

Приказ №

от

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Фадеева Н.А.

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОУ-СОШ № 4 г.Маркса  
на 2022-2023 учебный год

для учащихся с 7 до 11 лет

День : понедельник
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
250	Каша манная молочная вязкая	200	7,74	11,8	35,5	279	0,08	1,42	0,08	0,76	140	136	23	0,56
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38
100	Сыр	20	5,12	5,22	0	68	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18
493	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
<b>Всего завтрак</b>			<b>15,26</b>	<b>26,14</b>	<b>66,0</b>	<b>560</b>	<b>0,116</b>	<b>1,56</b>	<b>0,185</b>	<b>1,47</b>	<b>338</b>	<b>278</b>	<b>38</b>	<b>1,42</b>
<b>ОБЕД</b>														
190	Свекла тушеная	100	2,2	6,6	9,1	104	0,02	8,55	0,035	0,2	56	50	22	1,45
134	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,64	4,2	13	97	0,07	6,14	0,00	1,88	12	50	21	0,74
291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29	145	0,05	0,015	0	0,79	6	35	8	0,78
405	Курица тушеная в соусе	100	11,4	11,3	3,44	161	0,016	1,93	0,025	0,42	28	75	13	0,84
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
<b>Всего обед</b>			<b>27,07</b>	<b>23,57</b>	<b>90,22</b>	<b>781</b>	<b>0,282</b>	<b>17,135</b>	<b>0,060</b>	<b>4,29</b>	<b>152</b>	<b>318</b>	<b>95</b>	<b>7,31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,33</b>	<b>49,71</b>	<b>156,22</b>	<b>1341</b>	<b>0,398</b>	<b>18,695</b>	<b>0,245</b>	<b>5,76</b>	<b>490</b>	<b>596</b>	<b>133</b>	<b>8,73</b>

День : вторник
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1,0
481	Сгущенное молоко	50	3,6	4,2	27,7	164	0,03	0,5	0,02	0,1	153	109	17	0,1
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
<b>Всего завтрак</b>			<b>33,5</b>	<b>41,82</b>	<b>92,1</b>	<b>886</b>	<b>0,17</b>	<b>2,4</b>	<b>0,299</b>	<b>1,41</b>	<b>581</b>	<b>587</b>	<b>86</b>	<b>2,28</b>
<b>ОБЕД</b>														
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
128	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,46	4	8,52	76	0,03	8,24	0,00	1,92	27	42	21	0,96
369	Картофель тушеный	150	4,2	9,8	29,3	231	0,24	32,1	0,06	0,23	25	130	48	1,9
390	Тефтели мясные	100	13,5	21,7	16,2	313	0,07	1,13	0,15	0,71	30	153	22	2,13
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	0,006	0,78	0,015	0,105	2	8	4	0,08
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
<b>Всего обед</b>			<b>27,78</b>	<b>47,26</b>	<b>121,27</b>	<b>1032</b>	<b>0,502</b>	<b>53,55</b>	<b>0,225</b>	<b>7,265</b>	<b>169</b>	<b>475</b>	<b>148</b>	<b>8,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,28</b>	<b>89,08</b>	<b>213,37</b>	<b>1918</b>	<b>0,672</b>	<b>55,95</b>	<b>0,524</b>	<b>8,675</b>	<b>750</b>	<b>1062</b>	<b>234</b>	<b>11,15</b>

День : среда
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
256	Каша пшеничная молочная	200	8,66	11,9	38,04	294	0,142	1,38	0,08	0,24	143	218	50	2,38
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38
100	Сыр	20	5,12	5,22	0	68	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,01	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
<b>Всего завтрак</b>			<b>19,28</b>	<b>28,94</b>	<b>69,44</b>	<b>594</b>	<b>0,188</b>	<b>2,82</b>	<b>0,205</b>	<b>0,95</b>	<b>456</b>	<b>447</b>	<b>78</b>	<b>3,04</b>
<b>ОБЕД</b>														
73	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58	0,02	4,8	0,12	0	42	40	12	1,44
154	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	200	1,7	4,08	11,6	90	0,04	7,96	0,00	1,94	21	53	15	0,58
406	Плов с курицей	200	15,2	15,1	36	341	0,028	1,23	0	5,13	31	126	29	1,23
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
<b>Всего обед</b>			<b>25,48</b>	<b>20,68</b>	<b>114,58</b>	<b>750</b>	<b>0,214</b>	<b>83,99</b>	<b>0,12</b>	<b>8,07</b>	<b>128</b>	<b>311</b>	<b>83</b>	<b>6,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,76</b>	<b>49,62</b>	<b>184,02</b>	<b>1344</b>	<b>0,402</b>	<b>86,81</b>	<b>0,325</b>	<b>9,02</b>	<b>584</b>	<b>758</b>	<b>161</b>	<b>9,79</b>

День : четверг
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
307	Омлет с морковью	220	15,2	22,4	7,5	291	0,1	1,5	0,33	1,0	149	288	41	3,0
111	Батон пшеничный с повидлом	30/15	0,06	0	6	28	0,03	0,2	0	0	4	15	3	0,07
493	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
<b>Всего завтрак</b>			<b>15,36</b>	<b>22,4</b>	<b>28,5</b>	<b>379</b>	<b>0,13</b>	<b>1,7</b>	<b>0,33</b>	<b>1,0</b>	<b>164</b>	<b>306</b>	<b>45</b>	<b>3,37</b>
<b>ОБЕД</b>														
119	Икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	44	58	30	1,7
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,4	3,98	6,22	66	0,04	14,7	0,00	1,9	27	38	17	0,64
173	Картофель отварной	200	3,8	8,2	25,4	190	0,20	27,8	0,06	0,2	22	106	40	1,6
343	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,44	5,11	4,47	101	0,06	3,33	0,007	2,98	25	144	27	0,56
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
<b>Всего обед</b>			<b>23,22</b>	<b>25,19</b>	<b>82,17</b>	<b>746</b>	<b>0,456</b>	<b>54,23</b>	<b>0,067</b>	<b>9,88</b>	<b>168</b>	<b>454</b>	<b>145</b>	<b>8,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,58</b>	<b>47,59</b>	<b>110,67</b>	<b>1125</b>	<b>0,586</b>	<b>55,93</b>	<b>0,397</b>	<b>10,88</b>	<b>332</b>	<b>760</b>	<b>190</b>	<b>11,37</b>

День : пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
258	Каша пшеничная молочная	200	8,72	12,8	37,1	299	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209	55	1,46	
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38	
100	Сыр	20	5,12	5,22	0	68	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,01	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
<b>Всего завтрак</b>			<b>19,34</b>	<b>29,84</b>	<b>68,5</b>	<b>599</b>	<b>0,226</b>	<b>2,80</b>	<b>0,205</b>	<b>0,95</b>	<b>451</b>	<b>438</b>	<b>83</b>	<b>2,12</b>	
<b>ОБЕД</b>															
50	Салат из отварной свеклы с луком	100	1,5	5,50	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3	
145	Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне	200	3,92	4,28	16	118	0,11	4,66	0,00	1,96	33	110	30	1,44	
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	10,4	49,4	337	0,27	0	0,05	0,82	19	270	180	6,06	
366	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	13,6	2,37	192	0,046	0,66	0,006	0,46	26	156	19	2,17	
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44	
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56	
<b>Всего обед</b>			<b>37,90</b>	<b>34,78</b>	<b>132,25</b>	<b>996</b>	<b>0,582</b>	<b>15,32</b>	<b>0,056</b>	<b>6,74</b>	<b>155</b>	<b>679</b>	<b>286</b>	<b>14,07</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,24</b>	<b>64,62</b>	<b>200,75</b>	<b>1595</b>	<b>0,808</b>	<b>18,12</b>	<b>0,261</b>	<b>7,69</b>	<b>606</b>	<b>1117</b>	<b>369</b>	<b>16,19</b>	

День : понедельник
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
247	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,16	9,4	28,8	228	0,16	1,54	0,05	0,54	156	206	55	1,24
111	Батон пшеничный с повидлом	30/15	0,06	0	6	28	0,03	0,2	0	0	4	15	3	0,07
493	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
<b>Всего завтрак</b>			<b>7,32</b>	<b>9,4</b>	<b>49,8</b>	<b>316</b>	<b>0,19</b>	<b>1,74</b>	<b>0,05</b>	<b>0,54</b>	<b>171</b>	<b>224</b>	<b>59</b>	<b>1,61</b>
<b>ОБЕД</b>														
61	Зеленый горошек консервированный	100	3,0	0,30	6,44	53	0,1	9,8	0,14	0,02	18	52	16	1,02
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	2,16	2,28	15	89	0,08	6,6	0,00	1,1	12	50	19	0,76
407	Рагу с курицей	175	13,8	14,4	5,9	248	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
<b>Всего обед</b>			<b>25,14</b>	<b>17,78</b>	<b>63,02</b>	<b>664</b>	<b>0,426</b>	<b>27,3</b>	<b>0,16</b>	<b>5,22</b>	<b>105</b>	<b>349</b>	<b>105</b>	<b>7,08</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,46</b>	<b>27,18</b>	<b>112,82</b>	<b>980</b>	<b>0,616</b>	<b>29,04</b>	<b>0,21</b>	<b>5,76</b>	<b>276</b>	<b>573</b>	<b>164</b>	<b>8,69</b>

День : вторник
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
320	Сырники из творога	100	15,5	14,3	19,8	271	0,05	0,19	0,09	0,52	133	201	20	0,66
481	Сгущенное молоко	50	3,6	4,2	27,7	164	0,03	0,5	0,02	0,1	153	109	17	0,1
564	Булочка "домашняя"	100	7,4	12,9	60	386	0,09	0	0,08	1,1	14	58	9	0,8
493	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
<b>Всего завтрак</b>			<b>26,6</b>	<b>31,4</b>	<b>122,5</b>	<b>881</b>	<b>0,17</b>	<b>0,69</b>	<b>0,19</b>	<b>1,72</b>	<b>311</b>	<b>371</b>	<b>47</b>	<b>1,86</b>
<b>ОБЕД</b>														
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
144	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	200	3,92	4,28	16,1	118	0,11	4,66	0,00	1,96	33	110	30	1,44
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	10,4	49,4	337	0,27	0	0,05	0,82	19	270	180	6,06
381	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	0,006	0,78	0,015	0,105	2	8	4	0,08
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
<b>Всего обед</b>			<b>41,94</b>	<b>44,04</b>	<b>146,75</b>	<b>1154</b>	<b>0,622</b>	<b>82,44</b>	<b>0,105</b>	<b>7,485</b>	<b>168</b>	<b>702</b>	<b>282</b>	<b>14,58</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,54</b>	<b>75,44</b>	<b>269,25</b>	<b>2035</b>	<b>0,792</b>	<b>83,13</b>	<b>0,295</b>	<b>9,205</b>	<b>479</b>	<b>1073</b>	<b>329</b>	<b>16,44</b>



День : среда
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
253	Каша рисовая молочная	200	6,28	11,8	37	279	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169	37	0,56
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38
100	Сыр	20	5,12	5,22	0	68	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
<b>Всего завтрак</b>			<b>17,30</b>	<b>29,44</b>	<b>77,5</b>	<b>644</b>	<b>0,136</b>	<b>2,86</b>	<b>0,205</b>	<b>0,99</b>	<b>442</b>	<b>418</b>	<b>78</b>	<b>1,92</b>
<b>ОБЕД</b>														
73	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58	0,02	4,8	0,12	0	42	40	12	1,44
146	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200/15	0,96	2,27	7	50	0,05	4,6	0,00	0,96	8	32	13	0,48
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2,0
343	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,44	5,11	4,47	101	0,06	3,33	0,007	2,98	25	144	27	0,56
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
<b>Всего обед</b>			<b>26,18</b>	<b>15,78</b>	<b>66,15</b>	<b>609</b>	<b>0,336</b>	<b>47,23</b>	<b>0,187</b>	<b>6,34</b>	<b>247</b>	<b>434</b>	<b>131</b>	<b>7,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,48</b>	<b>45,22</b>	<b>143,65</b>	<b>1253</b>	<b>0,472</b>	<b>50,09</b>	<b>0,392</b>	<b>7,33</b>	<b>689</b>	<b>852</b>	<b>209</b>	<b>9,90</b>

День : четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
256	Каша пшеничная молочная	200	8,66	11,9	38,04	294	0,142	1,38	0,08	0,24	143	218	50	2,38
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,01	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
<b>Всего завтрак</b>			<b>14,16</b>	<b>23,72</b>	<b>69,44</b>	<b>526</b>	<b>0,182</b>	<b>2,68</b>	<b>0,159</b>	<b>0,85</b>	<b>276</b>	<b>329</b>	<b>68</b>	<b>2,86</b>
<b>ОБЕД</b>														
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200/5	1,76	2,36	11,7	75	0,09	8,86	0,00	1	13	56	23	0,88
291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29	145	0,05	0,015	0	0,79	6	35	8	0,78
405	Курица тушеная в соусе	100	11,4	11,3	3,44	161	0,016	1,93	0,025	0,42	28	75	13	0,84
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
<b>Всего обед</b>			<b>26,49</b>	<b>20,83</b>	<b>108,62</b>	<b>730</b>	<b>0,312</b>	<b>20,805</b>	<b>0,025</b>	<b>5,71</b>	<b>124</b>	<b>309</b>	<b>101</b>	<b>6,90</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,65</b>	<b>44,55</b>	<b>178,06</b>	<b>1256</b>	<b>0,494</b>	<b>23,485</b>	<b>0,184</b>	<b>6,56</b>	<b>400</b>	<b>638</b>	<b>169</b>	<b>9,76</b>

День : пятница
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1,0
481	Сгущенное молоко	50	3,6	4,2	27,7	164	0,03	0,5	0,02	0,1	153	109	17	0,1
111	Батон пшеничный с повидлом	30/15	0,06	0	6	28	0,03	0,2	0	0	4	15	3	0,07
493	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
<b>Всего завтрак</b>			<b>27,76</b>	<b>29,4</b>	<b>72,6</b>	<b>677</b>	<b>0,13</b>	<b>1,3</b>	<b>0,22</b>	<b>0,8</b>	<b>465</b>	<b>474</b>	<b>59</b>	<b>1,47</b>
<b>ОБЕД</b>														
189	Морковь тушеная	100	1,5	4,2	19,1	114	0,04	1,9	0,03	1,1	39	63	51	1,2
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,4	3,98	6,22	66	0,04	14,7	0,00	1,9	27	38	17	0,64
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
<b>Всего обед</b>			<b>35,08</b>	<b>32,18</b>	<b>77,60</b>	<b>833</b>	<b>0,366</b>	<b>24,7</b>	<b>0,07</b>	<b>4,80</b>	<b>151</b>	<b>475</b>	<b>155</b>	<b>8,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,84</b>	<b>61,58</b>	<b>150,20</b>	<b>1510</b>	<b>0,496</b>	<b>26</b>	<b>0,29</b>	<b>5,60</b>	<b>616</b>	<b>949</b>	<b>214</b>	<b>10,21</b>

