

**Примерное циклическое 10-дневное меню свободного выбора для учащихся МОУ "Сосновский Центр Образования"  
с 01.09.2024 по 31.12.2024, осенне-зимний период, возрастная категория 7-11 лет и 11-18 лет**

**Вариант № 1**

**День 1:** Понедельник  
**Неделя:** Первая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Стр.246	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	10,04	9,30	32,40	260,49	0,18	2,35	0,05	1,34	143,50	235,74	28,60	0,70
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33	0,40
1	Бутерброд с маслом слив.	20\10	3,26	7,60	19,32	163,26	0,04		0,12	0,95	11,60	37,80	10,20	0,52
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	10,80		0,15	12,00	8,25	6,75	1,52
<b>Итого</b>			<b>18,30</b>	<b>18,97</b>	<b>80,22</b>	<b>580,35</b>	<b>0,31</b>	<b>14,62</b>	<b>0,17</b>	<b>2,44</b>	<b>272,80</b>	<b>413,79</b>	<b>64,88</b>	<b>3,14</b>
<b>ОБЕД</b>														
576	Доп.гарнир огурец соленый	30	0,67	0,50	3,81	23,02	0,03	6,65		1,05	37,60	32,60	3,30	0,48
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2,50	4,50	52,30	266,53	0,15	1,00		1,00	96,40	227,30	17,60	0,13
540	Рагу овощное с маслом сливочным	150	2,35	9,60	40,50	264,97	0,06	12,40	0,13	0,95	143,20	93,40	14,60	1,51

488	Кура тушеная в сметанном соусе	80/20	18,90	13,70	10,50	247,95	0,20		0,08	0,17	92,10	159,20	31,50	0,64
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.микронутриентами	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,19</b>	<b>28,30</b>	<b>117,02</b>	<b>854,45</b>	<b>0,48</b>	<b>20,32</b>	<b>0,21</b>	<b>3,53</b>	<b>392,10</b>	<b>577,03</b>	<b>88,73</b>	<b>4,13</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,49</b>	<b>47,27</b>	<b>197,24</b>	<b>1434,80</b>	<b>0,79</b>	<b>34,94</b>	<b>0,38</b>	<b>5,97</b>	<b>664,90</b>	<b>990,82</b>	<b>153,61</b>	<b>7,27</b>

**День 2:** Вторник  
**Неделя:** Первая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
516	Макаронные изделия отварные с сыром и с маслом сливочным	150	5,1	9,65	43,7	289,83	0,1			1,95	64,1	134,5	18,6	0,75
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27	0,27
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>7,87</b>	<b>9,65</b>	<b>61,74</b>	<b>375,15</b>	<b>0,14</b>	<b>2,13</b>	<b>0,00</b>	<b>2,31</b>	<b>108,70</b>	<b>229,20</b>	<b>40,87</b>	<b>2,26</b>
<b>ОБЕД</b>														
52/2011г.	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,3	5,16	12,11	102,97	0,02	7,56		1,32	93,1	57,13	19,17	0,72
123	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/10/10	5,3	7,64	31,5	221,93	0,08	8,48	0,04	1,71	124,1	86,3	22,2	0,83

443	Плов из свинины	150	18,25	15,5	34,8	361,66	0,07	10,6	0,19		139,5	385	36	1,27
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,24		35,76	139,87	0,08	8		0,18	18,2	6,24	0,96	0,28
п/п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,33</b>	<b>28,30</b>	<b>114,61</b>	<b>837,41</b>	<b>0,29</b>	<b>34,64</b>	<b>0,23</b>	<b>3,57</b>	<b>384,10</b>	<b>577,07</b>	<b>88,33</b>	<b>4,34</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,20</b>	<b>37,95</b>	<b>176,35</b>	<b>1212,56</b>	<b>0,43</b>	<b>36,77</b>	<b>0,23</b>	<b>5,88</b>	<b>492,80</b>	<b>806,27</b>	<b>129,20</b>	<b>6,60</b>

**День 3:** Среда  
**Неделя:** Первая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (гр)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Стр.246	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	9,30	13,60	23,20	259,73	0,17	0,90	0,17	1,60	102,90	158,10	16,70	0,00
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	128,33	0,02	0,33			133,33	141,30	15,56	0,02
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	10	0,80	0,80	18,60	86,98	0,10	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50	3,04
6	Бутерброд с маслом	30	5,98	4,9	16,06	135,93	0,02			0,7	14,96	98,3	16,38	0,008
	<b>Итого</b>		<b>19,86</b>	<b>19,97</b>	<b>83,86</b>	<b>610,97</b>	<b>0,31</b>	<b>22,83</b>	<b>0,17</b>	<b>2,60</b>	<b>275,19</b>	<b>414,20</b>	<b>62,14</b>	<b>3,07</b>
<b>ОБЕД</b>														

43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,78	4,08	18,6	117,40	0,02	4,6		1,38	39,7	37,2	9,6	0,31
132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной на курином	250/10	5,45	7,19	37,6	243,37	0,15	4,3		1,43	132,4	67,5	28	0,4
388	Котлета рыбная	80	13,7	6,5	16,9	185,91	0,07	0,35	0,09	0,5	107,3	239,7	20,9	0,6
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,18	9,53	26,7	211,14	0,13	2,8	0,17	0,15	68,2	158,2	16,5	0,86
699	Напиток цитрусовый витаминизированный	200	0,3		17,2	71,75	0,01	10			29,6	22,3	2,67	0,53
п/п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>25,65</b>	<b>27,30</b>	<b>117,44</b>	<b>840,56</b>	<b>0,42</b>	<b>22,05</b>	<b>0,26</b>	<b>3,82</b>	<b>386,40</b>	<b>567,30</b>	<b>87,67</b>	<b>3,94</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,51</b>	<b>47,27</b>	<b>201,30</b>	<b>1451,53</b>	<b>0,73</b>	<b>44,88</b>	<b>0,43</b>	<b>6,42</b>	<b>661,59</b>	<b>981,50</b>	<b>149,81</b>	<b>7,01</b>

**День 4:** Четверг  
**Неделя:** Первая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
366	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/20	17,53	19,25	47,22	444,50	0,27	14,3	0,163	2,18	253,6	371,2	44,6	2,66
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13

п/п	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>19,64</b>	<b>19,53</b>	<b>82,59</b>	<b>600,77</b>	<b>0,29</b>	<b>14,57</b>	<b>0,16</b>	<b>2,44</b>	<b>271,80</b>	<b>410,73</b>	<b>62,93</b>	<b>3,01</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,97	3,72	15,34	101,47	0,07	7,8		1,1	59,6	29,28	14,04	0,72
109	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	6,25	8,3	13,75	159,19	0,05	8,75	0,13	1,2	162,5	127,5	12,5	1,5
431	Печень по строгоновски	100	9,10	10,80	24,30	237,38	0,05	2,70	0,12	1,00	117,50	159,60	17,00	0,50
стр 246	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,9	4,1	39,84	237,96	0,2				31,4	210	31,5	0,7
701	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
п/п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,62</b>	<b>26,92</b>	<b>117,55</b>	<b>845,55</b>	<b>0,42</b>	<b>21,05</b>	<b>0,25</b>	<b>3,66</b>	<b>386,60</b>	<b>573,18</b>	<b>88,64</b>	<b>4,84</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,26</b>	<b>46,45</b>	<b>200,14</b>	<b>1446,33</b>	<b>0,71</b>	<b>35,62</b>	<b>0,41</b>	<b>6,10</b>	<b>658,40</b>	<b>983,91</b>	<b>151,57</b>	<b>7,85</b>

**День 5:** Пятница  
**Неделя:** Первая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2011г.														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ЗАВТРАК														
733	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,51	16,2	21,3	289,28	0,14	0,08	0,14	2,3	141,2	235,1	23,1	0
п\п	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
692	Чай с сахаром	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33	0,40
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,80	0,80	18,60	86,98	0,12	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50	3,04
	<b>Итого</b>		<b>19,49</b>	<b>18,95</b>	<b>85,00</b>	<b>604,64</b>	<b>0,31</b>	<b>23,15</b>	<b>0,14</b>	<b>2,86</b>	<b>275,50</b>	<b>401,00</b>	<b>62,53</b>	<b>3,66</b>
ОБЕД														
45	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,2	4,08	8,6	78,12	0,02	14,65		1,38	25,8	17	9,6	0,31
138	Суп картофельный с свежей рыбой	250	8,71	8,28	14,56	172,41	0,21	5,59	0,08	0,15	149,20	250,53	14,20	0,19
452	Котлета "Особая" из говядины	80	9,87	17,3	8,8	237,44	0,08	0,27	0,12	0,93	134,5	140	11,3	0,87
511	Рис припущенный с маслом сливочным	150	3,67	5,42	36,67	215,80	0,03		0,05	0,6	60,7	83,6	9,01	0,53
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	201,31	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,85</b>	<b>35,38</b>	<b>116,33</b>	<b>916,07</b>	<b>0,40</b>	<b>21,31</b>	<b>0,25</b>	<b>3,62</b>	<b>385,24</b>	<b>579,53</b>	<b>87,11</b>	<b>4,10</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,34</b>	<b>54,33</b>	<b>201,33</b>	<b>1520,72</b>	<b>0,71</b>	<b>44,46</b>	<b>0,39</b>	<b>6,48</b>	<b>660,74</b>	<b>980,53</b>	<b>149,64</b>	<b>7,76</b>

**День 6:** Суббота  
**Неделя:** Первая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
340	Омлет натуральный	150	16,3	18,2	34,2	376,31	0,21	1,39	0,05	2,04	236	312	37,2	0,07
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27	0,27
п\п	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	10,80		0,15	12,00	8,25	6,75	1,52
	<b>Итого</b>		<b>18,81</b>	<b>18,88</b>	<b>87,00</b>	<b>609,41</b>	<b>0,29</b>	<b>14,32</b>	<b>0,05</b>	<b>2,45</b>	<b>288,00</b>	<b>389,95</b>	<b>62,82</b>	<b>2,08</b>
<b>ОБЕД</b>														
25	Салат "Степной" с растительным маслом	60	1,73	7,1	39,4	234,66	0,1	3		1,24	57,3	48,8	13,4	0,2
140	Суп вермишелевый с курой	250/10	7,14	7,16	27,50	208,61	0,04	0,95		0,33	92,40	203,25	15,57	0,55
371	Филе рыбы припущенное с маслом сливочным	80/5	12,23	12,3	9,63	204,02	0,12	1,2	0,22	1,58	151,3	179,93	28,53	0,55
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	115,05	0,15	8,7		0,15	63	104	17,2	1,2
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	74,67	0,01	8,30			7,73	2,13	2,67	0,53
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,74</b>	<b>27,43</b>	<b>117,87</b>	<b>848,00</b>	<b>0,46</b>	<b>22,15</b>	<b>0,22</b>	<b>3,66</b>	<b>380,93</b>	<b>580,51</b>	<b>87,37</b>	<b>4,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,55</b>	<b>46,31</b>	<b>204,87</b>	<b>1457,41</b>	<b>0,75</b>	<b>36,47</b>	<b>0,27</b>	<b>6,11</b>	<b>668,93</b>	<b>970,46</b>	<b>150,19</b>	<b>6,35</b>

**День 7:** Понедельник  
**Неделя:** Вторая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр246	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,30	10,62	26,30	232,43	0,10	0,09	0,07	1,56	92,30	128,00	27,60	0,03
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33	0,40
3	Бутерброд с сыром	30/20	7,8	6,3	19,32	169,78	0,05	0,14	0,1	0,62	52,7	134,8	2,1	0,2
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,80	0,80	18,60	86,98	0,12	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50	3,04
	<b>Итого</b>		<b>19,50</b>	<b>19,39</b>	<b>83,42</b>	<b>602,30</b>	<b>0,30</b>	<b>23,30</b>	<b>0,17</b>	<b>2,48</b>	<b>274,70</b>	<b>411,30</b>	<b>62,53</b>	<b>3,67</b>
<b>ОБЕД</b>														
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,78	4,08	18,6	117,40	0,02	4,6	0,12	1,38	39,7	37,2	9,6	0,31
139	Суп с бобовыми и картофелем	250/10	6,90	7,33	19,23	175,30	0,15	2,90		1,45	41,48	137,78	28,25	0,83
486	Голубцы ленивые из говядины со сметаной	150/10	14	15,5	24,83	303,35	0,18	4,6	0,16		283,4	279,2	28,6	0,67
638	Компот из изюма витаминизированный	200	1,16	0,30	28,40	123,99	0,02	0,80		0,20	5,84	63,70	3,10	0,96



п/п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>25,08</b>	<b>27,21</b>	<b>91,50</b>	<b>731,03</b>	<b>0,41</b>	<b>12,90</b>	<b>0,28</b>	<b>3,39</b>	<b>379,62</b>	<b>560,28</b>	<b>79,55</b>	<b>4,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,58</b>	<b>46,60</b>	<b>174,92</b>	<b>1333,33</b>	<b>0,71</b>	<b>36,20</b>	<b>0,45</b>	<b>5,87</b>	<b>654,32</b>	<b>971,58</b>	<b>142,08</b>	<b>7,68</b>

**День 8:** Вторник  
**Неделя:** Вторая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	17,53	19,25	47,22	444,50	0,27	14,3	0,163	2,18	253,6	371,2	44,6	2,66
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
п/п	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>19,64</b>	<b>19,53</b>	<b>82,59</b>	<b>600,77</b>	<b>0,29</b>	<b>14,57</b>	<b>0,16</b>	<b>2,44</b>	<b>271,80</b>	<b>410,73</b>	<b>62,93</b>	<b>3,01</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,2	4,08	8,6	78,12	0,02	14,65		1,38	25,8	17	9,6	0,31

109	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	6,25	8,3	13,75	159,19	0,05	8,75	0,13	1,2	162,5	127,5	12,5	1,5
стр 246	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,9	4,1	39,84	237,96	0,2				31,4	210	31,5	0,7
461/600	Тефтели в сметанном соусе	80/20	7,34	11,40	19,31	215,29	0,07		0,14	0,65	137,60	171,74	23,40	0,01
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,24		35,76	139,87	0,08	8		0,18	18,2	6,24	0,96	0,28
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,17</b>	<b>27,88</b>	<b>117,70</b>	<b>841,42</b>	<b>0,46</b>	<b>31,40</b>	<b>0,27</b>	<b>3,77</b>	<b>384,70</b>	<b>574,88</b>	<b>87,96</b>	<b>4,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,81</b>	<b>47,41</b>	<b>200,29</b>	<b>1442,19</b>	<b>0,75</b>	<b>45,97</b>	<b>0,43</b>	<b>6,21</b>	<b>656,50</b>	<b>985,61</b>	<b>150,89</b>	<b>7,05</b>

**День 9:** Среда  
**Неделя:** Вторая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
516	Каша манная молочная с маслом	200	5,1	9,65	43,7	289,83	0,1			1,95	64,1	134,5	18,6	0,75

686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27	0,27
п/п	Бутерброд с сыром	40	2,24	6,00	0,44	133,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>7,87</b>	<b>15,65</b>	<b>61,74</b>	<b>497,16</b>	<b>0,14</b>	<b>2,13</b>	<b>0,00</b>	<b>2,31</b>	<b>108,70</b>	<b>229,20</b>	<b>40,87</b>	<b>2,26</b>
<b>ОБЕД</b>														
52/2011г.	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,3	5,16	12,11	102,97	0,02	7,56		1,32	93,1	57,13	19,17	0,72
138	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250/10	12,73	2,80	25,60	183,19	0,15	3,25	0,13	1,23	115,20	176,80	24,05	0,98
413	Тефтели мясо-крупяная в сметанном соусе	80	4,7	7,5	5,4	111,16				0,3	15,3	134,1	5,3	0,6
534	Капуста тушенная с маслом сливочным	150	4,45	12,4	56,8	366,45	0,21	1,2	0,11	0,65	113,7	129,3	26,3	0,25
699	Напиток из цитрусовых	200	0,3		17,2	71,75	0,01	10			29,6	22,3	2,67	0,53
п/п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>25,72</b>	<b>27,86</b>	<b>117,55</b>	<b>846,51</b>	<b>0,43</b>	<b>22,01</b>	<b>0,24</b>	<b>3,86</b>	<b>376,10</b>	<b>562,03</b>	<b>87,49</b>	<b>4,32</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>33,59</b>	<b>43,51</b>	<b>179,29</b>	<b>1343,66</b>	<b>0,57</b>	<b>24,14</b>	<b>0,24</b>	<b>6,17</b>	<b>484,80</b>	<b>791,23</b>	<b>128,36</b>	<b>6,58</b>

**День 10:** Четверг  
**Неделя:** Вторая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ЗАВТРАК														
160	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	7,41	13,57	19,36	235,96	0,11	0,4	0,02	1,6	97,3	171,1	18,34	0,05
692	Чай с сахаром	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33	0,40
337	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	64,76	0,03		0,16	0,24	41,9	76,8	4,8	1
п\п	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>18,67</b>	<b>20,12</b>	<b>64,74</b>	<b>529,10</b>	<b>0,19</b>	<b>1,87</b>	<b>0,18</b>	<b>2,10</b>	<b>249,50</b>	<b>397,30</b>	<b>49,07</b>	<b>1,67</b>
ОБЕД														
576	Доп.гарнир огурец соленый	30	0,67	0,50	3,81	23,02	0,03	6,65		1,05	37,60	32,60	3,30	0,48
135	Суп овощной на курином бульоне	250	7,8	9,3	29,7	240,24	0,2	5,83	0,11	1,43	129,28	186,98	36	0,03
478/600	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	150/20	15,99	18,87	59,2	483,77	0,13	7,2	0,13	0,84	183,9	286,4	34,9	0,73
701	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,86</b>	<b>28,67</b>	<b>117,03</b>	<b>856,58</b>	<b>0,41</b>	<b>21,48</b>	<b>0,24</b>	<b>3,68</b>	<b>366,38</b>	<b>552,78</b>	<b>87,80</b>	<b>2,66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,53</b>	<b>48,79</b>	<b>181,77</b>	<b>1385,68</b>	<b>0,60</b>	<b>23,35</b>	<b>0,42</b>	<b>5,78</b>	<b>615,88</b>	<b>950,08</b>	<b>136,87</b>	<b>4,33</b>

Примечание.

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук,

корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в весенний период заменять на отварные овощи согласно таблице взаимозаменяемости продуктов сборника рецептур.









