

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ**  
**Обучающихся в 1-ю смену**

Возрастная категория 7-11 лет

Суточная калорийность	-2350 ккал.
Завтрак в школе	-470-587,5 ккал.
Обед в школе	-705-822,5 ккал.
Один день	-1328 ккал.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	А		С	Са	Р	Mg	Fe					
														Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	А
<b>1 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																	
70 / 2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	0,021		9,8		3,5		16,1	29,4	9,8	0,42			
41/2 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		0,01	39	36		0,11		13,2	79	5,25	0,15			
420 /1 2005	Макаронны отварные запечённые с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	0,08	21,01	232,22				26,81	111,92	24,81	2,01			
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	0,02		89,6				12,8	84,8	10,67	0,96			
959/1 2005	Какао с молоком стущ.	150	2,64	2,79	19,12	0,03	0,075	108,9		0,975		91,5	67,5	10,5	0,56			
172 2002	Булочка «Веснушка»	50	4	2,6	27,1			149				0,97			11,8			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,16</b>	<b>26,8</b>	<b>81,26</b>			<b>625,52</b>										
	<b>Обед</b>																	
14 /2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	0,036	0	14,4		15		8,4	15,6	12	0,54			
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	0,06		150		10,29		44,38	53,23	26,25	1,19			
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	0,07	58	457,8		1,08		54,7	242	57,68	2,66			
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76			94,2				18	4,29		0,6			
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	0,05		85,63				7,47	26,08	4,97	0,38			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,12</b>	<b>41,69</b>	<b>115,52</b>			<b>820,03</b>										
	<b>ИТОГО 1 день</b>		<b>59,28</b>	<b>68,49</b>	<b>196,78</b>			<b>1445,55</b>										

## 2 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
176 2011	<b>Завтрак</b> Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200/7	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
424 2005	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	<b>Итого</b>		<b>14,18</b>	<b>13,85</b>	<b>79,44</b>	<b>510,79</b>							
	<b>Обед</b>												
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,71</b>	<b>22,02</b>	<b>143,03</b>	<b>895,49</b>							
	<b>Итого 2 день</b>		<b>41,99</b>	<b>35,87</b>	<b>222,47</b>	<b>1406,28</b>							

3 ДЕНЬ

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
469 2005	<b>Завтрак</b> Залежанка из творога со сметаной	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01	
959 2005	Чай со стуженным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
A45 в8 2010	Хлеб ржаной Винегрет овощной	20 60	0,08 1,35	0,3 6,18	57 5,06	34,8 54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,53</b>	<b>26,97</b>	<b>138,77</b>	<b>511,76</b>								
	<b>ОБЕД</b>													
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18	
244 2010	МИНТАЙ запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765	
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,41</b>	<b>22,14</b>	<b>87,01</b>	<b>728,26</b>								
	<b>Итого 3 день</b>		<b>63,94</b>	<b>49,11</b>	<b>225,78</b>	<b>1240,02</b>								

## 4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
10 ср 2010	<b>Завтрак</b> Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
608 2005	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
41 2005	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,6</b>	<b>24,57</b>	<b>58,1</b>	<b>533,38</b>							
	<b>ОБЕД</b>												
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	<b>Итого:</b>		<b>29,31</b>	<b>23,24</b>	<b>97,31</b>	<b>718,75</b>							
	<b>Итого 4 день</b>		<b>45,91</b>	<b>47,81</b>	<b>155,41</b>	<b>1252,13</b>							

















**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ**  
**Обучающихся во 2-ю смену**

Возрастная категория 7-11 лет

Суточная калорийность	-2350 ккал.
Обед в школе	-705-822,5 ккал.
Полдник в школе	-235 ккал.
Один день	-916 ккал.

1 ДЕНЬ

Обед															
№ ре- пентуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	С		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
14 /2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54		
170 /2005	Борщ из свеклы капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19		
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66		
968 2005	Книсьель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6		
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,12</b>	<b>41,69</b>	<b>115,52</b>	<b>820,03</b>									
Полдник															
477 2002	Ватрушка с сыром и яйцом	60	9,48	8,04	17,82	181,8	0,05	0,05	0,29	132,85	102,3	54,74	0,5		
943 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,68</b>	<b>8,04</b>	<b>31,82</b>	<b>209,8</b>									
	<b>ИТОГО 1й ДЕНЬ</b>		<b>46,8</b>	<b>49,73</b>	<b>147,34</b>	<b>1029,83</b>									

## 2 ДЕНЬ

## Обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05		14,37	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28		0,045	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,71</b>	<b>22,02</b>	<b>143,03</b>	<b>895,49</b>							

## Полдник

172 2002	Булочка «Веснушка» с юзюмом	50	4,0	2,6	27,1	149				197			11,8
432 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	0,1	43,2		67,4	1,04	8,62	0,08
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,6</b>	<b>4,2</b>	<b>39,5</b>	<b>219</b>							
	<b>ИТОГО 2й ДЕНЬ</b>		<b>33,31</b>	<b>26,22</b>	<b>182,53</b>	<b>1114,49</b>							

3 ДЕНЬ

Обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18	
244 2010	МИНТАЙ запеченный с овошами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765	
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,41</b>	<b>22,14</b>	<b>87,01</b>	<b>728,26</b>								

Полдник

1314 2002	Пирожок печеный с яблоком	60	3,72	4,32	22,6	182			4,64	26,7		7,93	0,9
966 2005	Ряженка	150	4,32	3,75	6,3	81	0,03	0,06	0,45	186	138	21	0,15
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,04</b>	<b>8,07</b>	<b>28,9</b>	<b>263</b>							
	<b>ИТОГО 3й ДЕНЬ</b>		<b>48,45</b>	<b>30,21</b>	<b>115,91</b>	<b>991,26</b>							



## 4 ДЕНЬ

## Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	<b>Итого:</b>		<b>29,31</b>	<b>23,24</b>	<b>97,31</b>	<b>718,75</b>							

## Полдник

703 2002	Ватрушка с творогом	75	7,88	8,14	175,44	218,12				50,58	79,29	11,21	0,64
411 2002	Компот из апельсин	150	0,3	0,15	14	45	0,015	1,5	16,05	15,75	6,9	5,1	0,105
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,18</b>	<b>8,29</b>	<b>189,44</b>	<b>263,12</b>							
	<b>ИТОГО 4й ДЕНЬ</b>		<b>37,49</b>	<b>31,53</b>	<b>286,75</b>	<b>981,87</b>							

## 5 ДЕНЬ

## Обед

№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	96,93	29,45	1,24
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			34,77	6,63	0,51
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,69</b>	<b>29,26</b>	<b>96,48</b>	<b>806,22</b>						
<b>Полдник</b>												
516 2002	Пицца школьная	60	6,38	7,46	20,03	167,14	0,036	0,036	1,6	74,68	11,28	0,798
1204 2002	Чай с лимоном	200	0,21	0,007	14,1	57,11			2,28	12,54	5,6	0,024
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,59</b>	<b>7,467</b>	<b>34,13</b>	<b>224,25</b>						
	<b>ИТОГО 5й ДЕНЬ</b>		<b>35,28</b>	<b>36,73</b>	<b>130,61</b>	<b>1030,47</b>						



7 ДЕНЬ

## Обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81	
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94								
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8								
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154								
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	
	<b>Итого:</b>		<b>26,55</b>	<b>16,49</b>	<b>119,32</b>	<b>752,06</b>								

## Полдник

637 2002	Сосиска в тесте	60	5,47	7,62	12,47	148	0,066	0,012	0,15	24,3	36,09	10,65	1,008
439 2002	Кефир 3,2%	150	4,35	4,8	6	84	0,255	0,005	1,05	180	142,5	21	0,15
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,82</b>	<b>12,42</b>	<b>18,47</b>	<b>232</b>							
	<b>ИТОГО 7й ДЕНЬ</b>		<b>36,37</b>	<b>28,91</b>	<b>137,79</b>	<b>982,06</b>							

## 8 ДЕНЬ

## Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Y		B <sub>1</sub>	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02		87,4	0,03			32,45	27,61	15,16	0,51	
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33		134,75	0,23		5,81	87,18	35,3	2,03		
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33		380,68		0,01	0,36	8,38	17,1	1,09		
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3		110	0,26	0,1	20,3	4,4	5,4	0,9		
1350-2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65		85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,53</b>	<b>33,97</b>	<b>110,61</b>		<b>798,46</b>								

## Полдник

476 2002	Пирожок с рисом и яйцом	60	3,96	2,46	24,72		136,8	0,066		0,336	7,66	29,17	7,94	0,468
1131 2002	Кисель из концент. Плодов и ягод	200			27,5		105			30	3			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,96</b>	<b>2,46</b>	<b>52,22</b>		<b>241,8</b>							
	<b>ИТОГО 8й ДЕНЬ</b>		<b>24,49</b>	<b>36,43</b>	<b>162,83</b>		<b>1040,26</b>							

## 9 ДЕНЬ

## Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45	
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53	
252 2011	Рыба запечённая в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51	
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6	
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94								
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,36</b>	<b>35,79</b>	<b>96,81</b>	<b>801,13</b>								

## Полдник

1310 2002	Оладьи с маслом сливочным	75,5	4	3,6	25	150				19,6		11	0,9
874 2005	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,15	19,95	82,5	0,015		0,42	26,7	22,46	17,76	0,585
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,45</b>	<b>3,75</b>	<b>44,95</b>	<b>232,5</b>							
	<b>ИТОГО 9й ДЕНЬ</b>		<b>37,81</b>	<b>39,54</b>	<b>141,76</b>	<b>1033,63</b>							

## 10 ДЕНЬ

## Обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
1035 2005	Хлеб ржаной Чурек	20 30	1,32 2,88	0,24 0,35	6,68 17,74	34,8 85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,51</b>	<b>25,52</b>	<b>113,47</b>	<b>749,95</b>							
<b>Полдник</b>													
499 2002	Булочка «Любимая»	50	4,4	2,5	25,85	143,5	0,085	0,01	1,6	6,23	27,905	5,68	0,41
682 2002	Компот из лимонов	200	0,16	0,02	22,5	89,32	0,008		7,2	15,3	3,96	3,86	0,18
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,56</b>	<b>2,52</b>	<b>48,35</b>	<b>232,82</b>							
	<b>ИТОГО 10й ДЕНЬ</b>		<b>27,07</b>	<b>28,04</b>	<b>161,82</b>	<b>982,77</b>							
	<b>ВСЕГО 10 ДНЕЙ</b>		<b>360,8</b>	<b>337,38</b>	<b>1612,87</b>	<b>9164,04</b>							





1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	Y		B <sub>1</sub>	A	C	Ca	P	Mg	Fe					
14 /2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54						
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19						
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66						
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6						
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,12</b>	<b>41,69</b>	<b>115,52</b>	<b>820,03</b>													

## 2 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33 2010	Салат из свежеслы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	150	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,71</b>	<b>22,02</b>	<b>143,03</b>	<b>895,49</b>							

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01 0,28	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18
244 2010	МИНТАЙ запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,41</b>	<b>22,14</b>	<b>87,01</b>	<b>728,26</b>							



## 5 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	32,88	17,58	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говяжьей (хаччо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	96,93	24,98	29,45	1,24
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	132,9	54,5	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		9,56	6,48	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			2,4	12		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			34,77	9,69	6,63	0,51
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,69</b>	<b>29,26</b>	<b>96,48</b>	<b>806,22</b>							



7 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
45 2010	Винегрет овош.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81	
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94								
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8								
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154								
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	
	<b>Итого:</b>		<b>26,55</b>	<b>16,49</b>	<b>119,32</b>	<b>752,06</b>								

## 8 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	27,61	15,16	0,51	
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	87,18	35,3	2,03	
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38	17,1	1,09	
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	0,9	
1350-2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,53</b>	<b>33,97</b>	<b>110,61</b>	<b>798,46</b>							



9 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
252 2011	Рыба запечённая в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,36</b>	<b>35,79</b>	<b>96,81</b>	<b>801,13</b>							

## 10 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12	
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8	
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2	
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01	
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6	
1035 2005	Хлеб ржаной Чурек	20 30	1,32 2,88	0,24 0,35	6,68 17,74	34,8 85,63				7,47	26,08	4,97	0,38	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,51</b>	<b>25,52</b>	<b>113,47</b>	<b>749,95</b>								
	<b>ВСЕГО 10 ДНЕЙ</b>					<b>7783,72</b>								
	<b>ИТОГО на 1-го учащегося</b>					<b>778,37</b>								

