Примерное 10-дневное цикличное меню для организации горячего питания детей на базе столовой МКО « Большемуртинская СОШ № 1»

|  |
| --- |
| **1 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет**  |
| **№рец** | Наименование блюд | **выход порции** | химический состав  | Эн.цен. |   | витамины и минеральные вещества |
| Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са  | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **173** | Каша молочная рисовая | **200/10** | 8,02 | 15,00 | 44,01 | 312,00 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 241,76 | 0,00 | 45,08 | 0,51 |
| **ГП, 80**  | Сыр порциями | **20** | 4,64 | 5,92 | 0,00 | 72,72 | 0,00 | 0,26 | 69,36 | 0,00 | 332,80 | 20,00 | 18,68 | 0,26 |
| **3** | Чай с молоком сладкий  | **200** | 4,1 | 4,2 | 15,8 | 116,8 | 0,03 | 1,6 | 0,06 | 0,3 | 193,44 | 180 | 28 | 1,1 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **30** | 3,20 | 1,40 | 13,10 | 82,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 37,50 | 38,70 | 12,30 | 1,08 |
|  | **Обед:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **71** | Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май) | **60** | 0,70 | 0,10 | 3,10 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 0,32 | 6,00 | 14,40 | 6,60 | 0,54 |
| **70** | Помидор соленый (ноябрь-апрель) | **60** | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| **142** | Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной | **200** | 5,70 | 16,44 | 35,97 | 324,80 | 0,14 | 42,80 | 0,00 | 0,00 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 3,23 |
| **472** | Картофельное пюре | **150** | 3,29 | 5,09 | 22,05 | 147,00 | 0,21 | 25,70 | 30,45 | 0,00 | 42,56 | 122,16 | 32,83 | 1,17 |
| **413** | Котлета мясная,соус томатный основной  | **75/50** | 12,90 | 19,51 | 5,38 | 275,25 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 34,69 | 63,21 | 94,20 | 2,25 |
| **591** | Кисель из концентрата | **200** | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 129,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **45** | 4,80 | 2,00 | 19,60 | 123,30 | 0,19 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 56,25 | 58,10 | 18,45 | 1,62 |
| **ГП**  | Хлеб ржано-пшеничный  | **25** | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
| **2 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет**  |
| **№рец** | Наименование блюд | **выход порции** | химический состав  | Эн.цен. |   | витамины и минеральные вещества |
| Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са  | Р | Mg | Fe |
|   | **Завтрак:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **54-20к-2020** | Каша молочная гречневая с маслом | **200/10** | 8,02 | 15,00 | 44,01 | 312,00 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 241,76 | 0,00 | 45,08 | 0,51 |
| **14** | Масло сливочное порциями  | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 1,20 | 3,00 | 0,04 | 0,02 |
| **642** | Какао с молоком  | **200** | 4,50 | 6,70 | 16,30 | 142,50 | 0,02 | 1,50 | 0,03 | 0,30 | 185,50 | 125,64 | 24,30 | 0,51 |
| **ГП**  | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | 1,50 | 0,30 | 7,50 | 40,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 6,60 | 38,80 | 11,40 | 0,90 |
|  | **Обед:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **71** | Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май) | **60** | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| **70** | Огурец соленый (ноябрь-апрель) | **60** | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| **43** | Свекольник с говядиной | **200** | 1,76 | 1,28 | 9,70 | 93,36 | 0,00 | 6,59 | 0,00 | 0,00 | 30,16 | 0,00 | 14,40 | 1,22 |
| **235** | Шницель рыбный (из горбуши) с маслом сливочным | **125** | 14,90 | 10,90 | 1,80 | 164,80 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 37,11 | 0,00 | 27,94 | 0,76 |
| **273** | Макаронные изделия отварные с маслом | **150** | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 153,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 41,40 | 7,50 | 0,75 |
| **348** | Компот из кураги | **200** | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 95,00 | 0,03 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 32,40 | 19,00 | 21,00 | 0,70 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **45** | 4,80 | 2,00 | 19,60 | 123,30 | 0,19 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 56,25 | 58,10 | 18,45 | 1,62 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный | **25** | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
| **3 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет**  |
| **№рец** | Наименование блюд | **выход** | химический состав  | Эн.цен. |   | витамины и минеральные вещества |
| Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са  | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **265** | Каша молочная манная | **200/10** | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,06 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 44,00 | 36,00 | 48,00 | 3,40 |
| **ГП, 80**  | Сыр порциями | **20** | 4,64 | 5,92 | 0,00 | 72,72 | 0,00 | 0,26 | 69,36 | 0,00 | 332,80 | 20,00 | 18,68 | 0,32 |
| **388** | Напиток из плодов шиповника | **200** | 0,40 | 0,20 | 23,80 | 100,00 | 0,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 2,00 | 4,00 | 0,60 |
| **ГП**  | Хлеб пшеничный  | **30** | 3,20 | 1,40 | 13,10 | 82,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 37,50 | 38,70 | 12,30 | 1,08 |
|  | **Обед:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **45** | Винегрет овощной  | **100** | 1,35 | 0,45 | 6,16 | 15,38 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 0,32 | 6,00 | 14,40 | 6,60 | 0,54 |
| **99** | Суп овощной с курицей | **200** | 7,11 | 8,80 | 10,98 | 149,99 | 0,11 | 18,10 | 0,00 | 0,00 | 26,04 | 0,00 | 0,00 | 1,64 |
| **255** | Каша перловая | **150** | 4,35 | 5,25 | 34,35 | 195,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 28,50 | 181,80 | 21,00 | 0,90 |
| **260** | Гуляш мясной (из говядины) | **100** | 14,00 | 11,18 | 4,58 | 154,50 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 13,28 | 0,00 | 4,70 | 0,30 |
| **ГП** | Сок фруктовый | **200** | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| **ГП** | Мармелад | **20** | 0,00 | 0,00 | 15,90 | 64,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,20 | 0,04 | 0,08 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **45** | 4,80 | 2,00 | 19,60 | 123,30 | 0,19 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 56,25 | 58,10 | 18,45 | 1,62 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный | **25** | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
| **4 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет**  |
| **№рец** | Наименование блюд | **выход** | химический состав  | Эн.цен. |   | витамины и минеральные вещества |
| Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са  | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **280** | Каша молочная кукурузная с маслом | **200/10** | 8,02 | 15,00 | 44,01 | 312,00 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 241,76 | 0,00 | 45,08 | 0,51 |
| **628** | Чай с сахаром | **200** | 0,20 | 0,05 | 13,60 | 56,00 | 0,00 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 7,35 | 4,00 | 5,00 | 0,80 |
| **ГП** | Кондитерское изделие - печенье | **20** | 1,50 | 2,00 | 14,90 | 83,40 | 0,02 | 0,00 | 2,20 | 0,70 | 5,80 | 18,00 | 4,00 | 0,42 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | 1,50 | 0,30 | 7,50 | 40,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 6,60 | 38,80 | 11,40 | 0,90 |
|  | **Итого за завтрак:** | ***450*** | **15,60** | **17,53** | **61,89** | **471,80** | **0,18** | **9,39** | **2,20** | **1,22** | **100,25** | **99,50** | **72,42** | **4,92** |
|  | **Обед:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **139** | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей  | **200** | 2,76 | 6,31 | 17,92 | 145,00 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 19,04 | 0,00 | 14,08 | 1,42 |
| **54-9г-2020** | Рагу из овощей с курицей | **150** | 2,90 | 7,40 | 15,40 | 139,90 | 0,10 | 32,00 | 151,00 | 0,00 | 68,00 | 80,00 | 33,00 | 0,80 |
| **ГП** | Сок фруктовый | **200** | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **45** | 4,80 | 2,00 | 19,60 | 123,30 | 0,19 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 56,25 | 58,10 | 18,45 | 1,62 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный | **25** | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
|  | **Итого за обед:** | ***855*** | **24,28** | **18,28** | **118,81** | **760,20** | **0,34** | **36,61** | **205,90** | **3,03** | **149,99** | **198,90** | **87,89** | **9,58** |
|  | **Итого за день:** | ***1635*** | ***50,18*** | ***43,71*** | ***267,4*** | ***1684,1*** | ***0,574*** | ***48,67*** | ***298,2*** | ***5,54*** | ***558,64*** | ***583,9*** | ***201,7*** | ***15,84*** |
| **5 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет**  |
| **№рец** | Наименование блюд | **выход** | химический состав  | Эн.цен. |   | витамины и минеральные вещества |
| Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са  | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **108** | Каша молочная пшенная  | **200/10** | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,06 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 44,00 | 36,00 | 48,00 | 3,40 |
| **14** | Масло сливочное порциями  | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 1,20 | 3,00 | 0,04 | 0,02 |
| **588** | Компот из сухофруктов | **200** | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 18,19 | 4,00 | 0,80 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **30** | 3,20 | 1,40 | 13,10 | 82,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 37,50 | 38,70 | 12,30 | 1,08 |
|  | **Обед:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **20** | Салат из капусты белокочанной  | **50** | 0,70 | 2,54 | 4,5 | 43,7 | 0,13 | 16,22 | 0,00 | 0,00 | 18,68 | 0,00 | 0,00 | 0,25 |
| **156** | Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной | **200** | 3,74 | 6,41 | 10,62 | 103,60 | 0,05 | 21,86 | 0,00 | 0,00 | 30,70 | 0,00 | 0,00 | 0,69 |
| **255** | Каша гречневая рассыпчатая | **150** | 4,50 | 5,10 | 26,00 | 151,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 43,20 | 75,50 | 2,40 |
| **204** | Фрикадельки, тушеные в соусе | **70/30** | 12,63 | 13,54 | 9,16 | 208,60 | 0,08 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 20,80 | 130,00 | 25,10 | 2,20 |
| **591** | Кисель из концентрата | **200** | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 129,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **45** | 4,80 | 2,00 | 19,60 | 123,30 | 0,19 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 56,25 | 58,10 | 18,45 | 1,62 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный  | **25** | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
| **6 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет**  |
| **№рец** | Наименование блюд | **выход** | химический состав  | Эн.цен. |   | витамины и минеральные вещества |
| Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са  | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **273** | Макаронные изделия отварные с маслом | **150** | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 153,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 41,40 | 7,50 | 0,75 |
| **ГП, 80**  | Сыр порциями | **20** | 4,64 | 5,92 | 0,00 | 72,72 | 0,00 | 0,26 | 69,36 | 0,00 | 332,80 | 20,00 | 18,68 | 0,32 |
| **294** | Чай с лимоном и сахаром | **200/7** | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,80 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | 1,50 | 0,30 | 7,50 | 40,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 6,60 | 38,80 | 11,40 | 0,90 |
| **ГП**  | Хлеб пшеничный  | **30** | 3,20 | 1,40 | 13,10 | 82,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 37,50 | 38,70 | 12,30 | 1,08 |
|  | **Обед:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ГП**  | Икра кабачковая | **50** | 0,70 | 2,54 | 4,5 | 43,7 | 0,13 | 16,22 | 0,00 | 0,00 | 18,68 | 0,00 | 0,00 | 0,25 |
| **97, 226** | Суп картофельный с рыбными консервами | **200** | 7,26 | 3,65 | 26,91 | 196,00 | 0,00 | 28,56 | 0,00 | 0,00 | 33,04 | 0,00 | 49,07 | 1,74 |
| **472** | Картофельное пюре | **150** | 3,29 | 5,09 | 22,05 | 147,00 | 0,21 | 25,70 | 30,45 | 0,00 | 42,56 | 122,16 | 32,83 | 1,17 |
| **413** | Биточек соус томатный основной  | **75/50** | 12,90 | 19,51 | 5,38 | 275,25 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 34,69 | 63,21 | 94,20 | 2,25 |
| **ГП**  | Сок фруктовый | **200** | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **45** | 4,80 | 2,00 | 19,60 | 123,30 | 0,19 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 56,25 | 58,10 | 18,45 | 1,62 |
| **ГП**  | Хлеб ржано-пшеничный | **25** | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
| **7 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет** |
| **№рец** | Наименование блюд | **выход** | химический состав  | Эн.цен. |   | витамины и минеральные вещества |
| Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са  | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **115** | Каша молочная ячневая с маслом  | **200/10** | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,06 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 44,00 | 36,00 | 48,00 | 3,40 |
| **379** | Кофейный напиток с молоком | **200** | 5,10 | 4,90 | 13,35 | 117,30 | 0,01 | 1,50 | 0,02 | 0,00 | 193,44 | 47,40 | 43,50 | 1,27 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **30** | 3,20 | 1,40 | 13,10 | 82,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 37,50 | 38,70 | 12,30 | 1,08 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | 1,50 | 0,30 | 7,50 | 40,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 6,60 | 38,80 | 11,40 | 0,90 |
|  | **Обед:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **71** | Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май) | **60** | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| **70** | Огурец соленый (ноябрь-апрель) | **60** | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| **102** | Суп картофельный гороховый с говядиной  | **200** | 7,89 | 5,65 | 18,79 | 153,10 | 0,22 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 29,72 | 0,00 | 0,00 | 2,47 |
| **394** | Жаркое из курицы по- домашнему | **250** | 25,61 | 19,69 | 25,14 | 379,61 | 0,00 | 11,42 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 54,76 | 3,49 |
| **ГП**  | Сок фруктовый | **200** | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **45** | 4,80 | 2,00 | 19,60 | 123,30 | 0,19 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 56,25 | 58,10 | 18,45 | 1,62 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный | **25** | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
| **8 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет**  |
| **№рец** | Наименование блюд | **выход** | химический состав  | Эн.цен. |   | витамины и минеральные вещества |
| Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са  | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **108** | Молочный суп с вермишелью  | **200/10** | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,06 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 44,00 | 36,00 | 48,00 | 3,40 |
| **14** | Масло сливочное порциями  | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 1,20 | 3,00 | 0,04 | 0,02 |
| **375, 376** | Чай без сахара | **200** | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,30 | 4,40 | 0,80 |
| **ГП**  | Кондитерское изделие - зефир | **30** | 0,20 | 0,00 | 23,90 | 97,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 3,60 | 1,80 | 0,42 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный | **30** | 3,20 | 1,40 | 13,10 | 82,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 37,50 | 38,70 | 12,30 | 1,08 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | 1,50 | 0,30 | 7,50 | 40,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 6,60 | 38,80 | 11,40 | 0,90 |
|  | **Обед:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **229** | Кукуруза консервированная  | **50** | 2,50 | 0,10 | 6,60 | 36,00 | 0,20 | 12,50 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 29,50 | 9,00 | 0,35 |
| **156** | Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной | **200** | 3,74 | 6,41 | 10,62 | 103,60 | 0,05 | 21,86 | 0,00 | 0,00 | 30,70 | 0,00 | 0,00 | 0,69 |
| **465** | Рис отварной | **150** | 5,93 | 0,60 | 31,20 | 153,10 | 0,03 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 10,40 | 55,40 | 9,37 | 0,93 |
| **353, 330** | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | **70/60** | 12,17 | 9,75 | 6,10 | 162,00 | 0,00 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | 43,89 | 0,00 | 56,70 | 0,67 |
| **388** | Напиток из плодов шиповника | **200** | 0,40 | 0,20 | 23,80 | 100,00 | 0,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 2,00 | 4,00 | 0,60 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **45** | 4,80 | 2,00 | 19,60 | 123,30 | 0,19 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 56,25 | 58,10 | 18,45 | 1,62 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный | **25** | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
| **9 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет**  |
| **№рец** | Наименование блюд | **выход** | химический состав  | Эн.цен. |   | витамины и минеральные вещества |
| Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са  | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **113** | Каша молочная овсяная с маслом  | **200/10** | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,06 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 44,00 | 36,00 | 48,00 | 3,40 |
| **ГП, 80**  | Сыр порциями | **20** | 4,64 | 5,92 | 0,00 | 72,72 | 0,00 | 0,26 | 69,36 | 0,00 | 332,80 | 20,00 | 18,68 | 0,26 |
| **642** | Какао с молоком  | **200** | 4,50 | 6,70 | 16,30 | 142,50 | 0,02 | 1,50 | 0,03 | 0,30 | 185,50 | 125,64 | 24,30 | 0,51 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **30** | 3,20 | 1,40 | 13,10 | 82,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 37,50 | 38,70 | 12,30 | 1,08 |
|  | **Обед:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **71** | Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май) | **60** | 0,70 | 0,10 | 3,10 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 0,32 | 6,00 | 14,40 | 6,60 | 0,54 |
| **70** | Помидор соленый (ноябрь-апрель) | **60** | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| **482** | Капуста тушеная | **150** | 3,00 | 13,80 | 4,95 | 113,00 | 0,05 | 25,50 | 15,00 | 0,00 | 87,00 | 49,50 | 29,26 | 1,21 |
| **ГП**  | Сок фруктовый | **200** | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **45** | 4,80 | 2,00 | 19,60 | 123,30 | 0,19 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 56,25 | 58,10 | 18,45 | 1,62 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный | **25** | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
| **10 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет**  |
| **№рец** | Наименование блюд | **выход** | химический состав  | Эн.цен. |   | витамины и минеральные вещества |
| Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са  | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **275** | Каша молочная дружба с маслом  | **200/10** | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,06 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 44,00 | 36,00 | 48,00 | 3,40 |
| **ГП** | Булочка Российская | **100** | 7,40 | 8,62 | 57,93 | 351,93 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 25,77 | 0,00 | 0,00 | 0,95 |
| **14** | Масло сливочное порциями  | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 1,20 | 3,00 | 0,04 | 0,02 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **30** | 3,20 | 1,40 | 13,10 | 82,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 37,50 | 38,70 | 12,30 | 1,08 |
|  | **Обед:** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **42** | Рассольник Ленинградский с говядиной | **200** | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 143,62 | 0,00 | 12,24 | 0,00 | 0,00 | 21,36 | 0,00 | 20,04 | 0,80 |
| **255** | Каша пшеничная | **150** | 5,93 | 0,60 | 31,20 | 153,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 0,00 | 9,37 | 0,93 |
| **14** | Голубцы ленивые с соусом | **80/35** | 7,59 | 8,57 | 6,79 | 134,20 | 0,06 | 26,35 | 202,30 | 1,95 | 34,85 | 65,10 | 17,74 | 1,54 |
| **588** | Компот из сухофруктов | **200** | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 18,19 | 4,00 | 0,80 |
| **ГП** | Хлеб пшеничный  | **45** | 4,80 | 2,00 | 19,60 | 123,30 | 0,19 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 56,25 | 58,10 | 18,45 | 1,62 |
| **ГП** | Хлеб ржано-пшеничный | **25** | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |