Приложение 1
к Приказу №_30/1 от 31.08.23 г.

Примерное 10-ти дневное меню МОУ «Окунайская СОШ №1».
Возрастная категория 7-11 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F287FB3C22488B7D523920496 4F4F17A
Владелец: Мисьова Ольга Викторовна
Действителен: с 14.03.2023 до 06.06.2024

Неделя 1
День 1
Возрастная категория : с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1/200/10	293,45	6,00	10,85	42,95	54,8	0,06	0,15	0,96	41,35	130,67	36,46	157,44	0,60
№ 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	82,0	158,2	12,00	42,00	0,1
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак:	**560**	**555,18**	**13,51**	**14,42**	**92,84**	**74,8**	**0,21**	**0,35**	**12,26**	**273,85**	**336,37**	**73,96**	**253,94**	**3,9**
	ОБЕД														
№ 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	12,84	0,66	0,12	2,28	0,00	0,03	0,02	3,5	34,2	8,4	6,00	12,6	0,3
№ 83, № 59	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1/200	90,57	2,42	4,21	10,75	0,00	0,06	0,04	0,9	48,3	55,58	1,9	42,64	0,45
№294	Котлеты рубленые из птицы	1/100	285,72	17,44	17,76	16,28	26,9	0,2	0,19	0,5	53,22	63,78	9,2	73,0	0,5
№ 302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	243,73	8,59	6,09	38,64	0,00	0,2	0,11	0,00	31,62	58,82	2,3	203,92	0,6
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,73	0,8	32,48	17,46	23,44	0,70
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	ИТОГО за обед	**800**	**949,57**	**36,36**	**29,25**	**137,47**	**26,9**	**0,65**	**0,44**	**5,63**	**297,64**	**244,56**	**72,16**	**452,3**	**4,8**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1504,75**	**49,87**	**43,67**	**230,31**	**101,7**	**0,86**	**0,79**	**17,89**	**571,49**	**580,93**	**146,12**	**706,24**	**8,7**

Неделя 1
День 2
Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№312	Пюре картофельное	1/120	109,76	2,45	3,84	16,35	0,00	0,11	0,08	1,1	100,44	29,58	8,2	69,27	0,70
№288	Филе птицы отварное	1/80	165,44	16,88	10,88	0,00	16,00	0,03	0,11	0,00	82,4	31,2	16,0	114,4	1,44
№ 355	Компот из кураги	1/200	114,0	0,78	0,04	27,63	0,00	0,01	0,03	0,6	71,25	32,32	17,56	21,9	0,48
№3	Бутерброды с сыром	1/30/15/5	157,22	5,8	8,30	14,83	39,0	0,04	0,06	0,1	42,6	139,2	9,45	96,0	0,49
Пром. вып	Апельсины свежие	1/100	37,92	0,90	0,20	8,13	0,00	0,04	0,03	60,00	106,55	34,55	13,00	23,00	0,26
	ИТОГО за завтрак:	**550**	**584,34**	**26,81**	**23,26**	**66,94**	**55**	**0,23**	**0,31**	**61,8**	**403,24**	**266,85**	**64,21**	**324,57**	**3,37**
	ОБЕД														
№50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/60	79,11	2,8	5,63	4,31	13,1	0,01	0,04	1,46	26,94	107,02	7,79	65,56	0,67
№ 95, №80	Рассольник домашний на костном бульоне	1/200	88,91	2,47	4,27	10,15	0,00	0,08	0,05	4,12	48,32	63,8	31,46	52,66	0,71
№ 264	Говядина , тушенная в сметане	1/100	267,58	15,27	22,10	1,90	35,6	0,03	0,17	0,32	96,3	37,04	12,70	141,0	1,3
№ 304	Рис отварной	1/150	209,65	3,65	5,37	36,68	0,00	0,02	0,02	0,00	40,57	1,36	16,33	50,94	0,52
№ 376	Чай с сахаром	1/200	60,46	0,07	0,02	15,0	0,00	0,00	0,00	0,03	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	ИТОГО за обед	**780**	**844,17**	**29,27**	**38,17**	**95,89**	**48,7**	**0,25**	**0,32**	**5,93**	**343,63**	**241,22**	**98,38**	**392,26**	**5,33**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1428,51**	**56,08**	**61,43**	**162,83**	**103,7**	**0,48**	**0,63**	**67,73**	**746,87**	**508,07**	**162,59**	**716,83**	**8,7**

Неделя 1
День 3
Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№204	Макароны отварные с сыром	1/175/20/5	264,32	11,17	10,28	31,78	52,0	0,07	0,07	0,10	46,3	294,4	20,32	122,4	0,8
№ 377	Чай с лимоном	1/200/15/7	61,5	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	0,00	2,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№ 338	Бананы свежие	1/100	94,5	1,50	0,50	21,00	0,00	0,04	0,05	10,00	148,0	38,0	42,0	28,0	0,60
	ИТОГО за завтрак	**572**	**537,22**	**16,75**	**11,3**	**92,13**	**52,0**	**0,19**	**0,15**	**12,3**	**262,1**	**358,1**	**81,22**	**198,3**	**2,76**
	ОБЕД														
№ 34	Салат «Летний»	1/60	60,87	1,51	4,35	3,92	1,82	0,03	0,04	1,4	37,71	36,83	5,16	21,93	0,55
№ 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200	76,3	1,75	2,22	12,33	0,00	0,09	0,03	0,86	34,9	53,76	15,74	57,78	0,82
№ 227	Рыба припущенная с маслом	1/100/10	146,14	17,12	8,22	0,92	49,00	0,08	0,10	0,00	99,00	54,46	41,0	120,0	0,80
№315	Овощи отварные с маслом	1/150	66,92	2,71	3,88	5,29	21,0	0,04	0,05	19,8	34,49	69,43	21,49	45,52	0,81
№ 348	Компот из изюма	1/200	121,52	0,35	0,08	29,85	0,00	0,02	0,01	0,00	34,44	20,32	8,12	19,36	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	ИТОГО за обед	**810**	**656,97**	**30,03**	**19,73**	**89,82**	**71,82**	**0,41**	**0,29**	**22,06**	**370,04**	**260,3**	**126,81**	**361,29**	**5,68**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1194,19**	**46,78**	**31,03**	**181,95**	**123,82**	**0,6**	**0,44**	**34,36**	**632,14**	**618,4**	**208,03**	**559,59**	**8,44**

Неделя 1
День 4
Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	20,00	0,03	0,02	0,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35
№267	Шницель натуральный	1/80	339,31	13,83	28,63	6,58	31,7	0,07	0,13	0,00	109,00	23,00	21,37	97,00	0,74
№302	Каша гречневая	1/120	194,95	6,87	4,87	30,91	0,00	0,16	0,09	0,00	27,69	42,85	2,66	163,14	0,64
№ 378	Чай с молоком	150/50/15	81,83	1,52	1,35	15,90	10,00	0,04	0,16	1,33	96,00	132,60	12,40	50,00	0,41
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак:	**555**	**796,9**	**24,98**	**42,74**	**78,08**	**61,7**	**0,33**	**0,42**	**11,33**	**367,59**	**242,85**	**49,63**	**343,64**	**4,34**
	ОБЕД														
№ 50	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	6,78	0,42	0,06	1,14	0,00	0,02	0,01	1,94	17,6	15,2	6,4	18,00	0,3
№ 94, № 80	Рассольник на костном бульоне	1/200	82,85	2,11	4,25	9,04	0,00	0,01	0,04	1,7	44,32	60,4	9,86	43,3	0,72
№278, №331	Тефтели 1-й вар. с соусом	1/110	151,07	7,83	9,75	10,25	33,92	0,05	0,08	0,72	85,7	32,95	18,03	87,93	0,6
№302	Каша рассыпчатая перловая	1/150	183,49	4,45	4,33	31,68	0,00	0,04	0,02	0,00	3,2	19,27	8,99	84,9	0,76
№ 348	Компот из сушеных груш	1/200	119,65	0,34	0,09	29,37	0,00	0,00	0,01	1,2	48,25	24,38	11,72	13,8	0,23
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	ИТОГО за обед	**780**	**682,3**	**20,16**	**19,26**	**109,33**	**33,92**	**0,23**	**0,2**	**5,56**	**321,97**	**173,1**	**83,7**	**327,23**	**4,46**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1479,2**	**45,14**	**62**	**187,41**	**95,62**	**0,56**	**0,62**	**16,89**	**689,56**	**415,95**	**133,33**	**670,87**	**8,8**

Неделя 1
День 5
Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№291	Плов из птицы	1/180	274,42	15,25	9,42	32,16	17,52	0,09	0,12	0,68	90,27	141,71	18,63	107,8	0,77
№ 382	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	25,34	158,22	19,34	124,56	0,48
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Апельсины свежие	1/100	37,92	0,90	0,20	8,13	0,00	0,04	0,03	60,00	106,55	34,55	13,00	23,00	0,26
	ИТОГО за завтрак	**530**	**547,74**	**24,18**	**13,66**	**82,02**	**41,92**	**0,27**	**0,37**	**62,27**	**268,66**	**345,98**	**67,47**	**298,86**	**2,51**
	ОБЕД														
№73	Кабачковая икра	1/60	80,19	1,63	4,31	8,72	0,00	0,02	0,02	1,80	19,12	64,55	7,86	33,48	0,24
№ 99	Суп из овощей	1/200	70,23	1,27	3,99	7,31	0,00	0,05	0,03	5,3	47,28	30,88	11,6	39,42	0,52
№321	Капуста тушенная	1/150	112,57	3,09	4,85	14,14	0,00	0,04	0,05	9,74	15,46	29,17	7,97	60,21	0,91
№241	Мясо отварное порционное	1/100	205,45	17,55	14,05	2,2	12,62	0,03	0,17	0,00	104,12	31,0	8,98	122,95	1,47
№ 348	Компот из сушеных яблок	1/200	116,73	0,33	0,01	28,83	0,00	0,00	0,00	0,3	32,09	24,98	6,32	11,56	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	ИТОГ за обед	**780**	**723,63**	**28,88**	**27,99**	**89,05**	**12,62**	**0,25**	**0,31**	**17,14**	**340,97**	**201,48**	**71,43**	**346,92**	**5,89**
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ		**1271,37**	**53,06**	**41,65**	**171,07**	**54,54**	**0,52**	**0,68**	**79,41**	**609,63**	**547,46**	**138,9**	**645,78**	**8,4**

Неделя 1
День 6
Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	1/200	270,16	7,15	11,16	35,28	55,23	0,18	0,16	1,11	220,33	131,52	45,33	175,59	1,17
№ 388	Напиток из шиповника	1/200	88,15	0,67	0,27	20,76	0,00	0,01	0,05	100,0	0,34	24,34	2,44	3,44	0,63
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	119,0	39,0	12,0	16,0	2,30
	ИТОГО за завтрак	**550**	**520,71**	**12,17**	**12,23**	**90,49**	**55,23**	**0,29**	**0,27**	**106,11**	**386,17**	**206,36**	**76,27**	**238,53**	**5,1**
	ОБЕД														
№ 59	Салат из моркови с яблоками	1/60	23,86	0,63	0,10	5,11	0,00	0,03	0,04	0,62	30,14	24,39	10,23	16,71	0,43
№ 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/200	71,56	2,21	4,16	6,32	0,00	0,04	0,03	2,62	49,16	71,4	5,7	39,2	0,56
№ 291	Плов из отварной говядины	1/300	457,38	25,42	15,7	53,6	29,2	0,16	0,2	1,91	96,85	69,52	81,06	263,0	1,38
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,73	0,8	32,48	17,46	23,44	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	ИТОГО за обед	**830**	**822,75**	**33,93**	**20,83**	**124,89**	**29,2**	**0,35**	**0,33**	**5,88**	**299,85**	**218,69**	**143,15**	**421,65**	**4,92**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1343,46**	**46,1**	**33,06**	**215,38**	**84,43**	**0,64**	**0,6**	**111,99**	**686,02**	**425,05**	**219,42**	**660,18**	**10,02**

Неделя 2
День 7
Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№268	Котлеты мясные	1/80	158,42	8,27	10,02	8,79	12,5	0,04	0,09	0,18	98,8	29,56	11,8	98,71	1,15
№202	Макароны отварные	1/120	124,97	4,52	0,53	25,53	0,00	0,04	0,01	0,00	29,55	8,95	6,89	29,73	0,68
№ 376	Чай с сахаром	1/200	60,46	0,07	0,02	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	12,1	1,4	2,8	0,28
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак	**550**	**505,15**	**17,21**	**11,47**	**83,27**	**12,5**	**0,19**	**0,15**	**10,18**	**287,45**	**98,11**	**45,59**	**185,74**	**5,31**
	ОБЕД														
№ 70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/60	11,62	0,67	0,06	2,1	0,00	0,01	0,01	2,3	26,00	12,00	6,00	11,00	0,33
№ 84, № 80	Борщ с фасолью и картофелем на костном бульоне	1/200	98,49	3,64	4,29	11,33	0,00	0,07	0,04	1,36	32,46	53,34	4,56	79,6	0,38
№302	Каша рассыпчатая перловая	1/150	183,49	4,45	4,33	31,68	0,00	0,04	0,02	0,00	3,2	19,27	8,99	84,9	0,76
№ 280, № 331	Фрикадельки из говядины с молоком в соусе	1/100/5	183,34	8,79	11,54	11,08	18,42	0,05	0,07	0,3	105,29	38,74	13,45	78,0	1,1
№ 348	Компот из кураги	1/200	114,0	0,78	0,04	27,63	0,00	0,01	0,03	0,6	71,25	32,32	17,56	21,9	0,48
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	ИТОГО за обед	**805**	**776,16**	**24,92**	**21,24**	**121,33**	**18,42**	**0,33**	**0,23**	**4,56**	**367,7**	**181,17**	**85,86**	**372,1**	**5,3**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1281,31**	**42,13**	**32,71**	**204,6**	**30,92**	**0,52**	**0,38**	**14,74**	**655,15**	**279,28**	**131,45**	**557,84**	**10,61**

Неделя 2
День 8
Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№312	Пюре картофельное	1/120	109,76	2,45	3,84	16,35	0,00	0,11	0,08	1,1	100,44	29,58	8,2	69,27	0,70
№260	Гуляш из говядины	1/80	176,67	11,64	13,43	2,31	0,00	0,02	0,08	0,73	89,2	37,44	7,62	83,32	1,44
№ 377	Чай с лимоном	1/200/15/7	61,5	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	0,00	2,2	21,3	16,2	2,4	4,4	0,36
№ 14	Масло сливочное	1/10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,0	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Апельсины свежие	1/100	37,92	0,90	0,20	8,13	0,00	0,04	0,03	60,00	106,55	34,55	13,00	23,00	0,26
	ИТОГО за завтрак	**582**	**568,84**	**19,15**	**25,24**	**66,27**	**40**	**0,25**	**0,23**	**64,03**	**366,99**	**131,67**	**47,72**	**226,49**	**3,78**
	ОБЕД														
№ 67	Винегрет овощной	1/60	75,02	0,84	6,02	4,37	0,00	0,02	0,02	1,77	19,8	20,74	11,71	25,96	0,49
№ 96, № 80	Рассольник ленинградский на костном бульоне	1/200	86,39	2,41	4,27	9,58	0,00	0,07	0,04	2,7	30,74	45,32	10,34	35,38	0,64
№ 255, № 332	Печень по-строгановски говяжья с соусом	1/100	168,19	13,26	11,23	3,52	4115	0,2	1,45	7,45	104,95	34,24	8,0	136,0	2,22
№315	Овощи отварные с маслом	1/150	66,92	2,71	3,88	5,29	17,0	0,04	0,05	19,8	34,49	69,43	21,49	45,52	0,81
№348	Компот из сушеных яблок	1/200	116,73	0,33	0,01	28,83	0,00	0,00	0,00	0,3	32,09	24,98	6,32	11,56	0,9
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	ИТОГО за обед	**800**	**698,47**	**26,14**	**26,39**	**89,1**	**4132**	**0,48**	**1,62**	**32,02**	**351,57**	**220,21**	**93,16**	**351,12**	**7,31**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1267,31**	**45,29**	**51,63**	**155,37**	**4172**	**0,73**	**1,85**	**96,05**	**718,56**	**351,88**	**140,88**	**577,61**	**11,09**

Неделя 2
День 9
Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 234	Котлеты или биточки рыбные с маслом	1/80	120,42	6,95	5,86	9,97	18,00	0,07	0,10	0,3	99,44	49,0	23,0	96,0	0,41
№ 304	Рис отварной	1/120	167,65	2,92	4,29	29,34	0,00	0,02	0,01	0,00	32,42	1,09	13,06	48,75	0,42
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№ 382	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	25,34	158,22	19,34	124,56	0,48
Пром. вып	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	119,0	39,0	12,0	16,0	2,30
	ИТОГО за завтрак	**550**	**568,97**	**18,3**	**14,49**	**91,34**	**42,4**	**0,25**	**0,36**	**6,89**	**322,7**	**258,81**	**83,9**	**328,81**	**4,61**
	ОБЕД														
№ 75	Икра свекольная	1/60	61,1	1,42	0,06	13,72	0,00	0,01	0,02	2,40	30,0	35,53	10,08	26,55	0,03
№ 98, № 80	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	1/200	64,57	1,98	4,13	4,87	0,00	0,03	0,02	4,9	34,52	35,7	9,34	26,86	0,36
№279, №331	Тефтели 2-вариант с соусом	1/110	142,21	7,46	8,29	9,44	33,0	0,05	0,07	0,00	107,6	23,65	16,5	83,14	0,68
№302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	243,73	8,59	6,09	38,64	0,00	0,2	0,11	0,00	31,62	58,82	2,3	203,92	0,6
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,73	0,8	32,48	17,46	23,44	0,70
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	ИТОГО за обед	**810**	**828,32**	**26,7**	**19,64**	**136,19**	**33**	**0,45**	**0,3**	**8,03**	**334,04**	**211,68**	**90,98**	**460,61**	**4,62**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1397,29**	**45**	**34,13**	**227,53**	**75,4**	**0,7**	**0,66**	**14,92**	**656,74**	**470,49**	**174,88**	**789,42**	**9,23**

Неделя 2
День 10
Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 259	Жаркое по-домашнему	1/175	205,17	20,80	5,33	18,50	8,00	0,17	0,26	3,26	130,1	124,0	15,2	68,8	0,9
№379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	82,0	158,2	12,00	42,00	0,1
№1	Бутерброд с маслом	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	20,00	0,03	0,02	0,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак	**515**	**486,41**	**26,72**	**15,89**	**59,13**	**48**	**0,27**	**0,45**	**14,56**	**347**	**326,6**	**40,4**	**144,3**	**3,55**
	ОБЕД														
№39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/60	98,00	1,81	3,81	14,23	0,00	0,04	0,03	1,46	22,34	16,61	13,17	23,51	0,71
№113	Суп лапша домашняя	1/200	85,23	2,05	4,43	9,29	7,0	0,02	0,01	0,2	23,21	11,42	8,54	30,8	0,52
№321	Капуста тушенная	1/150	112,57	3,09	4,85	14,14	0,00	0,04	0,05	9,74	15,46	29,17	7,97	60,21	0,91
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	98,75	9,75	4,95	3,80	5,82	0,05	0,06	2,73	90,0	41,07	29,5	160,19	0,4
№ 348	Компот из сушеных груш	1/200	119,65	0,34	0,09	29,37	0,00	0,00	0,01	1,2	48,25	24,38	11,72	13,8	0,23
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	ИТОГО за обед	**780**	**652,66**	**22,05**	**18,91**	**98,68**	**12,82**	**0,26**	**0,2**	**15,33**	**322,16**	**143,55**	**99,6**	**367,81**	**4,62**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1139,07**	**48,77**	**34,8**	**157,81**	**60,82**	**0,53**	**0,65**	**29,89**	**669,16**	**470,15**	**140**	**512,11**	**8,17**
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		**1330,64**	**47,82**	**42,61**	**189,42**	**490,29**	**0,61**	**0,73**	**48,38**	**663,53**	**466,76**	**159,56**	**639,64**	**9,21**

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва; Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016г., г. Москва

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Меню составил специалист РОО Сарбо Е.С.