«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Начальник территориального отдела Директор :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Миренков

Управления Роспотребнадзора  
по Смоленской области в Рославльском, Ершичском,

Монастырщинском,Хиславичском, Шумячском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Белобратова С.Г.

**Примерное меню (горячие завтраки) для питания школьников (7-11 лет)**

1 День: **Понедельник**

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний - весенний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | | наименование блюда | | | | выход | | | Б | | | Ж | | | У | | | Э/ц | | | Ca | | | Mg | | | Fe | | | C | | |
| 45 | | Салат из белокочанной капусты | | | | 60 | | | 0,85 | | | 3,05 | | | 5,41 | | | 52,44 | | | 22,42 | | | 9,10 | | | 0,31 | | | 19,47 | | |
| 211 | | Омлет с сыром | |  | | 205 | | | 26,02 | | | 36,6 | | | 3,8 | | | 450,7 | | | 377 | | | 34,4 | | | 4 | | | 0,9 | | |
| 375 | | Чай с сахаром | |  | | 200 | | | 0,07 | | | 0,02 | | | 15 | | | 60,46 | | | 11,1 | | | 1,4 | | | 0,28 | | | 0,03 | | |
| ГОСТ | | Хлеб ржаной | |  | | 30 | | | 1,67 | | | 0,34 | | | 14,76 | | | 68,75 | | | 6,88 | | | 7,48 | | | 0,94 | | | 0,22 | | |
| ГОСТ | | Хлеб пшеничный | |  | | 25 | | | 1,69 | | | 0,21 | | | 12,55 | | | 58,87 | | | 5,76 | | | 8,26 | | | 0,28 | | | 0 | | |
| .338 | | Фрукт свежий (яблоко) | | | | 120 | | | 0,6 | | | 0,6 | | | 14,64 | | | 66,34 | | | 23,9 | | | 13,45 | | | 3,29 | | | 14,94 | | |
|  | |  | | Итого за день: | | 640 | | | 31,19 | | | 41,11 | | | 67,69 | | | **767,51** | | | 459,51 | | | 75,68 | | | 9,23 | | | 19,19 | | |
| 2 День: **Вторник** | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Неделя: Первая | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Сезон: осенне-зимний - весенний | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Возрастная категория: 7 - 11 лет | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| № рец | наименование блюда | | | | | выход | | | Б | | | Ж | | | У | | | Э/ц | | | Ca | | | Mg | | | Fe | | | C | | |
| 234 | Котлета рыбная |  | | | | 100 | | | 8,65 | | | 6,93 | | | 12,01 | | | 144,98 | | | 49,34 | | | 18,21 | | | 0,89 | | | 0,64 | | |
| 142 | Картофель и овощи тушеные в соусе | | | | | 150 | | | 3,25 | | | 12,54 | | | 22,57 | | | 216,1 | | | 32,43 | | | 31,33 | | | 1,2 | | | 19,89 | | |
| 375 | Чай с сахаром |  | | | | 200 | | | 0,07 | | | 0,02 | | | 15 | | | 60,46 | | | 11,1 | | | 1,4 | | | 0,28 | | | 0,03 | | |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | | | | 30 | | | 1,67 | | | 0,34 | | | 14,76 | | | 68,75 | | | 6,88 | | | 7,48 | | | 0,94 | | | 0,22 | | |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный |  | | | | 25 | | | 1,69 | | | 0,21 | | | 12,55 | | | 58,87 | | | 5,76 | | | 8,26 | | | 0,28 | | | 0 | | |
| 386 | Йогурт |  | | | | 200 | | | 5,6 | | | 5 | | | 7,8 | | | 100 | | | 241,92 | | | 28,22 | | | 0,2 | | | 2.02 | | |
|  |  | Итого за день: | | | | 705 | | | 20,93 | | | 25,04 | | | 84,69 | | | **649,16** | | | **347,43** | | | **94,9** | | | **3,79** | | | 22,8 | | |

3 День:**Среда**

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний - весенний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | наименование блюда | | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 175/07 | Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром | | 220 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 66,05 | 19,02 | 0,50 | 0,57 |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | | 40/10 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 52,2 | 8,9 | 0,65 | 0 |
| 15 | Сыр порциями | | 20 | 5,2 | 5,32 | 0 | 68,68 | 264 | 10,5 | 0,3 | 0,21 |
| 382 | Какао с молоком | | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 152,22 | 21,34 | 0,48 | 1,59 |
| 338 | Фрукт свежий (груша) | | 120 | 0,6 | 0,6 | 14,64 | 66,34 | 23,9 | 13,45 | 3,29 | 14,94 |
|  | Итого за день: | | 610 | 14,61 | 23,47 | 51,15 | **511,54** | 558,37 | 73,21 | 5,22 | 17,31 |
| 4 День: **Четверг** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Первая | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний - весенний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 7 - 11 лет | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 71 | | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 11,5 | 7 | 0,3 | 5 |
| 267/15 | | Котлета мясная натуральная | 40 | 9,0 | 8,80 | 4,40 | 115,33 | 17.26 | 13.33 | 0,93 | 0,132 |
| 182 | | Каша гречневая | 150 | 8,85 | 5,15 | 37,85 | 212,15 | 9,8 | 50,82 | 0,1 | 0 |
| 349 | | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,1 | 0 | 26,4 | 106 | 29.44 | 18,4 | 0,62 | 0,62 |
| ГОСТ | | Хлеб ржаной | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
|  | | Итого за день: | 475 | 22,31 | 14,9 | 98,26 | **582,1** | 80,64 | 105,29 | 3,17 | 5,97 |
| 5 День: **Пятница** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Первая | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний- весенний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 7 - 11 лет | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 52 | Салат из свеклы отварной | | 60 | 1,07 | 4,54 | 6,24 | 70,01 | 26,75 | 15,62 | 1,01 | 5,03 |
| 226 | Рыба отварная | | 100/5 | 20,5 | 6,5 | 0 | 202,64 | 8 | 22,91 | 0,45 | 0,26 |
| 312 | Пюре картофельное | | 150 | 3,09 | 4,83 | 20,57 | 138,05 | 37,2 | 27,92 | 1,01 | 18,27 |
| 377 | Чай с лимоном | | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 225,1 | 198,16 | 36,84 | 7,34 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
| 389 | Сок | | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 14 | 8 | 2,8 | 4 |
|  | Итого за день: | | 765 | 29,01 | 12,27 | 89.52 | **584,02** | 176,54 | 90,28 | 7,25 | 31.17 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Итого за неделю:*** | |  | 118,05 | 116,79 | 391,31 | **3094,33** | 1622,49 | 439,36 | 28,66 | 96,44 |
| 6 День: **Понедельник** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Вторая | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний - весенний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 7 - 11 лет | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 204/07 | | Макаронные изделия отварные с сыром | 125 | 12,41 | 8,50 | 53.04 | 326,69 | 193,64 | 20,85 | 1,45 | 0,47 |
| 375 | | Кофейный напиток | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 110,78 | 23,1 | 0,23 | 0 |
| 1 | | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 52,2 | 8,9 | 0,65 | 0 |
| ГОСТ | | Хлеб ржаной | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| 386 | | Йогурт | 200 | 5,6 | 5 | 7,8 | 100 | 241,92 | 28,22 | 0,2 | 2,02 |
|  | | Итого за день: | 605 | 26,61 | 27,44 | 108,54 | **814,54** | 605,42 | 88,55 | 3,47 | 2,71 |
| 7 День: **Вторник** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Вторая | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний - весенний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 7 - 11 лет | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 294 | | Котлета рубленая из птицы | 80 | 7,63 | 7,34 | 7,87 | 128,07 | 26,19 | 9,73 | 1,59 | 0,04 |
| 321/07 | | Капуста тушеная | 100 | 1,88 | 1,93 | 5,90 | 46,31 | 46,63 | 15,35 | 0,59 | 40,32 |
| 348 | | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,76 | 0,12 | 20,03 | 158,54 | 23,73 | 19,04 | 0,71 | 0,53 |
| ГОСТ | | Хлеб ржаной | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
| 389 | | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 14 | 8 | 2,8 | 4 |
|  | | Итого за день: | 635 | 14,63 | 9,94 | 81,31 | **545,34** | 123,19 | 67,86 | 6,91 | 45,47 |

8 День: **Среда**

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний- весенний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |  |
| 223 | Запеканка из творога | 75 | 17,47 | 8,1 | 15,07 | 166,8 | 97,5 | 16,5 | 0,67 | 0,15 |  |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,03 |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/20 | 2,84 | 14,74 | 15,02 | 202 | 10,8 | 4,2 | 0,37 | 0 |  |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 5,2 | 5,32 | 0 | 68,68 | 264 | 10,5 | 0,3 | 0,21 |  |
| 338 | Фрукт свежий | 120 | 0,6 | 0,6 | 14,64 | 66,34 | 23,9 | 13,45 | 3,29 | 14,94 |  |
|  | Итого за день: | 465 | 26,18 | 28,78 | 45,09 | **564,28** | 407,3 | 46,05 | 4,91 | 15,33 |  |
| 9 День: **Четверг** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний - весенний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 7 - 11 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 11,5 | 7 | 0,3 | 5 |  |
| 259/15 | Жаркое по-домашнему | 230 | 21,29 | 23,78 | 21,79 | 387,7 | 40,1 | 55,83 | 5,07 | 8,88 |  |
| 375 | Кофейный напиток | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 110,78 | 23,1 | 0,23 | 0 |  |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |  |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |  |
| 338 | Фрукт свежий (банан) | 120 | 0,6 | 0,6 | 14,64 | 66,34 | 23,9 | 13,45 | 3,29 | 14,94 |  |
|  | Итого за день: | 655 | 31,15 | 30,33 | 98,54 | **792,66** | 198,92 | 65,12 | 10,11 | 29,04 |  |
| 10 День: **Пятница** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний- весенний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 7 - 11 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 11,5 | 7 | 0,3 | 5 |  |
| 255 | Печень по-строгановски | 100 | 13,25 | 2,74 | 3,92 | 93,98 | 33,24 | 17,47 | 5 | 8,45 |  |
| 205 | Макаронные изделия отварные с овощами припущенными | 110/60 | 7,49 | 8,04 | 41,26 | 267,38 | 28,09 | 25,08 | 1,49 | 3,92 |  |
| 948 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | 0,2 | 0 | 0,03 | 0 |  |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |  |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |  |
|  | Итого за день: | 575 | 24,65 | 11,43 | 84,37 | **618,98** | 81,17 | 68,29 | 8,19 | 21,34 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого за неделю:*** |  | 123,22 | 107,92 | 417,85 | 3335,8 | 1416 | 335,87 | 33,59 | 113,89 |  |
|  | ***Всего за 10 дней:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 241,27 | 224,71 | 809,16 | 6430,13 | 3038,49 | 775,23 | 62,25 | 210,33 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 День: **Понедельник** | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Неделя: Третья | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Сезон: осенне-зимний | | - весенний | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Возрастная категория: | | 7 - 11 лет | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| № рец | наименование блюда | | | выход | Б | | Ж | | | У | | Э/ц | | Ca | | Mg | Fe | | C | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | | | 60 | 1,14 | | 3,34 | | | 6,94 | | 62,39 | | 34,87 | | 10,69 | 0,44 | | 3,1 | |
| 211 | Омлет с сыром |  | | 205 | 26,2 | | 36,6 | | | 3,08 | | 450,7 | | 377 | | 34,4 | 4 | | 0,9 | |
| 375 | Чай с сахаром |  | | 200 | 0,07 | | 0,02 | | | 15 | | 60,46 | | 11,1 | | 1,4 | 0,28 | | 0,03 | |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | | 30 | 1,67 | | 0,34 | | | 14,76 | | 68,75 | | 6,88 | | 7,48 | 0,94 | | 0,22 | |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный |  | | 25 | 1,69 | | 0,21 | | | 12,55 | | 58,87 | | 5,76 | | 8,26 | 0,28 | | 0 | |
| 338 | Фрукт свежий (яблоко) | | | 120 | 0,6 | | 0,6 | | | 14,64 | | 66,34 | | 23,9 | | 13,45 | 3,29 | | 14,94 | |
|  |  | Итого за день: | | 640 | 31,19 | | 41,11 | | | 67,69 | | **767,51** | | 459,51 | | 75,68 | 9,23 | | 19,19 | |
| 12 День: **Вторник** | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Неделя: Третья | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Сезон: осенне-зимний | | - весенний | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Возрастная категория: | | 7 - 11 лет | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| № рец | наименование блюда | | | выход | Б | | Ж | | | У | | Э/ц | | Ca | | Mg | Fe | | C | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | | | 50 | 1 | | 0,4 | | | 2,3 | | 21 | | 11,5 | | 7 | 0,3 | | 5 | |
| 289 | Рагу из птицы |  | | 175 | 12,81 | | 10,65 | | | 15,2 | | 208 | | 28,59 | | 36 | 1,83 | | 11,7 | |
| 375 | Кофейный напиток | | 200 | | | 4,9 | | 5 | 32,5 | | 190 | | 110,78 | | 23,1 | | | 0,23 | | 0 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | | 30 | 1,67 | | 0,34 | | | 14,76 | | 68,75 | | 6,88 | | 7,48 | 0,94 | | 0,22 | |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный |  | | 25 | 1,69 | | 0,21 | | | 12,55 | | 58,87 | | 5,76 | | 8,26 | 0,28 | | 0 | |
| 338 | Фрукт свежий (груша) | | | 120 | 0,6 | | 0,6 | | | 14,64 | | 66,34 | | 23,9 | | 13,45 | 3,29 | | 14,94 | |
|  |  | Итого за день: | | 650 | 22,37 | | 16,9 | | | 91,55 | | **603,96** | | 184,41 | | 95,29 | 6,82 | | 29,96 | |
| 13 День: **Среда** | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Неделя: Третья | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Сезон: осенне-зимний | | - весенний | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Возрастная категория: | | 7 - 11 лет | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| № рец | наименование блюда | | | выход | Б | | Ж | | | У | | Э/ц | | Ca | | Mg | Fe | | C | |
| 268 | Шницель мясной рубленый |  | | 80 | 11,09 | | 16,26 | | | 9,63 | | 229,16 | | 27,24 | | 28,5 | 0,78 | | 4,17 | |
| 321/07 | Капуста тушеная |  | | 100 | 1,88 | | 1,93 | | | 5,90 | | 46,31 | | 46,63 | | 15,35 | 0,59 | | 40,32 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | | | 180 | 0,1 | | 0 | | | 26,4 | | 106 | | 29.44 | | 18,4 | 0,62 | | 0,62 | |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | | 30 | 1,67 | | 0,34 | | | 14,76 | | 68,75 | | 6,88 | | 7,48 | 0,94 | | 0,22 | |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный |  | | 25 | 1,69 | | 0,21 | | | 12,55 | | 58,87 | | 5,76 | | 8,26 | 0,28 | | 0 | |
| 389 | Сок |  | | 200 | 1 | | 0 | | | 20,2 | | 84,8 | | 14 | | 8 | 2,8 | | 4 | |
|  |  | Итого за день: | | 615 | 17,43 | | 18,74 | | | 89,44 | | **593,89** | | 129,95 | | 85,99 | 6,01 | | 49,33 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 День: **Четверг** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Третья | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний | | - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: | | 7 - 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 234 | Котлета рыбная |  | 100 | 8,65 | 6,93 | 12,01 | 144,98 | 49,34 | 18,21 | 0,89 | 0,64 |
| 142 | Картофель и овощи тушеные в соусе | | 150 | 3,25 | 12,54 | 22,57 | 216,1 | 32,43 | 31,33 | 1,2 | 19,89 |
| 375 | Чай с сахаром |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
| 386 | Йогурт |  | 200 | 5,6 | 5 | 7,8 | 100 | 241,92 | 28,22 | 0,2 | 2,02 |
|  |  | Итого за день: | 705 | 20,93 | 25,04 | 84,69 | **649,16** | **347,43** | **94,9** | **3,79** | 22,8 |
| 15 День: **Пятница** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Третья | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний | | - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: | | 7 - 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 288 | Птица отварная |  | 50 | 21,67 | 6,66 | 0 | 103,33 | 20 | 10 | 1 | 0 |
| 182 | Каша гречневая | | 150 | 8,85 | 5,15 | 37,85 | 212,15 | 9,8 | 50,82 | 0,1 | 0 |
| 382 | Какао с молоком |  | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 152,22 | 21,34 | 0,48 | 1,59 |
| 1 | Бутерброд с маслом | | 40/10 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 52,2 | 8,9 | 0,65 | 0 |
| 15 | Сыр порциями |  | 20 | 5,2 | 5,32 | 0 | 68,68 | 264 | 10,5 | 0,3 | 0,21 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
|  |  | Итого за день: | 500 | 44,31 | 35,75 | 85,21 | **773,43** | 463,7 | 104,34 | 4.09 | 2,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Итого за неделю:*** |  | 136,23 | 137,54 | 418,58 | 3387,95 | 1585 | 456,2 | 29,94 | 123,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Всего за 15 дней:*** |  | 377,5 | 362,25 | 1227,74 | 9818,08 | 4623,49 | 1231,43 | 92,19 | 333,63 |