

УТВЕРЖДАЮ



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНОВ СЛАВЫ
ПАВЛА ИЛЬИЧА АРЧАКОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН
СТаница Старощербиновская**

День: первый

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

День: второй

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рецепты	Наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:													
52	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
1500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10
	Итого на завтрак:		21,89	26,10	92,17	690,62	0,53	6,15	66,03	2,35	340,76	893,88	262,20	7,46
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	0,20	8,75	0,03	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50
442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	14,00	16,70	3,90	221,90	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	288,30	38,40	3,90
	Каша вязкая пшеничная	150	6,84	9,19	49,20	228,50	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71
338	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	18,00	0,14	1,98	36,00	61,20	28,80	1,08
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		32,19	32,90	150,34	947,81	0,76	62,54	0,27	4,86	229,75	1178,70	335,45	14,62
	ИТОГО:		54,08	59,00	242,51	1638,43	1,29	68,69	66,30	7,21	570,51	2072,58	597,65	22,08

День: третий
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергет	Витамины				Минеральные			
Рсцел	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценност								
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:													
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
258	Мясо духовое с картофелем	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого на завтрак:		25,06	22,46	97,89	693,94	0,36	11,43	40,00	0,99	328,12	486,24	106,30	5,49
	Обед:													
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
1150	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	1,47	0,00	0,30	21,30	12,27	5,17	0,27
235	Шницель рыбный натуральный	80	8,06	5,60	6,02	106,99	0,04	2,39	0,18	0,35	42,24	120,36	18,42	1,59
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82
414	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	228,41	2,22	2,03	3,97	1,02	3,06	10,09	7,10	16,08
	Молоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		28,39	29,50	110,80	819,91	2,62	34,98	6,55	2,23	385,28	468,71	108,26	20,78
	ИТОГО:		53,45	51,96	208,69	1513,85	2,98	46,41	46,55	3,22	713,40	954,95	214,56	26,27

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Me	Pe		
	Завтрак:															
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70	9,34	0,35		
	Шницель мясной рубленый	80	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58		
	Макаронные изделия отварные с овощами	110/60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96		
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48		
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36		
	Итого на завтрак:		22,63	24,21	96,87	695,84	0,35	9,49	73,60	1,06	215,30	299,49	87,87	3,73		
	Обед:															
47	Салат из квашенной капусты	60	0,85	2,50	4,20	42,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33		
94	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	0,09	8,38	0,00	0,15	29,15	56,73	24,18	0,93		
212	Омлет с сосисками	180	17,30	20,70	2,90	267,10	0,08	4,72	0,32	2,90	125,60	234,20	21,37	2,85		
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75		
	Кефир	200	4,86	5,00	9,78	103,50	0,04	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98		
	Итого на обед:		29,56	34,28	69,54	705,67	0,40	36,16	0,67	4,50	451,40	449,29	108,90	8,46		
	ИТОГО:		52,19	58,49	166,41	1401,51	0,75	45,65	74,27	5,56	666,70	748,78	196,77	12,19		

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Рe		
	Завтрак:															
131	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14		
	Котлета рыбная	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,51	11,80	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71		
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70		
	Итого на завтрак:		17,97	11,24	98,34	566,36	0,36	37,83	11,80	1,45	157,17	326,91	93,85	7,37		
	Обед:															
	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	1 1,50	12,00	7,00	0,30		
92	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	2,62	19,93	3,26	0,99	2,74	4,49	4,07	3,3		
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92		
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75		
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:		61,91	44,86	278,34	632,29	3,79	124,05	27,41	5,05	684,48	1085,76	310,32	25,61		
	ИТОГО:		79,88	56,10	376,68	1198,65	4,15	161,88	39,21	6,50	841,65	1412,67	404,17	32,98		

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Рe		
Рсеп-туры	Наименование блюда															
	Завтрак:															
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30		
181	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47		
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75		
	Итого на завтрак:		13,57	16,90	80,73	529,30	0,14	13,91	58,78	0,84	433,19	330,69	58,87	4,24		
	Обед:															
52	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80		
99	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	0,07	10,38	0,00	2,50	34,85	49,28	20,75	0,78		
258	Мясо духовое с картофелем и	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,50	32,11	213,44	42,09	3,60		
20	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98		
	Итого на обед:		25,92	30,43	98,32	770,82	0,39	23,88	0,01	4,57	146,07	401,95	109,71	10,02		
	ИТОГО:		39,49	47,33	179,05	1300,12	0,53	37,79	58,79	5,41	579,26	732,64	168,58	14,26		

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рсеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Me	Pe		
	Завтрак:															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33		
377	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92		
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Кефир	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10		
	Итого на завтрак:		19,74	18,37	62,70	495,07	0,27	24,84	0,18	1,24	209,45	269,90	75,95	3,71		
	Обед:															
70	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30		
81	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30		
386	Рыба запеченая под молочным	80	7,40	7,10	9,60	131,90	0,07	3,15	0,07	0,91	63,20	106,80	18,20	0,49		
311	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	0,13	15,80	0,08	0,26	54,30	101,40	29,60	1,04		
	Кефир	100	3,20	3,20	4,72	60,46	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10		
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00		
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98		
	Итого на обед:		22,80	22,38	113,23	745,48	0,51	58,14	0,18	2,24	354,15	483,65	134,40	70,92		
	ИТОГО:		42,54	40,75	175,93	1240,55	0,78	82,98	0,36	3,48	563,60	753,55	210,35	74,63		

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины					Минеральные				
Рсеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)					вещества				
туры		(г)	(г)			ценность						(мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре		
	Завтрак:															
70	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30		
442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90		
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48		
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70		
	Итого на завтрак:		25,82	17,92	119,12	741,06	0,38	24,62	31,10	2,56	253,07	497,26	142,39	11,05		

Обед:																
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	6,8	19,3	163,6	0,05	0,75	0,05	0,5	201,7	168,2	25,2	0,5		
223	Запеканка из творога	190	20,50	16,40	20,40	311,20	0,16	0,80	0,40	6,80	280,20	386,60	59,80	2,40		
359	Соус сладкий фруктовый	80	0,31	0,00	29,40	118,84	0,01	2,40	0,00	3,00	22,46	18,50	7,26	0,19		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98		
	Итого на обед:		37,00	29,19	129,54	928,87	0,40	5,03	1,23	11,00	834,39	816,49	139,82	5,50		
	ИТОГО:		62,82	47,11	248,66	1669,93	0,78	29,65	32,33	13,56	1087,46	1313,75	282,21	16,55		

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рсеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре		
	Завтрак:															
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50		
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78		
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82		
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20		
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
414	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78		
	Итого на завтрак:		23,78	20,51	86,38	639,39	0,34	16,74	16,80	2,94	123,21	311,65	74,76	6,86		
	Обед:															
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66		
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5		
493	Птица тушенная в сметанном	80	16,70	4,10	5,20	124,50	0,06	0,00	0,04	0,40	17,50	160,40	18,79	1,03		
205	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06		
	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:		35,98	27,81	113,91	849,83	0,60	16,94	0,30	2,72	287,82	584,89	134,54	10,55		
	ИТОГО:		59,76	48,32	200,29	1489,22	0,94	33,68	17,10	5,66	411,03	896,54	209,30	17,41		

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рсцел туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре		
	Завтрак:															
61	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99		
222	Пудинг из творога запеченный	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18		
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08		
	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62		
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75		
	Итого на завтрак:		21,97	18,89	110,14	698,47	0,18	16,40	123,80	1,03	275,14	349,83	113,27	5,84		
	Обед:															
	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66		
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5		
1500	Биточки рубленные из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44		
205	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06		
	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:		27,32	32,78	118,21	877,12	0,60	16,97	56,26	4,00	289,52	504,94	143,23	10,96		
	ИТОГО:		27,82	33,28	130,46	1575,59	0,63	29,47	56,26	4,25	309,52	518,69	154,48	13,71		

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2004г. «Хлебпродикформ» под редакцией

В.Т. Лапина при общеобразовательных школах . - Москва

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: ДеЛи 2017