

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ имени Героя Советского Союза  
В.М.Игнатъева с.Пружинки

\_\_\_\_\_ Л. С. Беяева

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов возрастной категории 7-11 лет  
на 2023-2024 год

Разработано

Повар \_\_\_\_\_

О. И. Шикина

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>ЗАВТРАК</b>														
120	суп молочный с вермишелью	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55
	бутерброд с маслом	20\10	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	20	108	10	0,22
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	фрукты	100	150	0,9	0,2	8,1	40	6	89	5	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		13,57	15,15	72,93	465,51	0,17	0,99	0,38	5,31	22,84	182,91	24,58	1,98
<b>ОБЕД</b>														
	свежие овощи	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
135	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,5	3	18,3	113	0,02	17,45	0,02	0,1	15,8	50,33	31,8	1,11
33	Гуляш	90/50	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	<b>ИТОГО</b>		23,32	20,98	118,51	905,74	0,434	39,9759	0,05	6,88	117,1815	274,69	202,43	10,7896
	<b>ВСЕГО</b>		36,89	36,13	191,44	1371,25	0,604	40,9659	0,43	12,19	140,0215	457,6	227,01	12,7696

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: второй

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>ЗАВТРАК</b>														
31	Каша молочная манная со слив. маслом	200/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0,06	1	0	3,9	94,5	84,56	13,78	0,24
7	Бутерброд с сыром	20/20	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	60	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
	фрукты	100	150	0,9	0,2	8,1	40	6	89	5	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		25,96	18,48	126,05	719,09	0,26	5,06	0,01	9,89	359,66	341,7	69,38	2,82
<b>ОБЕД</b>														
45	винегрет овощной	60	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36
111	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	8,3	6,4	22,3	167,2	0,19	12	0,03	0,1	28,2	64,95	34,7	1,99
304	Плов из отварной курицы	180/80	40,8	16,58	52,6	502,3	0,04	0	0,5	0,19	12,24	104,46	29,89	1,49
868	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	0
	<b>ИТОГО</b>		55,36	32,17	143,59	1103,7	0,59	23,3	0,53	0,69	130,39	370,78	78,88	6,92
	<b>ВСЕГО</b>		81,32	50,65	269,64	1822,79	0,85	28,36	0,54	10,58	490,05	712,48	148,26	9,74

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: третий

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>ЗАВТРАК</b>														
46	запеканка творожная	100\50	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,27	0,1	3,9	146,93	191,43	20,2	0,59
	батон	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	20	108	10	0,22
18	кофейный напиток	200/15	1,2	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	фрукты	100	150	0,9	0,2	8,1	40	6	89	5	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,46</b>	<b>16,17</b>	<b>20,19</b>	<b>307,68</b>	<b>0,06</b>	<b>1,13</b>	<b>0,15</b>	<b>3,93</b>	<b>217,09</b>	<b>336,93</b>	<b>36,03</b>	<b>0,87</b>
<b>ОБЕД</b>														
	свежие овощи	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	7	8,3	18,5	172,5	0,02	18,1	2,1	0,21	30,05	38,59	22,9	1,06
245	Рыба припущенная	90	20,1	9,75	21,75	181,25	0,04	2,59	0	0,48	23,15	97,21	23,92	0,44
520	Картофельное пюре	150	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
130	Сок	200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,42</b>	<b>27,06</b>	<b>84,9</b>	<b>592,55</b>	<b>0,18</b>	<b>32,78</b>	<b>2,12</b>	<b>1,27</b>	<b>116,87</b>	<b>213,8</b>	<b>89,77</b>	<b>4,17</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,88</b>	<b>43,23</b>	<b>105,09</b>	<b>900,23</b>	<b>0,24</b>	<b>33,91</b>	<b>2,27</b>	<b>5,2</b>	<b>333,96</b>	<b>550,73</b>	<b>125,8</b>	<b>5,04</b>

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: четвертый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0,03	0	0,03	0	4,14	61,9	20,3	0,41
7	Бутерброд с сыром	20/20	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	60	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
	фрукты	100	150	0,9	0,2	8,1	40	6	89	5	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		25,96	18,48	126,05	719,09	0,23	4,06	0,04	5,99	269,3	319,04	75,9	2,99
<b>ОБЕД</b>														
38	Салат из капусты белокочанной	60	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
20	рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200	4,25	8,3	22,2	171,2	0,02	16,07	0,11	0,14	12,15	44,95	24,44	0,9
27	птица отварная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,19	68,13	25,38	166,13	2,03
1	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,01	3,2	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	50	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	<b>ВСЕГО</b>		26,36	18,49	128,54	731,29	0,26	4,06	0,04	5,99	280,03	340,14	94,75	4,45

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: пятый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>ЗАВТРАК</b>														
438	Омлет натуральный с маслом	200/5	14,19	28,76	3,2	328,58	0,11	0,65	0,33	2	140,25	240,26	20,43	2,73
105	Бургерброд с маслом	20/10	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
	фрукты	100	150	0,9	0,2	8,1	40	6	89	5	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,29</b>	<b>28,76</b>	<b>50,4</b>	<b>459,88</b>	<b>0,22</b>	<b>4,71</b>	<b>0,33</b>	<b>2</b>	<b>186,41</b>	<b>336,4</b>	<b>39,03</b>	<b>4,61</b>
<b>ОБЕД</b>														
	свежие овощи	30	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
102	Суп картофельный с горохом	200	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
33	картофель тушеный с мясом	180/50	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,72</b>	<b>16,38</b>	<b>107,71</b>	<b>705,74</b>	<b>0,394</b>	<b>39,9759</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>	<b>104,0115</b>	<b>250,79</b>	<b>111,56</b>	<b>7,8696</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>36,01</b>	<b>45,14</b>	<b>158,11</b>	<b>1165,62</b>	<b>0,614</b>	<b>44,6859</b>	<b>0,39</b>	<b>2,29</b>	<b>290,4215</b>	<b>587,19</b>	<b>150,59</b>	<b>12,4796</b>

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: шестой

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		В 7-11 лет	С 7-11 лет	А 7-11 лет	Е 7-11 лет	Ca 7-11 лет	P 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет
	<b>ЗАВТРАК</b>													
204	Макароны отварные с сыром	150/10	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55
	батон	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	20	108	10	0,22
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	фрукты	100	150	0,9	0,2	8,1	40	6	89	5	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		13,57	15,15	72,93	465,51	0,17	0,99	0,38	5,31	22,84	182,91	24,58	1,98
	свежие овощи	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
135	Суп картофельный с горохом	200	2,5	3	18,3	113	0,02	17,45	0,02	0,1	15,8	50,33	31,8	1,11
246	Гуляш	90	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,01	3,2	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	<b>ИТОГО</b>		23,52	20,98	123,71	929,74	0,444	28,1759	0,05	6,88	126,9015	276,83	205,57	11,1196
	<b>ВСЕГО</b>		37,09	36,13	196,64	1395,25	0,614	29,1659	0,43	12,19	149,7415	459,74	230,15	13,0996

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: седьмой

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		В 7-11 лет	С 7-11 лет	А 7-11 лет	Е 7-11 лет	Ca 7-11 лет	P 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет
<b>ЗАВТРАК</b>														
424	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,52	0	0,25	0	55	192	12	2,5
103	Бутерброд с маслом	20/10	1,62	0,24	12	44	0,05	0	0	0,26	6,4	25	6,6	0,5
375	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	101	0,04	1,29	20	0	124,5	89	13,86	0,13
	фрукты	100	150	0,9	0,2	8,1	40	6	89	5	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		17,48	14,42	28,64	302	0,61	1,29	20,25	0,26	185,9	306	32,46	3,13
<b>ОБЕД</b>														
72	Салат из капусты белокочанной	60	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
96	рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	4,25	8,3	22,2	171,2	0,02	16,07	0,11	0,14	12,15	44,95	24,44	0,9
301	птица отварная	100	14,11	8,02	3,33	136,05	0,01	35,64	0	0	20,38	5,91	1,68	1,15
312	Картофельное пюре	150	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	<b>ИТОГО</b>		24,04	20,5	96,98	706,05	0,29	73,51	0,11	0,22	111,76	250,05	76,37	6,5
	<b>ВСЕГО</b>		41,52	34,92	125,62	1008,05	0,9	74,8	20,36	0,48	297,66	556,05	108,83	9,63

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки



День: восьмой

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>ЗАВТРАК</b>															
46	запеканка творожная	100\50	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,27	0,1	3,9	146,93	191,43	20,2	0,59	
	Батон нарезной	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22	
943	Чай с сахаром	200\15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	
	фрукты	100	150	0,9	0,2	8,1	40	6	89	5	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		18,46	14,84	24,92	310,33	0,05	0,61	0,15	3,9	348,22	301,03	31,08	0,8	
<b>ОБЕД</b>															
	свежие овощи	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200\10	7	8,3	18,5	172,5	0,02	18,1	2,1	0,21	30,05	38,59	22,9	1,06	
245	Рыба припущенная	100	20,1	9,75	21,75	181,25	0,04	2,59	0	0,48	23,15	97,21	23,92	0,44	
1	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55	
130	Сок	200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48	
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46	
	<b>ИТОГО</b>		36,59	27,81	126,63	803,06	0,27	31,34	2,43	6,48	81,7	232,44	87,91	5,23	
	<b>ВСЕГО</b>		55,05	42,65	151,55	1113,39	0,32	31,95	2,58	10,38	429,92	533,47	118,99	6,03	

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: девятый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		В 7-11 лет	С 7-11 лет	А 7-11 лет	Е 7-11 лет	Ca 7-11 лет	P 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет
	<b>ЗАВТРАК</b>													
262	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0,03	0	0,03	0	4,14	61,9	20,3	0,41
	Батон нарезной	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
382	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
	фрукты	100	150	0,9	0,2	8,1	40	6	89	5	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,96</b>	<b>28,28</b>	<b>72,65</b>	<b>581,6</b>	<b>0,07</b>	<b>1,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>294,94</b>	<b>237,4</b>	<b>121,1</b>	<b>1</b>
<b>ОБЕД</b>														
	свежие овощи	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
204	Суп картофельный с пшеном	200	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
608	котлета	90	7,61	9,37	9,87	178,91	0,19	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
520	Картофельное пюре	150	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,39</b>	<b>28,11</b>	<b>132,52</b>	<b>853,71</b>	<b>0,56</b>	<b>46,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,66</b>	<b>154,83</b>	<b>361,95</b>	<b>107,61</b>	<b>6,87</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>40,35</b>	<b>56,39</b>	<b>205,17</b>	<b>1435,31</b>	<b>0,63</b>	<b>47,65</b>	<b>0,19</b>	<b>0,66</b>	<b>449,77</b>	<b>599,35</b>	<b>228,71</b>	<b>7,87</b>

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: десятый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0,03	0	0,03	0	4,14	61,9	20,3	0,41
	Батон нарезной	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	фрукты	100	150	0,9	0,2	8,1	40	6	89	5	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		18,86	29,08	40,85	465,6	0,05	0,64	0,13	0	404,14	277,9	40,3	0,85
<b>ОБЕД</b>														
33	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
111	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	8,3	6,4	22,3	167,2	0,19	12	0,03	0,1	28,2	64,95	34,7	1,99
304	Плов из отварной курицы	180/90	40,8	16,58	52,6	502,3	0,04	0	0,5	0,19	12,24	104,46	29,89	1,49
868	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб,обогатенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	<b>ИТОГО</b>		54,94	51,42	226,75	950,31	0,5	20,52	0,53	0,45	129,65	373	117,44	8,72
	<b>ВСЕГО</b>		73,8	80,5	267,6	1415,91	0,55	21,16	0,66	0,45	533,79	650,9	157,74	9,57

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

Список использованной литературы

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сост. Л. Е. Голунова. Издательство «Профи-информ», 2005 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.