

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ СОШ №5
им. Героя России Клещенко В.П.


Е.В. Воронина

десятидневное перспективное меню
на 2023 – 2024 учебный год
(возрастная категория 7-11 лет)

СОСТАВИЛ:

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ  О.Ю. ФЕДОРОВА

1 ДЕНЬ

Завтрак:

Колбаса отварная

Макароны отварные

Пирожное

Напиток

Фрукты (яблоки)

Обед:

Рассольник ленинградский

Котлета мясная

Каша гречневая

Соус красный основной

Кисель

Хлеб ржаной

2 день

Завтрак:

Бутерброд с колбасой

Запеканка творожная

Какао

Обед:

Суп куриный с макаронными изделиями

Биточки рыбные

Картофельное пюре

Капуста тушёная

Напиток

Хлеб ржаной

3 день

Завтрак: .

Тефтели мясные

Рис отварной

Зефир

Сок

Обед:

Борщ со сметаной

Жаркое по-домашнему

Огурец

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

4 день

Завтрак:

Гуляш куриный

Каша гречневая

Конфеты

Чай с сахаром

Фрукты (бананы)

Обед:

Суп с рыбными консервами

Тефтели мясные

Рис отварной

Салат из моркови

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной

5 день

Завтрак:

Макароны с сыром

Котлета в тесте

Напиток

Фрукты (апельсины)

Обед:

Суп гороховый

Картофельное пюре

Биточки куриные

Салат из свеклы

Кисель

Хлеб ржаной

6 день

Завтрак:

Сарделька отварная

Каша гречневая

Соус красный основной

Вафли

Напиток

Фрукты (яблоки)

Обед:

Щи из свежей капусты с картофелем

Котлета мясная

Макароны отварные

Горошек консервированный

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб ржаной

7 день

Завтрак:

Каша рисовая

Бутерброд с колбасой

Пирожное

Кофейный напиток

Обед:

Суп гороховый

Рыба тушёная

Картофельное пюре

Салат из свеклы

Кисель

Хлеб ржаной

8 день

Завтрак:

Курица отварная

Рис отварной

Зефир

Сок

Обед:

Суп куриный с макаронными изделиями

Биточки мясные

Каша гречневая

Соус красный основной

Салат из моркови

Напиток

Хлеб ржаной

9 день

Завтрак:

Котлета мясная

Макароны отварные

Конфеты

Напиток

Фрукты (апельсины)

Обед:

Борщ со сметаной

Плов куриный

Салат из свеклы

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

10 день

Завтрак:

Омлет с сосиской

Бутерброд с сыром

Конфеты

Чай с сахаром

Обед:

Суп картофельный с фасолью

Курица тушёная с овощами

Макароны отварные

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

№ Рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюд, набор продуктов	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества			
		Брутто/г	Нетто/г	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
8	Завтрак																
	Колбаса отварная		90														
	Колбаса варёная	92	90	11,52	19,98	1,35	231,30	0,198	0,0	9	0,27	26,1	160,2	19,8	1,53		
309	Макаронны отварные		150														
	макаронны	52,5	52,5	4,2	1,2	22,95	88,73	0,64	0,0	0,0	0,0	67,57	325,51	67,52	4,25		
	масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0		
	соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
32	Напиток		200														
	сок натуральный		150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,4	40,0	24,0	18,0	0,8		
	сахар	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8		
	Кондитерское изделие																
	Пирожное	30	30	1,182	5,49	19,89	133,50	0,0	0,0	27,9	0,0	279	0,0	0,0	41,7		
338	Фрукты /яблоки/	-	100	0,2	0,8	23,8	105,0	0,0	12,5	0,0	0,0	47,0	40,0	30,0	5,0		

	Масло растительное	5,4	5,4	0,0	5,39	0,0	50,16	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	2,7	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
405	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>		150																
	Греча	71,66	71,66	9,33	1,83	45	209,16	0,13	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,92	586,83	432,58	3,33
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
759	<i>Соус красный основной</i>		50																
	Мука	3	3	0,3	0,03	1,9	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45	2,1	0,4	0,03
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,58	0,14	0,1				
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2				
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	0,1	2,0	6,8	6,0	0,3				
	Сахар	8	8	2,3	0,8	17,0	79	0,9	0,0	0,0	0,0	45	0,0	0,0	0,8				
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
122	<i>Кисель</i>		200																
	Концентрат	24	24	0	0	12	168,0	0,96	48	0,0	0,0	4,8	0	0	0				

	Сахар	20	-20	0	0	20,0	75	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5			0,0
	2-ой день (7-11 лет)																	
	Завтрак																	
8	Бутерброд с колбасой		40\30															
	Хлеб пшеничный	40	40	3,06	1,06	22,66	105,33	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	60	0,0	0,0			1,06
	Колбаса п/к	31	30	45	45	3,45	1,2	25,5	118,5	1,35	0,0	0,0	0,0	0,0	67,5			0,0
223	Запеканка творожная со сгущ. Молоком		150\30															
	Творог 9%	141	141	28,2	14,1	5,1	264,1	0,2	0,8	78,0	0,4	0,4	230,1	312,3	34,4			0,7
	Крупа манная	10	10	1,0	0,1	7,1	33,3	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	2,0	8,5	1,8			0,1
	Яйцо	1\10шт	4	0,4	0,8	0,1	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	12,8	4,6			0,2
	Сахарный песок	15	15	0,0	0,0	10,0	37,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			0,0
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0			0,0
	Молоко сгущённое	30	30	2,37	2,61	16,32	96,3	0,03	0,78	22,2	0,06	0,06	85,2	75,9	7,8			0,06

131	Хлеб пшеничный	16,2	16,2	2,48	0,86	18,36	85,32	0,97	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,6	0,0	0,0	0,86
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Лук	13,2	10,8	17,28	12,96	0,09	0,0	0,97	44,28	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,34	6,26
	Мука	10,8	10,8	0,43	0,21	3,45	10,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,91	39,85	11,44	0,64	
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Картофельное пюре</i>		150														
	Картофель	182	175	3,15	0,0	27,6	123,45	0,13	13,57	0,0	0,13	0,0	13,1	76,12	30,22	1,2	
	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	29	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0	
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
708	<i>Капуста тушённая</i>		150														
	Капуста белокач.	186,36	136,36	2,45	0,13	28,63	128,18	0,13	40,91	0,0	0,0	0,0	65,45	42,27	21,82	1,36	
	Морковь	15,64	13,64	0,4	0,0	1,9	8,32	0,0	1,36	0,0	0,0	0,0	4,23	9,95	2,59	0,14	
	Лук	15,64	13,64	0,14	0,0	0,54	3,48	0,0	0,54	0,89	0,0	0,0	5,11	5,25	3,14	0,14	
	Томатная паста	15	15	0,27	0,0	3,0	15,07	0,0	3,45	0,0	0,27	0,0	3,45	9,98	4,58	0,27	
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Мука	3	3	0,27	0,14	2,18	6,68	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,36	25,16	7,23	0,4	
	Масло растительное	8	8	4	8,11	0,0	76,0	0,0	30,68	0,0	0,0	0,0	0,0	2,04	0,0	0,0	0,0

	Масло растительное	2		2	0,0	2,9	0,0	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Томатная паста	5		5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	0,0	4,5	0,0	0,0	0,1	2,0	6,8	6,0	0,3	0,3
	Морковь	6		5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	0,0	1,3	0,0	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2	0,2
	Лук	4		2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,0	0,03	0,02	0,31	0,58	0,14	0,1	0,1	0,1
	Сахарный песок	8		8	2,3	0,8	17,0	79	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45	0,0	0,0	0,8	0,8
	Соль	2		2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
304	Рис отварной			150															
	Крупа рисовая	54,2		53	2,7	0,2	31,58	142,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,7	582,99	174,58	3,6	3,6
	Соль	2		2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10		10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0	0,0
	Кондитерское изделие																		
	Зефир			46	0,47	3,56	31,67	166,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	5,52	2,76	0,64	0,64
	Сок	1\200		1\200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4	0,0	0,0	0,02	14	8	2,8	2,8	2,8	2,8
	Обед																		
171	Борщ с мясом и со сметаной			230\10															
	Мясо свинины	30		29	32,2	20,3	0,0	327,2	0,3	2,8	0,2	2,6	23,8	280,0	36,0	1,9	1,9	1,9	1,9

	Свёкла	56	46	0,55	0,0	3,31	15,45	0,0	3,68	0,0	0,0	13,62	15,82	15,82	0,37
	Капуста	39,8	36,8	0,55	0,0	1,47	8,28	0,0	21,16	0,0	0,0	22,08	13,8	7,36	0,46
	Картофель	34,6	27,6	0,55	0,09	4,5	22,08	0,0	5,52	0,0	0,0	2,76	16,0	6,34	0,27
	Морковь	18	17	0,37	0,0	0,83	5,61	0,0	0,73	1,2	0,0	6,9	7,08	4,23	0,18
	Лук	15	14	0,18	0,0	1,6	7,26	0,0	1,84	0,0	0,0	5,7	9,94	2,4	0,18
	Томатная паста	8	8	0,4	0,0	1,0	5,1	0,0	2,3	0,0	0,2	1,0	4,2	2,6	0,2
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сметана 20%	10	10	0,2	4,8	0,2	45,0	0,0	0,1	0,0	0,0	9,0	6,3	1,0	0,0
259	Жаркое по домашнему		200												
	Картофель	205,5	200	32,18	19,4	0	320	0,18	2,4	0,09	2,4	21,18	306,00	32	1,5
	Куриная грудка	111	100	1,7	0,5	1,4	8,5	0	2,1	0	0	4,2	13,2	4,4	0,18
	Морковь	35,5	30	0,4	0	0,8	5,1	0	0,8	2,3	0	7,5	7,5	4,6	0,18
	Лук	23,3	20	0,18	0	0,8	5,1	0	0,8	1,3	0	7,5	7,7	4,6	0,18
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	5,45	5,45	1,5	0,27	11,36	59,8	0,09	14,5	0	0	7,36	41,8	16,3	0,6

618	Масло растительное	4,6	4,6	0,0	4,5	0,0	41,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Тефтели мясные		60\50														
	Мясо свинины/ окорок/	62	57	13,61	20,09	0,0	142,56	1,73	0,0	0,0	0,0	0,28	6,05	123,21	14,47	1,84	
	Хлеб пшеничный	15,12	15,12	0,52	0,17	4,41	17,50	0,018	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,18	
	Лук	37,2	36	0,72	0,0	1,92	9,6	0,0	0,0	0,04	0,02	5,6	10,56	0,0	0,0	0,14	
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Мука	3,6	3,6	0,36	0,04	2,28	10,68	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,54	2,52	0,48	0,04	
	Соус		50														
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	0,1	2,0	6,8	6,0	0,3		
	Мука	3	3	0,3	0,03	1,9	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45	2,1	0,4	0,03		
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2		
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,58	0,14	0,1		
	Сахарный песок	8	8	0,2	0,0	0,8	6,2	0,0	0,5	0,9	0,0	5,1	6,5	3,3	0,2		

21	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	29	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Биточки куриные		90														
	Грудка курицы	114	108	26,1	8,8	0,0	114,48	0,21	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	190,26	15,3	2,16	0,0
	Лук	7,5	5,4	0,21	0,0	1,94	8,53	0,0	2,16	0,0	0,0	0,0	6,69	11,7	2,8	0,21	0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	14	14	15,12	15,12	0,52	0,17	4,42	17,4	0,018	0,0	0,0	0,0	0,0	9,93	0,0	0,0
	Мука	3,2	3,2	0,32	0,04	2,28	10,68	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,54	2,52	0,48	0,04	0,0
	Салат из свеклы		60\20														
	Свекла	105	95	1,14	0,0	6,8	31,92	0,0	7,6	0,0	0,0	0,0	28,12	32,68	32,68	0,76	0,0
	Сметана	20	20	0,4	9,6	0,4	90,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	18,0	12,6	2,0	0,0	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
122	Кисель		200														
	Концентрат	24	24	0	0	12	168,0	0,96	48	0,0	0,0	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сахарный песок	20	20	0,0	0,0	20,0	75	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,5	0,28	0,0	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64	0,0

	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кондитерское изделие																			
	Вафли	55	55	2,14	16,8	34,37	298,10	0,02	0,0	3,8	2,5	4,4	23,1	3,3	0,33					
32	Напиток		200																	
	Сок натуральный		150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,4	40,0	24,0	18,0	0,8					
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8					
338	Фрукты /яблоки/		100	0,2	0,8	23,8	105,0	0,0	12,5	0,0	0,0	47,0	40,0	30,0	5,0					
	Обед																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем		230\10																	
	Капуста	60	58	0,7	0,0	1,8	10,4	0,0	28,8	0,0	0,0	27,6	18,5	9,2	0,55					
	Морковь	14	12	0,09	0,0	0,6	31,28	0,0	0,5	9,2	0,0	4,7	5,06	3,03	0,09					
	Лук	15	11	0,09	0,0	0,8	37,72	0,0	0,9	0,0	0,0	2,8	5,3	1,2	0,09					
	Картофель	47	37	0,6	0,18	4,7	23,92	0,0	6,4	0,0	0,0	2,7	16,1	6,4	0,36					
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0					

сухофруктов																
	Сухофрукты	27	25	0,33	0,015	14,7	37,9	0,0	3,3	5,0	1,7	184,3	127,8	49,8	10,0	
	Сахарный песок	20	20	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64	
	7 – й день (7-11 лет)															
	Завтрак															
182	Каша рисовая		200													
	Рис	45	45	1,9	0,1	28,5	138,4	0,8	0,0	0,0	0,0	116	572,1	172,2	2,4	
	Сгущённое молоко	38	38	3,0	3,3	20,67	121,98	0,03	0,98	28,1	0,07	107,92	96,14	9,88	0,07	
	Сахарный песок	4	4	0,0	0,0	4,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0	
8	Бутерброд с колбасой		40\30													
	Хлеб пшеничный	40	40	3,06	1,06	22,6	105,33	1,2	0,0	0,0	0,0	60	0,0	0,0	1,06	

	Зефир		46	0,47	3,56	31,67	166,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	5,52	2,76	0,64
	Сок	1\200	1\200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,0	0,02	14,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Обед															
112	Суп куриный с макаронными изделиями		230													
	Картофель	102	92	29,62	17,85	0,0	294,40	0,18	2,21	0,09	2,21	281,52	19,5	29,44	1,47	
	Курица	46	41	0,64	0,27	1,29	7,82	0,0	1,93	0,0	0,0	12,14	3,86	4,04	0,18	
	Лук	15	14	0,18	0,0	0,7	4,69	0,0	0,7	1,2	0,0	7,08	6,9	4,23	0,18	
	Морковь	18	17	0,27	0,0	1,66	7,54	0,0	1,84	0,0	0,0	10,67	5,7	2,6	0,18	
	Макаронные изделия	18,4	18,4	0,0	4,5	0,0	41,4	0,0	0,0	0,0	2,76	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	4,6	4,6	1,56	0,27	11,5	60,53	0,09	14,72	0,0	0,0	42,32	7,45	16,56	0,64	
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21	Биточки мясные		90													
	Мясо свинины /окорок/	91,8	87,48	13,61	12,06	0,0	142,56	1,73	0,0	0,0	0,28	123,21	6,05	14,47	1,84	
	Хлеб пшеничный	15,12	15,12	0,52	0,17	4,41	17,49	0,018	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,18
	Лук	17,4	16,2	0,32	0,0	0,86	4,32	0,0	0,0	0,018	0,009	4,75	2,52	0,0	0,0	0,063

	Масло растительное	5,4	5,4	0,0	5,39	0,0	50,16	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Мука	3,24	3,24	0,32	0,036	2,05	9,61	0,0	0,0	0,0	0,48	2,27	0,43	0,036				
	Соль	2,7	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
405	Каша гречневая рассыпчатая		150															
	Греча	71,66	71,66	9,33	1,83	45	209,16	0,13	0,0	0,0	0,0	106,92	586,83	432,58	3,33			
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0			
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
759	Соус красный основной		50															
	Мука	3	3	0,3	0,03	1,9	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45	2,1	0,4	0,03			
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	0,1	2,0	6,8	6,0	0,3			
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2			
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,58	0,14	0,1			
	Сахарный песок	8	8	0,2	0,0	0,8	6,2	0,0	0,5	0,9	0,0	5,1	6,5	3,3	0,2			
95	Салат из моркови		60\20															
	Морковь	90	80	0,5	0,14	5,7	24,6	0,06	3,54	501,0	0,39	19,8	21,0	7,2	0,18			

	Сахарный песок	5	5	2,3	0,8	17,0	79	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45	0,0	0,0	0,8
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сметана	20	20	0,4	9,6	0,4	90,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	18,0	12,6	2,0	0,0	
32	Напиток		200														
	Сок натуральный		150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,4	40,0	24,0	18,0	0,8	
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8	
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64	
	9 – день (7-11 лет)																
	Завтрак																
21	Котлета мясная		90														
	Мясо свинины /окорок/	91,8	87,48	13,61	12,06	0,0	142,56	1,73	0,0	0,0	0,28	6,05	123,21	14,47	1,84		
	Хлеб пшеничный	15,12	15,12	0,52	0,17	4,41	17,49	0,018	0,0	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,18		
	Лук	17,4	16,2	0,32	0,0	0,86	4,32	0,0	0,0	0,018	0,009	2,52	4,75	0,0	0,063		
	Соль	2,7	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Мука	3,24	3,24	0,32	0,036	2,05	9,61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,48	2,27	0,43	0,036		

	Масло растительное	5,4	5,4	0,0	5,39	0,0	50,16	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
309	Макаронны отварные		150														
	Макаронны	52,5	52,5	4,2	1,2	22,95	88,73	0,64	0,0	0,0	0,0	67,57	325,51	67,52	4,25		
	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0		
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Кондитерское изделие																
	Конфеты	55	55	2,2	14,4	32,5	270,05	0,02	0,0	0,0	0,0	15,4	52,2	54,4	1,6		
32	Напиток		200														
	Сок натуральный	5	150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,8		
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8		
338	Фрукты /апельсины/	200	200	0,4	1,6	47,6	210,0	0,0	25,0	0,0	0,0	94,0	80,0	60,0	10,0		
	Обед																
171	Борщ с мясом и со сметаной		230\10														
	Мясо свинины /окорок/	30	29	32,2	20,3	0,0	327,20	0,3	2,8	0,2	0,0	23,8	280,0	36,0	1,9		
	Свекла	56	46	0,55	0,0	3,31	15,45	0,0	3,68	0,0	0,0	13,62	15,82	15,82	0,37		

	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0
	Сосиска	53	50	7,5	7,4	1,4	265,50	0,25	0,0	0,0	0,3	13,3	115,8	15,0	0,8			
3	Бутерброд с сыром		40\30															
	Хлеб пшеничный	40	40	3,06	1,06	22,6	105,3	1,2	0,0	0,0	0,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,06
	Сыр	30	30	5,25	6,3	0,0	65,25	0,0	0,45	0,0	0,0	234	121,50	0,15	0,0			0,0
	Кондитерское изделие																	
	Конфеты	55	55	2,2	14,4	32,5	270,05	0,02	0,0	0,0	1,3	15,4	52,2	54,4	1,6			
376	Чай с сахаром		200															
	Чай заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6			
	Сахарный песок	20	20	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	Обед																	
102	Суп картофельный с фасолью		230															
	Мясо свинины /окорок/	35	25	5,97	8,8	0,0	62,5	0,7	0,0	0,0	0,12	2,6	54,04	6,3	0,8			
	Фасоль	20	20	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2			
	Морковь	17	15	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0			

376	Чай с сахаром		200																
	Чай заварка	2				0,4	0,1	0,1	0,1	2,1		0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	20				0,0	0,0	0,0	20,0	75,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
148	Хлеб ржаной					3,07	0,71	22,28	108,50			0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64