**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ (ОБЕД, ПОЛДНИК)**

**ОКРУГА МУРОМ**

«РАЗРАБОТАНО»

Начальник управления образования

администрации округа Муром

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.И. Раевская

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела

Главный государственный

санитарный врач по округу Муром

Муромскому, Меленковскому и

Селивановскому районам

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Лосев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи, наименование блюда | **№ рец.** | Масса порции | **Цена** | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор свеж. |  | 60 | 2-50 | 0,2 | 0 | 1,7 | 7,6 | 0,03 | 6,0 | 0,3 | 0,12 | 30,0 | 0,7 | 0,6 | 0,2 |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной |  | 250 | 3-83 | 4,0 | 7,0 | 7,3 | 140,0 | 0,96 | 18,9 | 0,06 | 0,2 | 42,8 | 46,8 | 18,6 | 1,7 |
| 3 | Картофельное пюре | 520 | 150 | 5-50 | 3,6 | 5,1 | 21,8 | 145,5 | 0,1 | 10,1 | 0,03 | 0,15 | 15,3 | 75,6 | 33,8 | 18,0 |
| 4 | Рыба, припущ. в молоке | 373 | 80 | 16-40 | 17,76 | 0,96 | 3,36 | 173,28 | 0,48 | 0 | 0 | 0,37 | 42,24 | 106,72 | 1,28 | 0,48 |
| 5 | Компот из с/ф | 639 | 200 | 1-86 | 0,5 | 0 | 28,3 | 11,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Хлеб ржаной |  | 30 | 0-77 | 2,3 | 0,3 | 24,0 | 107,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11,0 | 0,8 |
| ИТОГО | |  |  | 30-86 | 28,36 | 13,36 | 86,46 | 584,98 | 1,67 | 35,0 | 0,39 | 1,99 | 144,84 | 275,32 | 55,28 | 21,18 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | йогурт |  | 115 | 12-50 | 2,6 | 1,2 | 17,4 | 91,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ИТОГО | |  |  | 12-50 | 2,6 | 1,2 | 17,4 | 91,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |

Обед и полдник для учащихся начальных классов   
День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи, наименование блюда | **№ рец.** | Масса порции | **Цена** | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты | 43 | 60 | 1-62 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 43,9 | 0,02 | 10,6 | - | 2 | 9,3 | 7 | 13 | 0,5 |
| 2 | Борщ со сметаной | 110 | 250 | 3-87 | 5,2 | 13,9 | 16,3 | 174,0 | 0,03 | 9,5 | 0,03 | 0,2 | 29,0 | 30,0 | 52,6 | 0,44 |
| 3 | Рис отварной с маслом слив. | 511 | 150 | 3-86 | 4,2 | 6,6 | 46,3 | 240 | 0,04 | - | 0,06 | 0,24 | 59,4 | 55 | 20 | 0,75 |
| 4 | Биточки из говядины | 451 | 80 | 18-00 | 12,48 | 11,52 | 12,8 | 208,0 | 0,05 | 1,6 | 0 | 3,6 | 15,2 | 126,4 | 18,56 | 17,6 |
| 5 | Компот из с/ф | 639 | 200 | 1-86 | 0,5 | 0 | 28,3 | 11,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Хлеб ржаной |  | 50 | 0-77 | 2,3 | 0,3 | 24,0 | 107,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11,0 | 0,8 |
| ИТОГО | |  |  | 29-98 | 25,38 | 34,82 | 132,2 | 784,5 | 0,24 | 21,7 | 0,09 | 7,19 | 127,4 | 263,9 | 115,16 | 20,09 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье творожное |  | 80 | 8-00 | 14,3 | 25,9 | 107,5 | 650,1 | 0,22 | 2,08 | 96,09 | 1,95 | 316,8 | 129,6 | 262,9 | 3,09 |
| ИТОГО | |  |  | 8-00 | 14,3 | 25,9 | 107,5 | 650,1 | 0,22 | 2,08 | 96,09 | 1,95 | 316,8 | 129,6 | 262,9 | 3,09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи, наименование блюда | **№ рец.** | Масса порции | **Цена** | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы | 50 | 60 | 3-90 | 0,8 | 1,8 | 5,0 | 63,6 | 0,01 | 5,0 | 0 | 2,1 | 13,8 | 21,4 | 13,8 | 0,7 |
| 2 | Суп пшенный | 134 | 250 | 3-10 | 2,6 | 5,3 | 14,3 | 116,0 | 0 | 8,0 | 0,01 | 0,1 | 10,3 | 25,0 | 9,0 | 9,0 |
| 3 | Макароны отварные с маслом слив. | 332 | 150 | 3-50 | 50,0 | 5,9 | 33,6 | 210,0 | 0,06 | 0 | 0,06 | 2,5 | 17,0 | 48,5 | 16,5 | 0,7 |
| 4 | Куры порц. | 487 | 80 | 13-92 | 14,5 | 14,9 | 0,5 | 192,0 | 0,1 | 0 | 0,7 | 0 | 6,1 | 101,3 | 0 | 0,8 |
| 5 | Кисель фруктовый | 648 | 200 | 2-58 | 0 | 0 | 21,1 | 81,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 |
| 6 | Хлеб ржаной |  | 50 | 0-77 | 2,3 | 0,3 | 24,0 | 107,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11,0 | 0,8 |
| ИТОГО | |  |  | 27-77 | 70,2 | 28,2 | 98,5 | 769,6 | 0,27 | 13,0 | 0,77 | 5,85 | 61,9 | 241,7 | 50,3 | 12,03 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яблоко |  | 200 | 7-50 | 0,5 | 0 | 31 | 72 | 0,01 | 23 | 0,04 | 0,9 | 26 | 17 | 13,9 | 3,7 |
| ИТОГО | |  |  | 7-50 | 0,5 | 0 | 31 | 72 | 0,01 | 23 | 0,04 | 0,9 | 26 | 17 | 13,9 | 3,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи, наименование блюда | **№ рец.** | Масса порции | **Цена** | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с рисом |  | 250 | 3-24 | 2,4 | 5,3 | 15,7 | 121,0 | 0,07 | 9,0 | 0,02 | 0,23 | 11,9 | 69,6 | 37,6 | 1,4 |
| 2 | Капуста тушеная с мясом |  | 150 | 22-42 | 3,6 | 7,6 | 15,4 | 147,0 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,3 | 20,2 | 29,2 | 33,5 | 1,9 |
| 3 | Чай сладкий | 685 | 200 | 0-77 | 0,2 | - | 15 | 58 | - | 0,1 | - | - | 5,2 | 8,2 | 4,4 | 0,84 |
| 4 | Хлеб ржаной |  | 30 | 0-77 | 2,3 | 0,3 | 24,0 | 107,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11,0 | 0,8 |
| ИТОГО | |  |  | 27-20 | 21,4 | 25,2 | 82,1 | 642,0 | 0,34 | 11,0 | 0,1 | 1,96 | 75,96 | 452,5 | 130,6 | 7,09 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок |  | 200 | 9-35 | 1,0 | - | 27,6 | 108,0 | - | - | - | - | 54,0 | 60,0 | 32,0 | 0,6 |
| ИТОГО | |  |  | 9-35 | 1,0 | - | 27,6 | 108,0 | - | - | - | - | 54,0 | 60,0 | 32,0 | 0,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи, наименование блюда | **№ рец.** | Масса порции | **Цена** | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов |  | 60 | 2-00 | 0,7 | 1,6 | 5 | 39 | 0,03 | 2,5 | - | 0,5 | 21,4 | 20 | 11 | 0,4 |
| 2 | Суп рыбный | 142 | 250 | 6-05 | 4,8 | 3,1 | 20,8 | 131,0 | 0,1 | 9,0 | 0,04 | 0,25 | 16,2 | 20,6 | 47,8 | 1,0 |
| 3 | Картофель с мясом | 639 | 150/20 | 22-71 | 16,15 | 10,27 | 2,39 | 327,12 | 0,1 | 10,6 | 0,06 | 0,2 | 18,6 | 195,8 | 39,5 | 3,23 |
| 4 | Компот из с/ф | 639 | 200 | 1-86 | 0,5 | 0 | 28,3 | 11,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной |  | 50 | 0-77 | 2,3 | 0,3 | 24,0 | 107,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11,0 | 0,8 |
| ИТОГО | |  |  |  | 33-39 | 24,45 | 15,27 | 80,49 | 615,72 | 0,33 | 22,1 | 0,1 | 2,1 | 70,7 | 281,9 | 109,3 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирог с повидлом |  | 80 | 4-00 | 5,0 | 7,9 | 55,6 | 316,0 | 0,07 | - | - | - | 14,9 | 57,2 | 19,8 | 1,1 |
| 2 | Кисель |  | 200 | 2-50 | - | - | 21,1 | 81 | - | - | - | - | 0,2 | - | - | 0,03 |
| ИТОГО |  |  |  | 6-50 | 5,0 | 7,9 | 76,7 | 397 | 0,07 | - | - | - | 15,1 | 57,2 | 19,8 | 1,13 |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи, наименование блюда | **№ рец.** | Масса порции | **Цена** | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп гороховый | 139 | 250 | 2-73 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,0 | 0,1 | 0,8 | 0,03 | 2,0 | 25,0 | 106,0 | 41,0 | 1,1 |
| 2 | Картофельное пюре | 520 | 150 | 5-50 | 3,6 | 5,1 | 21,8 | 145,5 | 0,1 | 10,1 | 0,03 | 0,15 | 15,3 | 75,6 | 33,8 | 18,0 |
| 3 | Биточки из говядины | 451 | 80 | 18-00 | 12,48 | 11,52 | 12,8 | 208,0 | 0,05 | 1,6 | 0 | 3,6 | 15,2 | 126,4 | 18,56 | 17,6 |
| 4 | Компот из с/ф | 639 | 200 | 1-86 | 0,5 | 0 | 28,3 | 11,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной |  | 50 | 0-77 | 2,3 | 0,3 | 24,0 | 107,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11,0 | 0,8 |
| ИТОГО | |  |  | 28-86 | 25,08 | 22,52 | 109,2 | 639,1 | 0,35 | 12,5 | 0,06 | 6,9 | 70,0 | 353,5 | 104,36 | 37,5 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок |  | 200 | 9-35 | 1,0 | - | 27,6 | 108,0 | - | - | - | - | 54,0 | 60,0 | 32,0 | 0,6 |
| ИТОГО | |  |  | 9-35 | 1,0 | - | 27,6 | 108,0 | - | - | - | - | 54,0 | 60,0 | 32,0 | 0,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи, наименование блюда | **№ рец.** | Масса порции | **Цена** | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты | 43 | 60 | 1-62 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 43,9 | 0,02 | 10,6 | - | 2 | 9,3 | 7 | 13 | 0,5 |
| 2 | Суп рыбный | 142 | 250 | 6-05 | 4,8 | 3,1 | 20,8 | 131,0 | 0,1 | 9,0 | 0,04 | 0,25 | 16,2 | 20,6 | 47,8 | 1,0 |
| 3 | Плов с курицей | 492 | 150 | 21-16 | 7,6 | 6,5 | 18,1 | 165,0 | 0,1 | 4,5 | 0,1 | 0,17 | 40,3 | 363,3 | 47,7 | 4,1 |
| 4 | Компот из с/ф | 639 | 200 | 1-86 | 0,5 | 0 | 28,3 | 11,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной |  | 50 | 0-77 | 2,3 | 0,3 | 24,0 | 107,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11,0 | 0,8 |
| ИТОГО | |  |  | 31-46 | 15,9 | 12,4 | 95,7 | 458,5 | 0,32 | 24,1 | 0,14 | 3,57 | 80,3 | 436,4 | 119,5 | 6,4 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Банан |  | 200 | 10-00 | 5,7 | 0,4 | 70,4 | 320 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ИТОГО | |  |  | 10-00 | 5,7 | 0,4 | 70,4 | 320 | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи, наименование блюда | **№ рец.** | Масса порции | **Цена** | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие |  | 60 | 2-50 | 0,2 | 0 | 1,7 | 7,6 | 0,03 | 6,0 | 0,3 | 0,12 | 30,0 | 0,7 | 0,6 | 0,2 |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 124 | 250 | 3-83 | 4,0 | 7,0 | 7,3 | 140,0 | 0,96 | 18,9 | 0,06 | 0,2 | 42,8 | 46,8 | 18,6 | 1,7 |
| 3 | Греча рассыпчатая с маслом слив. | Табл.4 | 150 | 3-85 | 8,14 | 16,3 | 39,29 | 312,86 | 0,29 | - | 0,06 | 4 | 33 | 174,57 | 67,71 | 1 |
| 4 | Гуляш |  | 80 | 18-29 | 13,6 | 6,1 | 4 | 150 | 0,3 | 3,37 | 0,01 | 0,09 | 13 | 143,3 | 17,5 | 5,7 |
| 5 | Компот из с/ф | 639 | 200 | 1-86 | 0,5 | 0 | 28,3 | 11,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Хлеб ржаной |  | 30 | 0-77 | 2,3 | 0,3 | 24,0 | 107,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11,0 | 0,8 |
| ИТОГО | |  |  | 31-10 | 28,74 | 29,7 | 104,59 | 729,06 | 1,68 | 28,27 | 0,43 | 5,56 | 133,3 | 410,87 | 115,41 | 9,4 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кофейный напиток |  | 200 | 2-70 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152,0 | 6,05 | 0,1 | 0,05 | - | 120,0 | 14,0 | 95,0 | 0,1 |
| 2 | Бутерброд с сыром |  | 30/20 | 6-95 | 10,5 | 8,6 | 14,4 | 176,4 | 0,04 | 1,1 | 0,04 | 0,68 | 219,0 | 134,4 | 9,3 | 0,5 |
| ИТОГО | |  |  | 9-65 | 13,0 | 12,2 | 43,1 | 328,4 | 6,09 | 1,2 | 0,09 | 0,68 | 339,0 | 148,4 | 104,3 | 0,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи, наименование блюда | **№ рец.** | Масса порции | **Цена** | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы | 50 | 60 | 1-62 | 0,8 | 1,8 | 5,0 | 63,6 | 0,01 | 5,0 | 0 | 2,1 | 13,8 | 21,4 | 13,8 | 0,7 |
| 2 | Суп пшенный с мясом |  | 250 | 8-80 | 2,6 | 5,3 | 14,3 | 116,0 | 0 | 8,0 | 0,01 | 0,1 | 10,3 | 25,0 | 9,0 | 9,0 |
| 3 | Макароны с сыром | 332 | 150 | 8-34 | 57,3 | 8,8 | 36,9 | 260,2 | 0,11 | - | 0,2 | 2,8 | 103,3 | 97,6 | 18,2 | 1,3 |
| 4 | Кофе с молоком | 692 | 200 | 2-70 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152,0 | 6,1 | 0,1 | 0,1 | - | 120,0 | 14,0 | 95,0 | 2,3 |
| 5 | Хлеб ржаной |  | 30 | 0-77 | 2,3 | 0,3 | 24,0 | 107,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11,0 | 0,8 |
| 6 | Яблоко |  | 200 | 7-00 | 0,5 | 0 | 31 | 72 | 0,01 | 23 | 0,04 | 0,9 | 26 | 17 | 13,9 | 3,7 |
| ИТОГО | |  |  | 29-23 | 6,6 | 19,8 | 139,9 | 770,8 | 6,33 | 36,1 | 0,35 | 7,05 | 287,9 | 220,5 | 160,9 | 17,8 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Йогурт |  | 115 | 12-50 | 2,6 | 1,2 | 17,4 | 91,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ИТОГО | |  | 115 | 12-50 | 2,6 | 1,2 | 17,4 | 91,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи, наименование блюда | **№ рец.** | Масса порции | **Цена** | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты | 43 | 60 | 1-62 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 43,9 | 0,02 | 10,6 | - | 2 | 9,3 | 7 | 13 | 0,5 |
| 2 | Борщ со сметаной | 110 | 250 | 3-87 | 5,2 | 13,9 | 16,3 | 174,0 | 0,03 | 9,5 | 0,03 | 0,2 | 29,0 | 30,0 | 52,6 | 0,44 |
| 3 | Картофельное пюре | 520 | 150 | 4-48 | 3,6 | 5,1 | 21,8 | 145,5 | 0,1 | 10,1 | 0,03 | 0,15 | 15,3 | 75,6 | 33,8 | 18,0 |
| 4 | Рыба отварная | 373 | 80 | 17-10 | 17,76 | 0,96 | 3,36 | 173,28 | 0,48 | - | - | 0,37 | 42,24 | 106,72 | 1,28 | 0,48 |
| 5 | Компот из с/ф | 639 | 200 | 1-86 | 0,5 | 0 | 28,3 | 11,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Хлеб ржаной |  | 50 | 0-77 | 2,3 | 0,3 | 24,0 | 107,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11,0 | 0,8 |
| ИТОГО | |  |  | 29-70 | 30,1 | 22,76 | 98,26 | 655,28 | 0,73 | 30,2 | 0,06 | 3,77 | 110,34 | 264,8 | 111,68 | 20,22 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушки с повидлом |  | 80 | 4-50 | 7,3 | 10,6 | 31,4 | 261 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0,07 | 40,6 | 81,4 | 13,2 | 1,2 |
| 2 | Компот из с/ф | 639 | 200 | 1-86 | 0,5 | 0 | 28,3 | 11,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО | |  |  | 6-36 | 7,8 | 10,6 | 59,7 | 272,6 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0,07 | 40,6 | 81,4 | 13,2 | 1,2 |