

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Журавлёвская начальная общеобразовательная школа № 23

Утверждаю для применения

И.О. Директора школы
И.А. Дригота



Примерное 10-ти дневное циклическое меню для обучающихся начальной школы с 6 до 10 лет

МКОУ Журавлевская НОШ № 23

Зимне – весенний период

п. Журавлёво
2024--2025

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: 6-10 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	E (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У	Y									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
22	Пельмени с маслом	200	16,30	20,80	25,46	437,34	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	57,94	0,00	0,00	2,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
368	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	595	28,85	27,60	102,17	860,99	0,41	11,54	26,00	0,00	0,00	341,36	260,50	52,98	8,46
	ОБЕД														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,58	3,60	6,28	64,18	0,06	0,54	0,00	0,00	0,00	22,37	34,36	13,72	6,66
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	83,80	0,04	0,95	0,00	0,33	0,18	34,50	203,25	15,75	0,55
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	0,24	0,12	35,84	145,76	0,18	80,00	0,02	0,00	0,00	8,20	6,42	0,96	0,28
279	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,10	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,52	0,00	0,00	0,30
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775	22,88	20,26	120,94	746,89	0,46	82,65	51,02	0,51	0,51	154,14	463,93	78,98	10,72
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	1370	51,73	47,86	223,11	1607,88	0,87	94,19	77,02	0,51	0,51	495,50	724,43	131,96	19,18

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: 6-10 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)				Энергети- ческая ценность (ккал)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	E (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У	Y									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	0,24	0,12	35,84	145,76	0,18	80,00	0,02	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28	
279	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27	
944	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00	
368	Апельсины	100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	34,00	
	ИТОГО ЗАВТРАК	615	18,98	14,71	106,42	641,41	0,40	143,26	51,02	0,18	102,38	249,52	61,78	39,34	
ОБЕД															
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,82	3,12	5,14	51,96	0,04	7,20	0,00	0,00	12,78	0,00	0,00	0,43	
61	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,20	77,40	0,31	0,73	0,00	0,00	46,06	0,00	0,00	1,98	
203	Макаронные изделия с маслом	150	5,23	4,68	34,90	225,00	0,09	0,00	0,00	0,00	10,10	44,45	8,02	0,81	
307	Котлета из птицы с соусом	80	9,70	13,92	7,89	196,00	0,04	0,26	64,00	0,00	56,00	105,90	15,40	1,01	
233	Кисель	200	0,00	0,00	14,40	72,00	0,60	30,00	0,00	0,00	59,00	0,00	0,00	0,00	
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00	
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775	23,26	26,44	109,24	810,41	1,19	38,19	64,00	0,00	204,69	228,85	43,57	5,89	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ	1390	42,24	41,15	215,66	1451,82	1,59	181,45	115,02	0,18	307,07	478,37	105,35	45,23	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: 6-10 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
203	Макаронные изделия с маслом	150	5,23	4,68	34,90	225,00	0,09	0,00	0,00	0,00	10,10	44,45	8,02	0,81
307	Котлета из птицы с соусом	80	9,70	13,92	7,89	196,00	0,04	0,26	64,00	0,00	56,00	105,90	15,40	1,01
399	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	20,00	2,80
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
	ИТОГО ЗАВТРАК	515	22,16	19,38	100,70	693,49	0,26	4,26	64,00	0,00	100,85	228,85	63,57	6,28
	ОБЕД													
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	0,00	0,00	0,42
58	Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75	0,07	8,78	0,00	0,00	3,66	0,00	0,00	1,33
304	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65	0,59	0,00	0,14	1,50	140,76	392,09	19,00	0,53
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	0,04	0,77	3,00	0,00	10,30	67,40	8,00	0,43
392	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,90	37,40	0,00	2,13	0,00	0,00	13,80	20,90	11,04	1,90
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	19,84	18,10	109,75	686,05	0,82	15,88	3,14	1,50	213,87	558,89	58,19	6,27
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ	1320	42,00	37,48	210,45	1379,54	1,08	20,14	67,14	1,50	314,72	787,74	121,76	12,55

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: 6-10 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У	Y									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
171	Рис отварной	150	3,81	4,67	38,60	215,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,92	81,95	27,02	0,54
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	0,04	0,77	3,00	0,00	0,00	10,30	67,40	8,00	0,43
349	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	615	16,60	6,66	113,41	583,85	0,23	11,85	3,00	0,00	0,00	58,37	231,45	55,17	5,01
	ОБЕД														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,00	0,00	13,92	26,98	12,45	0,51
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	0,00	0,00	36,24	141,22	37,88	1,01
336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0,00	0,00	0,00	83,18	0,00	0,00	1,21
110	Курица отварная	80	17,81	13,37	0,00	186,00	0,10	1,07	0,00	0,00	0,00	13,52	0,00	0,00	0,98
20	Напиток из шиповника	180	0,36	0,24	15,40	65,52	0,01	2,16	0,00	0,00	0,00	118,80	1,91	2,70	0,47
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	35,21	29,68	83,78	742,90	0,38	42,41	12,00	0,00	0,00	286,41	248,61	73,18	5,84
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	1370	51,81	36,34	197,19	1326,75	0,61	54,26	15,00	0,00	0,00	344,78	480,06	128,35	10,85

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: 6-10 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У	7									
1	2 ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0,00	0,00	0,00	83,18	0,00	0,00	1,21
110	Курица отварная	80	17,81	13,37	0,00	186,00	0,10	1,07	0,00	0,00	0,00	13,52	0,00	0,00	0,98
233	Кисель	200	0,00	0,00	14,40	72,00	0,60	30,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	0,00	0,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
368	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,60
	ИТОГО ЗАВТРАК	615	28,64	19,51	87,25	653,70	0,89	66,81	0,00	0,00	0,00	186,45	78,50	20,15	4,45
	ОБЕД														
50	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,21	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,21
204	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,60	0,09	6,60	0,00	0,00	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04
321	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
298	Голубцы ленивые	80	10,86	8,28	7,51	148,00	0,13	2,60	0,00	0,00	0,00	21,15	0,00	0,00	1,05
349	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	23,28	13,69	104,77	635,58	1,53	14,24	33,15	0,15	0,15	113,43	225,17	69,65	5,00
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ	1360	51,92	33,20	192,02	1289,28	2,42	81,05	33,15	0,15	0,15	299,88	303,67	89,80	9,45

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: 6-10 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	E (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
217	Вареники с картошкой	200	27,80	11,14	29,00	322,00	0,22	0,34	0,10	1,92	169,72	277,86	34,46	2,16
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
368	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	595	40,51	18,47	103,25	741,25	0,38	11,74	26,10	1,92	427,8	517,47	83,67	8,12
ОБЕД														
22	Салат из картофеля с соевым соусом	60	0,82	3,12	5,14	51,96	0,04	7,20	0,00	0,00	12,78	0,00	0,00	0,43
66	Борщ со свежей капустой	250	1,70	4,82	6,68	77,00	0,00	20,04	0,00	0,00	50,02	0,00	0,00	0,66
679	Каши рассыпчатая гречневая	150	0,24	0,12	35,84	145,76	0,18	80,00	0,02	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
307	Котлета из птицы с соусом	80	9,70	13,92	7,89	196,00	0,04	0,26	64,00	0,00	56,00	105,90	15,40	1,01
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,03	0,00	0,00	9,47	0,00	0,00	0,27
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	18,75	22,78	102,72	696,66	0,37	107,53	64,02	0,18	157,22	190,82	36,51	4,31
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ	1400	59,26	41,25	205,97	1437,91	0,76	119,27	90,12	2,10	585,02	708,29	120,18	12,43

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: 6-10 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	E (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
291	Плов с курицей	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74
399	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	20,00	2,80
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	0,00	0,00	0,42
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
	ИТОГО ЗАВТРАК	605	33,81	27,43	107,62	816,94	0,22	9,46	60,00	0,00	115,73	327,63	99,53	7,62
ОБЕД														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,50	4,91	46,26	0,02	5,88	0,00	0,00	11,14	0,00	0,00	0,78
69	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,20	154,80	0,00	1,54	0,94	0,96	68,82	11,78	5,96	0,64
203	Макаронные изделия с маслом	150	5,23	4,68	34,90	225,00	0,09	0,00	0,00	0,00	10,10	44,45	8,02	0,81
279	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27
233	Кисель	180	0,00	0,00	13,32	64,80	0,54	27,00	0,00	0,00	53,10	0,00	0,00	0,00
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	28,42	25,89	128,94	901,91	0,83	35,55	51,94	0,96	221,71	276,13	62,53	5,16
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	1360	62,23	53,32	236,56	1718,85	1,05	45,01	111,94	0,96	337,44	603,76	162,06	12,78

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: 6-10 лет

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В 1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)			Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У						8	9	10			
						4	5	6	7							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
203	Макаронные изделия с маслом	150	5,23	4,68	34,90	225,00	0,09	0,00	0,00	0,00	10,10	44,45	8,02	0,81		
298	Голубцы ленивые	80	10,86	8,28	7,51	148,00	0,13	2,60	0,00	0,00	21,15	0,00	0,00	1,05		
944	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13		
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66		
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00		
368	Апельсины	100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	34,00		
	ИТОГО ЗАВТРАК	615	23,05	14,635	98,09	645,65	0,37	64,73	0,00	0,00	67,63	146,15	40,44	39,65		
	ОБЕД															
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	0,00	0,00	0,42		
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62		
171	Рис отварной	150	3,81	4,67	38,60	215,60	0,04	0,00	0,00	0,00	4,92	81,95	27,02	0,54		
255	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	0,00	42,70	146,80	24,00	0,59		
392	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,90	37,40	0,00	2,13	0,00	0,00	13,80	20,90	11,04	1,90		
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00		
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	26,75	18,83	111,04	729,05	0,41	11,32	21,00	0,00	137,23	397,89	110,45	6,73		
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	1370	49,80	33,47	209,13	1374,70	0,78	76,05	21,00	0,00	204,86	544,04	150,89	46,38		

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: 6-10 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	E (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
321	Картофельное пюре	150	3,40	53,35	20,52	152,50	0,16	0,12	0,00	0,00	41,08	0,00	0,00	1,12
255	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	0,00	42,70	146,80	24,00	0,59
349	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
368	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	615	20,71	58,29	100,46	585,75	0,38	11,54	21,00	0,00	126,93	228,90	44,15	5,75
	ОБЕД													
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	26,98	12,45	0,51
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	0,00	36,24	141,22	37,88	1,01
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	0,24	0,12	35,84	145,76	0,18	80,00	0,02	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
381	Котлета мясная (особая) с соусом	80	10,50	13,00	11,44	196,20	0,04	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	20,80	2,24
20	Напиток из шиповника	180	0,36	0,24	15,40	65,52	0,01	2,16	0,00	0,00	118,80	1,91	2,70	0,47
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	25,04	24,57	116,92	786,21	0,46	95,60	12,02	0,18	233,91	255,03	94,94	6,17
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	1370	45,75	82,86	217,38	1371,96	0,83	107,14	33,02	0,18	360,84	483,93	139,09	11,92

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда (г)	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У	Y									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
211	Занеканка из макарон с творогом	200	13,54	13,36	36,06	318,70	0,10	0,44	0,00	0,00	0,00	135,48	0,00	0,00	1,44
20	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	2,40	0,00	0,00	0,00	132,00	2,13	2,67	0,53
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
368	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,60
	ИТОГО ЗАВТРАК	585	21,67	14,91	111,97	674,55	0,26	12,84	0,00	0,00	0,00	298,23	80,63	22,82	4,23
ОБЕД															
50	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,21	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,21
209	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	0,00	0,00	25,52	103,97	32,01	1,29
336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0,00	0,00	0,00	83,18	0,00	0,00	1,21
110	Курица отварная	80	17,81	13,37	0,00	186,00	0,10	1,07	0,00	0,00	0,00	13,52	0,00	0,00	0,98
349	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	1,00
1	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,48	29,16	142,80	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	33,94	23,63	92,15	711,70	0,41	37,97	3,96	0,00	0,00	155,37	186,07	52,16	5,53
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	1330	55,61	38,54	204,12	1386,25	0,67	50,81	3,96	0,00	0,00	453,60	266,70	74,98	9,76