

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Шали»  
(МБОУ «СОШ № 3 г. Шали Шалинского муниципального района»)

МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЪНИ КЮШТАН ДУ»  
Муниципалъни бюджетни юкърдешаран учреждени  
«Шелан муниципалъни кюштан Шела-галин юккьера юкърдешаран школа №3»  
(МБЮУ «Шела-галин ЮЮШ № 3»)

Согласовано:  
Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора в Курчалоевском  
Районе ЧР \_\_\_\_\_ Эдильгириев А.М./

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №3 г. Шали»  
Касумова Л.С. 



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
(горячими завтраками и обедами)  
категория детей с 7 по 11 лет  
на осенне-зимний период 2020-2021





**День: День 1 Понедельник (первая неделя)**

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
<b>ЗАВТРАК</b>																			
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0	0	0	20,265	0	0	0	4,642				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0	0				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24	0				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22	0				
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	111,11	133,33	111,11	25,56	2	0	0				
136	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0	0,06				
144	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	0	12				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													<b>1,039</b>	<b>8,83</b>	<b>0</b>	<b>179,265</b>	<b>42,16</b>	<b>20,162</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
вторая смена																			
82	Куриная грудка тушеная	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54	43,68	39,78	20,9	0,98	0	0	0				
204	Макаронные отварные	100	5,24	3,8	23,41	136,06	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11	0					
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	9,2	42,4	10	1,24	0					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22	0					
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	111,11	133,33	111,11	25,56	2	0					
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1	0	0,27	22,13	11,73	2,13	0	0	0					
45	Салат из капусты с морковью и с маслом	100	8	1,7	5,7	102,1	0,02	19,54	22,65	34,4	12,8	0,42	0	0					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													<b>0,86</b>	<b>29,92</b>	<b>113,7</b>	<b>520,59</b>	<b>441,24</b>	<b>105,87</b>	<b>8,1</b>

**День: День 2 Вторник (первая неделя)**

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
<b>ЗАВТРАК</b>																			
вторая смена																			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489					
149	яйцо вареное вкрутую	55	3,1	3,5	0,3	43,2	0	0	0	0	0	0	0	0					
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0					
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	9,2	42,4	10	1,24	0					
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	8	0	0	0,36	0					
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0					
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0	11,848	0	0	0,091	0					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													<b>0,831</b>	<b>4,971</b>	<b>0,022</b>	<b>163,193</b>	<b>42,4</b>	<b>10</b>	<b>2,18</b>
<b>ОБЕД</b>																			
вторая смена																			
102	Суп гороховый с картофелем и растительным маслом	200	7	3,6	10,4	99,4	0,18	4,66	113,7	34,14	72,48	28,46	1,64	0					
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	0	0	0	0					
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	9,2	42,4	10	1,24	0					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44	0					
144	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	1,65	0	0	12	0					
45	Салат из капусты с морковью и с маслом	100	8	1,7	5,7	102,1	0,02	19,54	22,65	34,4	12,8	0,42	0	0					
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	111,11	133,33	111,11	25,56	2	0					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													<b>0,962</b>	<b>33,03</b>	<b>113,7</b>	<b>221,92</b>	<b>283,44</b>	<b>90,02</b>	<b>17,74</b>



**День: День 3 Среда (первая неделя)**

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
														первая смена
<b>ЗАВТРАК</b>														
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0	187	0	0	0	1,526
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	18,5	81	10	0	0,9
382	Какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0	125,56	0	0	0	0,16
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10	0	1,24
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	8	0	0	0	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	1,2	0	0	0	0
15	Сыр(поршиями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
144	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	1,65	0	0	0	12
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,81</b>	<b>15,89</b>	<b>77,57</b>	<b>588,35</b>	<b>0,272</b>	<b>47,02</b>	<b>0,022</b>	<b>323,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,046</b>
<b>ОБЕД</b>														
112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8		
45	Закуска из капусты с морковью и с горохом	100	1,9	3,1	5,8	58	0,02	19,54	0	34,4	22,65	12,8	0,42	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10	1,24	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
144	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	1,65	0	0	12	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,86</b>	<b>10,71</b>	<b>101,83</b>	<b>583,12</b>	<b>0,852</b>	<b>33,23</b>	<b>23,6</b>	<b>233,96</b>	<b>230</b>	<b>62,36</b>	<b>16,1</b>	

**День: День 4 Четверг (первая неделя)**

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
														первая смена
<b>ЗАВТРАК</b>														
149	Каша риса молочная жидкая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0	129,216	0	0	0,901	
174	Яйцо вареное вкрутую	55	3,1	3,5	0,3	43,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,04	60,1	0	0	0	9,02	0	0	0,06	
349	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10	1,24	
ПР	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	8	0	0	0,36	
ПР	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	1,2	0	0	0	0
144	Сыр(поршиями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
144	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	52	0,022	7,5	0	1,65	0	0	12	
101	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>24,83</b>	<b>15,78</b>	<b>98,43</b>	<b>668,42</b>	<b>0,925</b>	<b>8,808</b>	<b>0,022</b>	<b>42,4</b>	<b>158,286</b>	<b>42,4</b>	<b>10</b>	<b>14,561</b>	
<b>ОБЕД</b>														
101	Суп картофельный с крупой	2	11,6	3,8	6,4	109	0,04	6,6		21,36	44	18,22	0,7	
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	0	1,5	6,3	4,9	81,9	0,03	14,44		14,19	25	13,96	0,66	
376	Чай с сахаром	200	0	0,4	15,4	60,1	0,27	0,27		13,6	12	11,73	2,13	
144	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	52	0,022	7,5	0	1,65	0	0	12	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	1,2	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10	1,24	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,09</b>	<b>11,59</b>	<b>77,47</b>	<b>566,56</b>	<b>0,812</b>	<b>28,81</b>	<b>0</b>	<b>70,4</b>	<b>169,58</b>	<b>67,11</b>	<b>17,17</b>	



**День: День 5 Пятница (первая неделя)**

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
														первая смена	первая смена
<b>ЗАВТРАК</b>															
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,0	0,0	20,265	0,0	0,0	0,0	4,642	
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0,0	0,0	9,2	42,4	10	1,24		
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36		
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,0	52,8	0,004	0,42	0,0	156,0	0,0	0,0	0,18		
144	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,0	1,65	0,0	0,0	1,2		
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,42</b>	<b>16,53</b>	<b>102,66</b>	<b>655,39</b>	<b>1,063</b>	<b>7,92</b>	<b>0,0</b>	<b>205,335</b>	<b>42,4</b>	<b>10,0</b>	<b>18,482</b>		
<b>ОБЕД</b>															
вторая смена															
82	Суп куриный с крупой и картофелем	200	8	6,6	4,4	108,2	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98		
144	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	52	0,022	7,5	0,0	1,65	0,0	0,0	1,2		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0,0	0,0	42,4	10	1,24			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04	0,0	0,0	9,2	34,8	13,2	0,44		
45	Закуска из капусты с морковью и с горохом	100	1,9	3,1	5,8	58	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0		
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1	0,27	0,0	0,0	13,6	22,13	11,73	2,13		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>480</b>	<b>23,89</b>	<b>11,19</b>	<b>541,86</b>	<b>0,802</b>	<b>35,85</b>	<b>0,0</b>	<b>109,03</b>	<b>165,66</b>	<b>68,63</b>	<b>17,21</b>		

**День: День 6 Суббота (первая неделя)**

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
														первая смена	первая смена
<b>ЗАВТРАК</b>															
204	Макарона с сыром	200/20	14,18	16,32	38,7	300,96	0,08	0,24	113,7	258,68	181	18,28	1,11		
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	18,5	81	10	0,9		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0,0	0,0	9,2	42,4	10	1,24		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04	0,0	0,0	9,2	34,8	13,2	0,44		
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,0	11,848	0,0	0,0	0,091		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,76</b>	<b>24,74</b>	<b>88,7</b>	<b>620,84</b>	<b>0,894</b>	<b>3,841</b>	<b>113,7</b>	<b>307,428</b>	<b>340,07</b>	<b>51,48</b>	<b>3,781</b>		
<b>ОБЕД</b>															
вторая смена															
104	Суп с мясными фрикадельками	254	6,6	7,7	9,8	134,7	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0,0	0,0	9,2	42,4	10	1,24		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04	0,0	0,0	9,2	34,8	13,2	0,44		
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	1	1,5	6,3	4,9	81,9	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0,0	5,84	46	33	0,96		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>634</b>	<b>14,74</b>	<b>15,14</b>	<b>538,16</b>	<b>0,86</b>	<b>24,1</b>	<b>0,0</b>	<b>62,19</b>	<b>206,45</b>	<b>93,9</b>	<b>4,22</b>		



День: День 7 Понедельник (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	132,945	0,	0,	0,	0,489
149	яйло вареное вкрутую	55	3,1	3,5	0,3	43,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10		1,24
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06
144	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0,	0,	12,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,85</b>	<b>16,22</b>	<b>106,2</b>	<b>718,</b>	<b>0,849</b>	<b>8,87</b>	<b>0,022</b>	<b>162,015</b>	<b>42,4</b>	<b>10,</b>	<b>14,149</b>	
<b>ОБЕД</b>														
112	Масной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8		
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1	0,27			13,6	22,13	11,73		2,13
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10		1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2		0,44
144	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	0	12
46	Закуска из капусты с горохом (сезон)	100	0,09	4,08	1,48	72,08	0,026	13,49		26,78	23,47	12,8		0,78
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,23</b>	<b>11,29</b>	<b>90,97</b>	<b>548,94</b>	<b>0,838</b>	<b>26,12</b>	<b>23,6</b>	<b>106,61</b>	<b>141,84</b>	<b>48,53</b>	<b>16,59</b>	

День: День 8 Вторник (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
70	Каша пшенная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	185,86	0,	0,	0,	0,72
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	18,5	81	10	0,	0,9
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10		1,24
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06
144	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0,	0,	12,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>29,21</b>	<b>20,75</b>	<b>89,41</b>	<b>703,95</b>	<b>0,955</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>233,43</b>	<b>123,4</b>	<b>20,</b>	<b>15,28</b>	
<b>ОБЕД</b>														
82	Куриная грудка тушенная	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9		0,98
204	Макароны отварные	150	10,64	12,24	29	225,72	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28		1,11
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10		1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2		0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1	0,27			13,6	22,13	11,73		2,13
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8		0,42
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,184</b>	<b>19,84</b>	<b>91,7</b>	<b>616,8</b>	<b>0,86</b>	<b>28,59</b>	<b>113,7</b>	<b>391,86</b>	<b>347,53</b>	<b>86,91</b>	<b>6,32</b>	



День: День 9 Среда (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность, ккал		
		Масса порции, г	жиры	белки	углеводы	B1	C	A	Ca	P		Mg	Fe
181	<b>ЗАВТРАК</b>	220	9,66	6,23	42,75	0,084	1,3	0,	132,945	0,	0,	0,489	
149	Каша жидкая молочная из манной крупы	55	3,1	3,5	0,3	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
149	яйцо вареное вкрутую	10	8,25	0,08	0,08	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
ПР	Масло сливочное	40	2,24	0,44	19,76	0,68	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	
147	Хлеб ржаной	40	0,24	3,04	20,92	0,06	0,	0,	9,2	42,4	10	1,24	
15	Хлеб пшеничный	10	2,66	2,63	0,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,36	
137	Сыр(порцинами)	200	0,4	0,08	10,32	0,004	3,601	0,	11,848	0,	0,	0,	
	Чай сладкий с лимоном												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,55</b>	<b>16,</b>	<b>94,13</b>	<b>0,831</b>	<b>4,971</b>	<b>0,022</b>	<b>163,193</b>	<b>42,4</b>	<b>10,</b>	<b>2,18</b>	
	<b>ОБЕД</b>												
82	Суп куриный с рисом и картофелем	200	5,4	4	7	0,04	8,54	0,	39,78	43,68	20,9	0,98	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,68	0,	0,	9,2	42,4	10	1,24	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	0,04	0,	0,	9,2	34,8	13,2	0,44	
46	Закуска из капусты с горохом (сезон)	100	0,09	4,08	1,48	0,026	13,49	0,	26,78	23,47	12,8	0,78	
144	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	52,	7,5	0,	1,65	0,	0	12	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	0,	0,	0,	1,2	0,	0	0,	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0,	133,33	111,11	25,56	2	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,26</b>	<b>9,84</b>	<b>85,25</b>	<b>0,828</b>	<b>30,86</b>	<b>0,</b>	<b>221,14</b>	<b>255,46</b>	<b>82,46</b>	<b>17,44</b>	

День: День 10 Четверг (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность, ккал		
		Масса порции, г	жиры	белки	углеводы	B1	C	A	Ca	P		Mg	Fe
204	<b>ЗАВТРАК</b>	200/20	14,18	16,32	38,7	0,08	0,24	113,7	258,68	161	18,28	1,11	
243	Макарона с сыром	80	4,7	7,5	0,4	0,09	-	-	18,5	81	10	0,9	
ПР	Сосиска отварная	40	2,24	0,44	19,76	0,68	0,	0,	9,2	42,4	10	1,24	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	0,04	0,	0,	9,2	34,8	13,2	0,44	
137	Хлеб пшеничный	200	0,4	0,08	10,32	0,004	3,601	0,	11,848	0,	0,	0,091	
	Чай сладкий с лимоном												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,76</b>	<b>24,74</b>	<b>88,7</b>	<b>0,894</b>	<b>3,841</b>	<b>113,7</b>	<b>307,428</b>	<b>340,07</b>	<b>51,48</b>	<b>3,781</b>	
	<b>ОБЕД</b>												
102	Суп четверный с говядиной	267	10,7	7,4	9,6	0,18	4,66	113,7	34,14	7,2	28,46	1,64	
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	1	1,5	6,3	4,9	0,03	14,44	0,	14,19	28,	13,96	0,66	
144	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	52,	7,5	0,	1,65	0,	0	12	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,68	0,	0,	9,2	42,4	10	1,24	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	0,04	0,	0,	9,2	34,8	13,2	0,44	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	0,	0,	0,	1,2	0,	0	0,	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	0,004	3,601	0,	11,848	0,	0,34	0,06	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,59</b>	<b>14,87</b>	<b>75,59</b>	<b>0,956</b>	<b>30,201</b>	<b>113,7</b>	<b>81,428</b>	<b>175,15</b>	<b>65,96</b>	<b>16,04</b>	



День: День 11 Пятница (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
		жир	белки	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe										
<b>ЗАВТРАК</b>																						
83	Плов сладкий с изюмом	7,8	3,4	27,64	295,8	9,1	0,78	0,	289,	0,	0,	0,	1,28									
149	яйцо вареное вкрутую	3,1	3,5	0,3	43,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,									
ПР	Хлеб ржаной	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0,	0,	9,2	42,4	10	1,24	0,									
147	Хлеб пшеничный	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	0,									
149	Масло сливочное	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,									
137	Чай сладкий с лимоном	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	11,848	0,	0,	0,091	0,									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													<b>9,844</b>	<b>4,381</b>	<b>0,</b>	<b>319,248</b>	<b>42,4</b>	<b>10,</b>	<b>2,971</b>			
<b>ОБЕД</b>																						
112	Мясной суп с картофелем и рисом	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	0,8	0,8									
46	Закуска из капусты с горохом (сезон)	0,09	4,08	1,48	72,08	0,026	13,49		26,78	23,47	12,8	0,78	0,78									
382	Какао с молоком	3,78	0,67	2,6	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2	2									
ПР	Хлеб ржаной	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0,	0,	9,2	42,4	10	1,24	0,									
ПР	Хлеб пшеничный	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04	0,	0,	9,2	34,8	13,2	0,44	0,									
144	Фрукты свежие	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12	12									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													<b>18,01</b>	<b>11,56</b>	<b>101,57</b>	<b>613,95</b>	<b>27,18</b>	<b>23,6</b>	<b>226,34</b>	<b>230,82</b>	<b>62,36</b>	<b>16,46</b>

День: День 12 Суббота (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
		жир	белки	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe										
<b>ЗАВТРАК</b>																						
70	Каша пшеничная молочная жидкая	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	185,86	0,	0,	0,72	0,72									
ПР	Хлеб ржаной	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0,	0,	9,2	42,4	10	1,24	1,24									
ПР	Хлеб пшеничный	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04	0,	0,	9,2	34,8	13,2	0,44	0,44									
149	Масло сливочное	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,									
382	какао с молоком	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	125,56	0,	0,	0,16	0,16									
144	Фрукты свежие	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12	12									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													<b>27,61</b>	<b>10,75</b>	<b>101,29</b>	<b>680,3</b>	<b>9,7</b>	<b>0,</b>	<b>332,67</b>	<b>0,</b>	<b>14,56</b>	
<b>ОБЕД</b>																						
102	Суп гороховый	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	7,2	28,46	1,64	1,64									
ПР	Хлеб ржаной	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0,	0,	9,2	42,4	10	1,24	1,24									
ПР	Хлеб пшеничный	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04	0,	0,	9,2	34,8	13,2	0,44	0,44									
45	Закуска из капусты с морковью	1,5	1,7	7,2	50,2	0,02	19,54	-	34,4	2,2	12,8	0,42	0,42									
144	Фрукты свежие	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12	12									
382	Какао с молоком	3,78	0,67	2,6	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2	2									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													<b>15,41</b>	<b>3,8</b>	<b>97,11</b>	<b>534,67</b>	<b>33,03</b>	<b>0,</b>	<b>221,92</b>	<b>283,44</b>	<b>90,02</b>	<b>17,74</b>