	120	0,05	0	100	185	16	16,75	0,6
71-2008	Винегрет овощной*	60	1,2	1,5	5,42	107,2	0,07	7,5	0,5	45,78	1	0	0,39
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>25,3</b>	<b>23,8</b>	<b>109,3</b>	<b>757,7</b>	<b>0,429</b>	<b>15,9</b>	<b>243,06</b>	<b>327,6</b>	<b>359,7</b>	<b>94,94</b>	<b>3,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,2</b>	<b>41,7</b>	<b>181,6</b>	<b>1278,0</b>	<b>0,602</b>	<b>15,9</b>	<b>384,29</b>	<b>529,3</b>	<b>602,65</b>	<b>166,83</b>	<b>6,89</b>

\* Замена на консервированные овощи по сезону

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенний-зимний,весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 5

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	2,25	3	30	150	0,0987	2	0	50	41,3	37,5	0,53
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,46	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,01	45	0	148	31	16	0,8
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	10,5	14,13	14,04	180	0,175	0,72	150	0	70,2	0,35	0,05
105-2013	Масло сливочное	10	0,05	2,1	0,06	57	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,56
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,4</b>	<b>19,9</b>	<b>81,4</b>	<b>578,9</b>	<b>0,4</b>	<b>47,7</b>	<b>191,2</b>	<b>212,2</b>	<b>195,5</b>	<b>67,5</b>	<b>3,0</b>
	<b>Обед</b>												
110-2004	Суп борщ с капустой, картофелем	200	6,4	6,4	13,08	166,4	0,112	4,56	2,24	126,8	0	20,16	0,64
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	10,5	14,13	14,04	180	0,162	0,72	213,85	0	120,2	0,35	1,05
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	2,25	3	30	168	0,0987	2	0	150	141,3	37,5	0,53
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,1
13-2004	Салат из свежей капусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,28
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>25,14</b>	<b>27,13</b>	<b>109,01</b>	<b>772,35</b>	<b>0,533</b>	<b>16,33</b>	<b>216,22</b>	<b>324,6</b>	<b>338,68</b>	<b>80,492</b>	<b>4,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,5</b>	<b>47,0</b>	<b>190,5</b>	<b>1351,3</b>	<b>0,886</b>	<b>64,05</b>	<b>407,45</b>	<b>536,8</b>	<b>534,18</b>	<b>147,98</b>	<b>7,13</b>

\* Замена на консервированные овощи по сезону

День: суббота  
Неделя: первая  
Сезон: осенний-зимний,весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 6

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
119-2008	"Каша Дружба молочная" вязкая	150	4,608	4,128	16,8	124,8	0,1344	6,12	40,488	61,68	0	14,736	1,176
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
747-2004	Сосиска в тесте	100	4,55	9,5	12,5	130	0,125	6,8	135	3,24	36,915	6,4	0,42
100-2013	Сыр	10	2,1	2,4	2,42	36	0	0,42	0,02	98	58	54,4	0,07
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	21,61	131	0	2,3	0	150	0	0	0,07
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,9</b>	<b>16,5</b>	<b>74,8</b>	<b>527,1</b>	<b>0,328</b>	<b>15,64</b>	<b>175,51</b>	<b>325,9</b>	<b>146,02</b>	<b>89,136</b>	<b>2,85</b>
	<b>Обед</b>												
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	200	4,8	6,2	22,4	143,2	0,16	8,4	28,56	60	0	18,64	0,72
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,1	35	223	0,08	0,015	0	75	141	12	0,12
413-2004	Сосиска отварная	90	10,3	14	7,2	229,5	0	0	211	159,85	86,5	20,85	1,12
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
7-2004	Салат из моркови с сахаром*	60	0,1	0,1	7,8	15,7	0,01	8	2,8	12,3	54	0	0
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>25,2</b>	<b>24,9</b>	<b>108,8</b>	<b>774,7</b>	<b>0,319</b>	<b>16,42</b>	<b>242,36</b>	<b>325,2</b>	<b>340,6</b>	<b>69,09</b>	<b>4,07</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,1</b>	<b>41,4</b>	<b>183,6</b>	<b>1301,8</b>	<b>0,647</b>	<b>32,06</b>	<b>417,87</b>	<b>651,1</b>	<b>486,62</b>	<b>158,23</b>	<b>6,92</b>

\* Замена на консервированные овощи по сезону

День : понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенний-зимний,весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 7

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
492-2004	Плов из курицы	200	12,2	13	32,2	317	0,03	1,3	110	175	33	31	0,72
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
50-2013	Салат из свелы отварной*	60	0,84	3	12,42	72,24	0,03	7,5	1,55	0	38,52	5,1	0,11
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
100-2013	Сыр	10	2,2	2,4	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,14
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>19,0</b>	<b>18,9</b>	<b>83,5</b>	<b>587,5</b>	<b>0,129</b>	<b>9,64</b>	<b>136,55</b>	<b>211</b>	<b>246,62</b>	<b>57,25</b>	<b>3,08</b>
	<b>Обед</b>												
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	200	4,8	4,8	20	165	0,16	8,4	128,56	160	0	18,64	0,72
492-2004	Плов из курицы	220	14,3	15,9	37,03	364,55	0,0345	1,495	120	175	195,2	35,65	0,49
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
50-2013	Салат из свелы отварной*	60	0,84	3	12,42	72,24	0,03	7,5	1,55	0	38,52	5,1	0,11
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>25,2</b>	<b>24,4</b>	<b>115,0</b>	<b>809,0</b>	<b>0,319</b>	<b>17,4</b>	<b>250,11</b>	<b>357,8</b>	<b>310,47</b>	<b>81,44</b>	<b>3,79</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,3</b>	<b>43,2</b>	<b>198,5</b>	<b>1396,6</b>	<b>0,448</b>	<b>27,04</b>	<b>386,66</b>	<b>568,8</b>	<b>557,09</b>	<b>138,69</b>	<b>6,87</b>

\* Замена на консервированные овощи по сезону

День : вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенний-зимний,весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 8

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
520-2004	Пюре картофельное	150	4,1	6	31,5	198	0,18	6	0	42	45	25	0,7
463-2004	Биточки Бжжики( тефтели мясные с рисом)	90	8,7	8,5	12	120	0,05	0	100	168,5	16	16,75	0,6
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
100-2013	Сыр	10	2,2	2,4	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,14
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,8</b>	<b>17,4</b>	<b>82,3</b>	<b>516,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>125,0</b>	<b>246,5</b>	<b>236,1</b>	<b>62,9</b>	<b>2,8</b>
	<b>Обед</b>												
181-2004	Уха с перловой крупой и минтаем	200	5,2	1,984	11,504	101,6	0,0768	7,08	0,016	26,8	106,4	24,16	0,8
520-2004	Пюре картофельное	150	4,1	6	31,5	198	0,18	6	0	42	45	25	0,7
89-2008	Котлета Геркулес	90	10,22	15,53	15,66	216,9	0,0702	3,204	162	212,92	60,84	22,437	0,25
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
13-2004	Салат из свежей кулусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,28
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>25,5</b>	<b>27,1</b>	<b>110,6</b>	<b>774,5</b>	<b>0,488</b>	<b>25,34</b>	<b>162,14</b>	<b>329,5</b>	<b>339,42</b>	<b>94,079</b>	<b>3,61</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,3</b>	<b>44,5</b>	<b>192,9</b>	<b>1290,8</b>	<b>0,787</b>	<b>32,18</b>	<b>287,14</b>	<b>576</b>	<b>575,52</b>	<b>156,98</b>	<b>6,45</b>

\* Замена на консервированные овощи по сезону

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенний-зимний,весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 9

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	10,5	11,2	14,04	180	0,162	0,72	113,85	140	70,2	0,35	0,05
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	2,25	6	30	168	0,0987	2	0	0	41,3	17,5	0,53
100-2013	Сыр	10	2,2	2	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,14
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,75</b>	<b>19,68</b>	<b>82,88</b>	<b>546,3</b>	<b>0,33</b>	<b>3,56</b>	<b>138,85</b>	<b>206,8</b>	<b>301,6</b>	<b>47</b>	<b>3,83</b>
	<b>Обед</b>												
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	200	4,8	4,8	20	165	0,16	8,4	28,56	60	0	18,64	0,07
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	2,25	6	30	168	0,0987	2	0	0	141,3	17,5	0,53
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	10,5	11,2	14,04	180	0,162	0,72	113,85	180	70,2	0,35	0,05
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
78-2004	Икра морковная*	60	2,32	1,2	6	94,9	0,03	9	35,8	45	32,28	12	0,38
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>25,1</b>	<b>23,9</b>	<b>115,6</b>	<b>815,2</b>	<b>0,55</b>	<b>20,12</b>	<b>278,21</b>	<b>338,6</b>	<b>335,53</b>	<b>78,54</b>	<b>4,49</b>
	<b>* Замена на консервированные овощи по сезону</b>		<b>43,9</b>	<b>43,5</b>	<b>198,5</b>	<b>1361,5</b>	<b>0,875</b>	<b>23,68</b>	<b>417,06</b>	<b>545,4</b>	<b>637,13</b>	<b>125,54</b>	<b>8,32</b>

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенний-зимний,весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 10

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
127-2008	"Каша пшеничная молочная" жидкая	200	7,66	9,2	29,3	240	0,09	0,89	1	185,87	182,4	37,24	0,07
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
105-2013	Фрукт	100	2,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	16	11	9	0,6
100-2013	Масло сливочное	10	0,05	4,5	0,06	77	0	0	24,65	1,2	1,9	0,04	0,56
100-2013	Сыр	10	2,2	2	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,14
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>16,11</b>	<b>16,18</b>	<b>78</b>	<b>553,3</b>	<b>0,189</b>	<b>17,73</b>	<b>50,68</b>	<b>269,9</b>	<b>385,4</b>	<b>75,43</b>	<b>4,35</b>
	<b>Обед</b>												
134-2004	Суп крестьянский с крупой	200	2,048	4,56	12	90,4	0,312	1	0	30,4	140,68	45,36	0,1
510-2004	Каша вязкая гречневая	150	4,5	7,05	28,8	180	0,09	1,2	85,4	95	207,5	25,856	0,31
413-2004	Сосиска отварная	90	12,3	12,3	8,2	229,5	0	3	156	159,85	49,95	20,85	0,12
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
13-2004	Салат из свежей капусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,28
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>24,8</b>	<b>27,5</b>	<b>100,9</b>	<b>757,9</b>	<b>0,563</b>	<b>14,25</b>	<b>241,53</b>	<b>333</b>	<b>475,31</b>	<b>114,55</b>	<b>3,28</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,9</b>	<b>43,7</b>	<b>178,9</b>	<b>1311,2</b>	<b>0,752</b>	<b>31,98</b>	<b>292,21</b>	<b>602,9</b>	<b>860,71</b>	<b>189,98</b>	<b>7,63</b>

\* Замена на консервированные овощи по сезону

День : пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенний-зимний,весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 11

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,1	35	165	0,08	0,015	0	16	41	12	0,01	
451-2004	Котлета мясная	90	8	7,11	12	180	0,108	0	120	125	50	8	0,01	
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
105-2013	Масло сливочное	10	0,05	4,5	0,06	77	0	0	24,65	1,2	1,9	0,04	0,56	
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>16,2</b>	<b>83,5</b>	<b>585,3</b>	<b>0,257</b>	<b>0,015</b>	<b>144,65</b>	<b>191</b>	<b>167</b>	<b>45,64</b>	<b>3,69</b>	
	<b>Обед</b>													
110-2004	Суп борщ с капустой, картофелем	200	6,4	8,6	13,08	145	0,112	5,56	2,24	126,8	0	20,16	0,64	
451-2004	Котлета мясная	90	8	7,11	12	180	0,108	0	65	125	50	8	0,01	
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,1	35	165	0,08	0,015	0	16	41	12	0,12	
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495	
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,09	
78-2004	Икра свекольная*	60	1,74	3,24	5,4	77,7	0,036	8,3	148	39,18	0	20,58	0,14	
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>26,6</b>	<b>23,7</b>	<b>111,1</b>	<b>775,0</b>	<b>0,431</b>	<b>13,88</b>	<b>215,24</b>	<b>360,5</b>	<b>182,75</b>	<b>90,79</b>	<b>3,5</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>43,7</b>	<b>39,9</b>	<b>194,6</b>	<b>1360,3</b>	<b>0,688</b>	<b>13,89</b>	<b>359,89</b>	<b>551,5</b>	<b>349,75</b>	<b>136,43</b>	<b>7,19</b>	

\* Замена на консервированные овощи по сезону

День : суббота  
Неделя: вторая  
Сезон: осенний-зимний,весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 12

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
119-2008	"Каша Дружба молочная" вязкая	150	4,608	4,128	16,8	124,8	0,1344	6,12	70,488	61,68	0	14,736	0,175
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
463-2004	Биточки Ежики( тефтели мясные с рисом)	90	8,7	11,2	12	120	0,05	0	100	68,5	16	16,75	0,01
	Фрукт	100	2,4	0	9,8	68	0,03	16	0,03	16	11	9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>19,5</b>	<b>15,8</b>	<b>75,0</b>	<b>476,1</b>	<b>0,283</b>	<b>22,12</b>	<b>170,52</b>	<b>164,2</b>	<b>86,1</b>	<b>58,086</b>	<b>2,89</b>
	<b>Обед</b>												
134-2004	Суп картофельный с макаронами изд	200	4	2,9	30	154	0,12	4,16	0	45	100	20	0
119-2008	"Каша Дружба молочная" вязкая	180	6,912	6,192	15,2	187,2	0,2016	9,18	105,732	92,52	0	22,104	0,175
463-2004	Биточки Ежики( тефтели мясные с рисом)	90	8,7	11,2	12	120	0,05	0	100	68,5	16	16,75	0,01
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,09
50-2013	Салат из свелы отварной*	60	0,84	3	12,42	72,24	0,03	7,5	1,55	0	38,52	5,1	1,11
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>25,7</b>	<b>24,0</b>	<b>115,2</b>	<b>740,7</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>207,3</b>	<b>328,8</b>	<b>231,3</b>	<b>86,0</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,2</b>	<b>39,8</b>	<b>190,3</b>	<b>1216,8</b>	<b>0,78</b>	<b>42,96</b>	<b>377,8</b>	<b>493</b>	<b>317,37</b>	<b>144,09</b>	<b>6,66</b>

\* Замена на консервированные овощи по сезону

Исполнитель Ожгихина М.Ю

Используемая литература при составлении меню: Сборник технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  
общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики Ижевск 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  
общеобразовательных школах Москва 2004.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности