

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДСОШ

имени Л.В. Рыкова

\_\_\_\_\_ Опарина Г.А.

«30» августа 2024 г.

Директор  
Г.А.  
Опарина

Директор Г.А. Опарина  
сп=Директор Г.А. Опарина,  
о=МБОУ Дебёсская средняя  
общеобразовательная  
школа имени Л.В. Рыкова,  
оц, email=school-  
deb@yandex.ru, c=RU  
2024.12.04 00:44:35 +04'00'

**Рацион питания детей от 7-11 лет,  
получающих завтрак и обед в МБОУ  
«Дебёсская СОШ имени Л.В. Рыкова»**

с. Дебёсы 2024 г.

Сезон : осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
68	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,2	18,84	245	0,06	0,6	0,03	0,57	118,4	100	16	0,4
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,11	6,93	23,13	0,02	0	0	0,22	2,86	9,09	1,96	0,15
	Хлеб деревенский	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,03	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Апельсин	100	0,9	0,2	9,5	43,4	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		9,25	5,73	57,75	406,91	0,15	60,6	0,03	1,27	162,66	163,69	40,36	1,67
	<b>ОБЕД</b>													
	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,018	4,20	0,0	0,10	10,20	18,00	8,40	0,30
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	10,00	86,70	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	5,10	47,40	270,90	0,12	0,0	0,0	1,35	18,00	108,00	73,50	2,4
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	224,19	0,07	0,72	0,04	1,62	52,20	97,20	27,00	1,62
	Хлеб пшеничный	35	2,695	0,28	17,325	82,60	0,04	0,0	0,0	0,385	7,00	22,75	17,15	0,385
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		30,62	25,96	133,79	891,24	0,40	32,90	0,04	5,08	186,90	514,35	213,15	8,11
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		39,87	31,69	191,54	1298,15	0,55	94,9	0,07	6,35	349,56	678,04	253,51	9,78

Сезон: . осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
119	Каша "Дружба" молочная вязкая	180	5,94	7,75	35,64	232,36	0,05	0	0	0,38	65,5	73,2	17,7	0,39
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
5/2013г	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,2	0	2	0	4	0
	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,11	6,93	23,13	0,02	0	0	0,22	2,86	9,09	1,96	0,15
	Хлеб деревенский	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,03	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>8,69</b>	<b>22,58</b>	<b>65,31</b>	<b>482,87</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,88</b>	<b>77,76</b>	<b>113,89</b>	<b>33,06</b>	<b>1,36</b>
	<b>ОБЕД</b>													
13/2008г	Салат из свежей капусты	60	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
138/2004	Суп картофельный с крупой(гречневой)	200	2,56	2,43	18,69	107,00	0,04	6,60	0,00	0,64	17,64	160,00	23,02	0,88
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95	0,15	5,55	0,04	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
58/2010	Тефтели рыбные с соусом	90/30	12,24	10,44	13,59	197,28	0,06	0,3	12,0	0	24,90	78,88	18,77	0,66
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,385	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб деревенский	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>25,41</b>	<b>25,55</b>	<b>123,78</b>	<b>809,48</b>	<b>0,42</b>	<b>39,03</b>	<b>12,10</b>	<b>2,705</b>	<b>193,02</b>	<b>475,62</b>	<b>130,78</b>	<b>7,73</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,02</b>	<b>48,12</b>	<b>182,94</b>	<b>1275,21</b>	<b>0,56</b>	<b>41,37</b>	<b>12,34</b>	<b>3,55</b>	<b>270,74</b>	<b>513,11</b>	<b>157,42</b>	<b>8,81</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
125	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	7,56	26,1	193,32	0,03	0	0	1,1	12	18	5	0,2
149	Какао	200	4,9	5	32,5	194	0,06	0,54	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,11	6,93	23,13	0,02	0	0	0,22	2,86	9,09	1,96	0,15
	Хлеб деревенский	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,03	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Сыр порционно	15	4,6	5,9	0	72	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>17,11</b>	<b>18,79</b>	<b>74,31</b>	<b>524,83</b>	<b>0,16</b>	<b>5,54</b>	<b>0,04</b>	<b>2</b>	<b>213,06</b>	<b>253,09</b>	<b>53,16</b>	<b>4,43</b>
	<b>ОБЕД</b>													
14/2008г	Салат из свежих овощей	60	1,20	4,90	4,50	66,90	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
67/2013	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	8,94	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,6
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	0,06	0,0	0,0	2,25	36,00	159,00	25,50	3,15
63/2008г	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,33	82,64	0,039	0,0	0,0	0,385	7,00	22,75	17,15	0,385
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
261/2013	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,0	0,8
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>30,61</b>	<b>20,78</b>	<b>110,29</b>	<b>750,62</b>	<b>0,43</b>	<b>85,74</b>	<b>0,10</b>	<b>4,90</b>	<b>180,10</b>	<b>540,75</b>	<b>129,35</b>	<b>8,81</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,72</b>	<b>39,57</b>	<b>184,6</b>	<b>1275,45</b>	<b>0,59</b>	<b>91,28</b>	<b>0,14</b>	<b>6,9</b>	<b>393,16</b>	<b>793,84</b>	<b>182,51</b>	<b>13,24</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
196	Суп из смеси сухофруктов	200	0,8	0	37,92	154	0	0	0	0,4	9,3	8,8	0	0,06
	Яйцо вареное	50	5	4,6	0,3	62,8	0,03	0	0,1	0,18	91,6	118,9	17,37	0,68
148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	76,5	0,11	0,65	0,01	0	62,9	45	7	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,11	6,93	23,13	0,02	0	0	0,22	2,86	9,09	1,96	0,15
	Хлеб деревенский	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,03	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>10,89</b>	<b>7,73</b>	<b>76,33</b>	<b>358,81</b>	<b>0,19</b>	<b>0,65</b>	<b>0,11</b>	<b>1,08</b>	<b>173,66</b>	<b>213,39</b>	<b>35,73</b>	<b>1,73</b>
	<b>ОБЕД</b>													
	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	15,00	0,0	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
39/2008	Борщ с капустой и картофелем	200	2,24	5,76	11,12	105,28	0,04	8,64	0,0	0,6	46,40	160,00	24,00	1,04
94/2008	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,1	225,00	0,18	0	0,06	0,10	22,32	171,75	60,05	1,1
74/2008	Колобки мясо-картофельные	90	8,01	18,27	8,01	227	0,10	4,00	0,06	0,00	71,90	163,07	22,23	1,50
141/2008	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,00	0,39	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	35	2,695	0,28	17,32	82,58	0,039	0,0	0,0	0,385	7,00	22,75	17,15	0,385
	Хлеб деревенский	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
184/2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>20,42</b>	<b>33,49</b>	<b>114,12</b>	<b>858,89</b>	<b>0,47</b>	<b>33,03</b>	<b>0,12</b>	<b>2,33</b>	<b>197,53</b>	<b>600,57</b>	<b>167,53</b>	<b>8,94</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,31</b>	<b>41,22</b>	<b>190,46</b>	<b>1217,7</b>	<b>0,66</b>	<b>33,68</b>	<b>0,23</b>	<b>3,41</b>	<b>371,19</b>	<b>735,32</b>	<b>200,06</b>	<b>11,31</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
123	Каша ячневая молочная	180	5,23	7,56	26,1	188,73	0	1,23	0	0	120,2	0	18,4	0,34
184/2010	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,11	6,93	23,13	0,02	0	0	0,22	2,86	9,09	1,96	0,15
	Хлеб деревенский	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,03	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Масло сливочное	20	0,02	12,45	0,09	116	0	0	0,2	0	3,6	0	0,08	0,03
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		7,84	20,34	55,6	423,24	0,05	1,23	0,2	0,5	134,06	40,69	29,84	1,34
	<b>ОБЕД</b>													
17	Салат из свёклы	60	1,00	5,90	4,80	76,0	0,01	0,59	0,00	3,01	24,28	25,55	12,90	0,83
46/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,62
84/2013г	Капуста тушеная	150	3,00	4,95	13,8	111,75	0,045	25,5	0,0	1,50	87,00	60,00	30,00	1,2
88	Котлета рубленая из птицы	90	20,2	24,9	12,8	357	0,09	0,75	64,92	1,10	26,56	187,43	28,34	2,38
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,52	0,04	0,0	0,0	0,385	7,00	22,75	17,15	0,385
	Хлеб деревенский	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
251	Компот из яблок	200	0,16	0,2	23,88	97,60	0,0	0,90	0,0	0,1	14,18	4,40	5,14	0,95
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		32,34	39,46	116,55	950,94	0,27	39,22	65,84	6,80	251,52	369,83	122,35	9,74
0	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		40,18	59,8	172,15	1374,18	0,43	60,87	60,87	7,28	354,9	476,12	166,23	11,34

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
129	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,14	9,51	26,34	210	0	1,37	0,04	0	146,03	198,88	49,28	1,23
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,11	6,93	23,13	0,02	0	0	0,22	2,86	9,09	1,96	0,15
	Хлеб деревенский	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,03	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		8,73	9,84	55,75	328,51	0,05	1,37	0,04	0,5	156,29	239,57	60,64	2,2
	<b>ОБЕД</b>													
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	60	4,48	9,10	4,08	116,14	0,048	3,44	0,02	0,32	25,60	42,40	27,20	0,48
56/2008	Суп из овощей	200	6,24	7,52	10,32	127,36	0,10	20,60	0,83	0,08	33,50	73,30	18,90	1,03
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	150	4,28	4,86	24,45	158,64	0,12	0,0	0,0	1,20	21,00	84,00	31,50	1,05
87/2008г	Суфле "Рыбка золотая"	90	20,24	7,76	2,80	164,8	0,12	0,9	0,10	10,35	30,08	150,56	25,68	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб деревенский	35	2,31	0,385	15,365	74,165	0,06	0,0	0,0	0,49	12,25	55,30	16,45	1,365
146/2008	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0	2,2	0,0	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		41,66	30,365	108,07	868,41	0,52	37,14	0,95	13,17	152,43	461,06	182,43	6,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		50,45	40,19	164,1	1198,12	0,56	38,48	0,99	13,66	307,97	696,98	243,17	8,51

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
130	Каша рисовая молочная жидкая	180	2,4	3,5	25,8	144	0,02	0	0	1	10	51	18	0,4
149	Какао	200	4,9	5	32,5	194	0,06	0,54	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,11	6,93	23,13	0,02	0	0	0,22	2,86	9,09	1,96	0,15
	Хлеб деревенский	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,03	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>9,69</b>	<b>8,83</b>	<b>74,01</b>	<b>403,51</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>0,04</b>	<b>1,9</b>	<b>192,08</b>	<b>270,09</b>	<b>54,16</b>	<b>2,33</b>
	<b>ОБЕД</b>													
	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,0	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	164,40	0,1	4,60	0,01	0,00	58,24	119,71	33,62	1,71
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95	0,15	5,55	0,04	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
181/2013г	Шницель из говядины	90	15,75	22,41	8,10	297,09	0,06	0,00	0,01	1,00	16,20	135,90	25,20	1,44
	Хлеб пшеничный	35	2,695	0,28	17,33	82,62	0,039	0,0	0,0	0,385	7,00	22,75	17,15	0,385
	Хлеб деревенский	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
267/2013	Напиток из плодов шиповника	200	4,00	0,3	17,20	72,83	0,01	24	0,0	0	13,2	2,13	2,67	0,53
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>34,84</b>	<b>36,16</b>	<b>112,08</b>	<b>898,70</b>	<b>0,51</b>	<b>59,15</b>	<b>0,06</b>	<b>2,58</b>	<b>170,04</b>	<b>438,49</b>	<b>143,74</b>	<b>9,03</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,6</b>	<b>43,94</b>	<b>185,37</b>	<b>1298,16</b>	<b>0,65</b>	<b>63,84</b>	<b>0,1</b>	<b>4,12</b>	<b>370,73</b>	<b>673,48</b>	<b>193,5</b>	<b>11,22</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
128	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,3	8,28	30,06	216	0,02	0,32	0,1	0	138,78	43,47	38,16	1,78
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	2,6	11	3,2	83	0,06	1,2	0,02	0	248	91	30	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,11	6,93	23,13	0,02	0	0	0,22	2,86	9,09	1,96	0,15
	Хлеб деревенский	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,03	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>11,29</b>	<b>19,61</b>	<b>48,97</b>	<b>364,51</b>	<b>0,13</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>0,5</b>	<b>396,64</b>	<b>175,16</b>	<b>79,52</b>	<b>2,81</b>
	<b>ОБЕД</b>													
13/2008	Салат из свежей капусты	60	2,6	5,00	3,1	67,8	0,04	15,90	0,1	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
63/2013	Пуштыё шыд	200	5,75	4,00	12,25	107,50	0,0	12,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,71
114/2010	Каша перловая	150	4,20	4,42	26,92	167,20	0,05	0,8	29,50	1,02	58,26	165,99	45,94	1,31
82/2008	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,66	2,94	212	0,07	2,52	0,00	0,00	20,05	97,20	19,71	1,42
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,20	86,6	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,33	82,64	0,0385	0,0	0,0	0,385	7,00	22,75	17,15	0,385
	Хлеб деревенский	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Фрукт свежий (апельсины)	100	0,90	0,2	9,50	43,40	0,04	60	0,0	0,2	34	23	13	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>34,61</b>	<b>30,1</b>	<b>105,41</b>	<b>830,71</b>	<b>0,31</b>	<b>95,22</b>	<b>29,6</b>	<b>2,63</b>	<b>189,81</b>	<b>425,34</b>	<b>132,90</b>	<b>9,90</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,90</b>	<b>49,7</b>	<b>154,38</b>	<b>1195,22</b>	<b>0,44</b>	<b>96,74</b>	<b>29,7</b>	<b>3,13</b>	<b>586,45</b>	<b>600,5</b>	<b>212,42</b>	<b>12,71</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
127	Каша пшённая молочная жидкая	180	3,5	4,6	16,7	120	0,08	0	0	0,8	14	56	21	0,7
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
5/2003г	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,2	0	2	0	4	0
	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,11	6,93	23,13	0,02	0	0	0,22	2,86	9,09	1,96	0,15
	Хлеб деревенский	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,03	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		6,25	19,43	46,37	370,51	0,13	0	0,2	1,3	26,26	96,69	36,36	1,67
	<b>ОБЕД</b>													
15/2013г	Салат "Тазалык"	80	0,86	7,99	7,12	103,86	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	13,50	3,60	12,5	136,40	0,08	5,40	0,04	0,60	17,60	83,60	16,60	0,60
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	150	15,75	6,38	30,60	242,78	0,35	0,0	0,0	0,75	70,50	160,50	63,00	4,95
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	90	19,17	20,79	5,13	284,31	0,07	4,2	0,0	0,72	27,90	113,40	23,40	1,35
	Хлеб пшеничный	35	2,695	0,28	17,325	82,60	0,04	0,0	0,0	0,385	7,00	22,75	17,15	0,385
	Хлеб деревенский	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
251	Чай с сахаром	200	0,20	0	13,70	53,00	0	0,00	0,0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	0,40	0,00	0,00	0,04
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		54,56	39,67	109,845	727,71	0,65	30,50	0,11	3,88	193,90	496,65	157,25	12,10
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		61,61	59,3	162,715	1131,82	0,8	34,5	0,31	5,18	238,76	609,34	205,61	16,03

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11

лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
121/2008г	Каша гречневая молочная	180	3	4,7	15,50	120	0,08	0,0	0,0	0,9	12,00	72,00	49,00	1,60
148	Кофейный напиток	200	2,7	2,80	22,40	76,50	0,1	0,7	0,0	0,0	62,9	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,11	6,93	23,13	0,02	0	0	0,22	2,86	9,09	1,96	0,15
	Хлеб деревенский	20	1,32	0,2	8,78	42,38	0,0	0,0	0,0	0,3	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>8,09</b>	<b>7,83</b>	<b>53,61</b>	<b>262,01</b>	<b>0,24</b>	<b>0,65</b>	<b>0,01</b>	<b>1,4</b>	<b>84,76</b>	<b>157,69</b>	<b>67,36</b>	<b>2,59</b>
<b>ОБЕД</b>														
30/2008г	Винегрет	60	1,04	7,92	6,72	102,32	0,08	10,40	0,0	2,36	32,32	39,04	18,72	0,82
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	1,74	4,10	13,28	96,98	0,06	5,41	0,0	1,504	27,11	56,98	19,05	0,73
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
191/2013	Голубцы "Уралочка"с соусом	90/30	17,82	21,36	7,38	293	0,06	0,0	0,01	1,00	16,20	135,90	25,20	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,39	15,37	74,17	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
184	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,40	0,00	0,00	0,04
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>31,07</b>	<b>40,46</b>	<b>116,85</b>	<b>953,12</b>	<b>0,32</b>	<b>21,20</b>	<b>0,03</b>	<b>8,26</b>	<b>143,24</b>	<b>454,62</b>	<b>109,00</b>	<b>9,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>39,16</b>	<b>48,29</b>	<b>170,46</b>	<b>1215,13</b>	<b>0,56</b>	<b>21,85</b>	<b>0,04</b>	<b>9,66</b>	<b>228,00</b>	<b>612,31</b>	<b>176,36</b>	<b>12,07</b>