

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ с. Казарка



Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6,6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
ЗАВТРАК														
311	Каша молочная рисовая	200	3	8,2	45	204	132,1	38,04	159,72	1	0,16	1,14	0,1	
686	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120	16,0	6,0	8,0	0,8	0,02	7,34	0,02	
2	Бутерброд с сыром	60	23,5	17,5	3,8	233	183,98	15,8	121,3	0,701	0,038	0,14	57,6	
	Итого		27,1	27,98	79,2	554	332,08	59,84	289,02	2,501	0,218	8,62	57,72	
ОБЕД														
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,3	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00	
147	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	5,4	5,9	9,4	176,4	12,96	8,5	14,2	0,33	0,030	1,24	195,8	
487	Голень куриная отварная	80	19,2	7,4	0,6	120	16,0	17,23	138,9	1,6	0,07	1,8	0,05	
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	58,35	25,5	89,7	0,9	0,135	13,2	0,03	
693	Какао с молоком	200	2,45	2,5	16,25	190	76,47	12,4	89,51	0,5	0,03	0,8	0,01	
	Батон нарезной	20	8	2,9	52	79,6	0	0	0	3,2	0,44	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	43,8	24,0	75,0	1,7	0,260	0	0	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	0	3,3	0	15	0	
	Итого		41,9	30,18	132,12	918,34	272,93	244,69	431,32	11,87	0,98	37,74	195,8	
	Используется йодированная соль. зелень													
	Всего		69	58,16	211,32	1472,34	605,01	304,53	720,34	14,4	1,2	46,4	253,6	

День : 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6,6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
516	Макаронные изделия отварные	150	7,14	0,74	25,6	157,40	12,0	27,4	18,0	1,4	0	0	0
411	Мясо отварное	80	25,04	4,79	0	141,6	5,95	12,40	109,91	1,39	0,16	0	0,064
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	98,32	20,0	75,0	0,6	0,04	1,08	0,2
	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0
	Итого		19,04	27,71	70,88	572,88	109,97	36,3	204,41	2,35	0,233	1,08	0,264
ОБЕД													
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,7	2,55	4,45	44,0	0	0	0	0	0	35,0	0
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	32,0	21,6	60,8	2,8	0,12	18,0	1,0
492	Плов из птицы	200	15,2	13,0	36,2	330,0	23,2	73,76	410,52	1,8	-	1,4	1,1
648	Кисель из концентрата на фруктовых экс.	200	0	0	30,6	118	9,30	0	8,84	0,06	0	0	0
	Батон	20	8	2,9	52	79,6	0	0	0	3,2	0,44	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	43,8	24,0	75,0	1,7	0,260	0	0
	Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38,0	0,1	0	0	35	0,06	38,0	0
	Итого		32,94	25,33	168,89	854,84	108,4	119,36	555,16	44,56	0,88	92,4	2,1
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		51,98	53,04	239,77	1427,72	218,37	155,66	759,57	46,91	1,113	93,4	2,364

День : 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6,6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
302	Каша молочная пшенная	200	6,0	8,4	41,2	218	132,1	38,04	159,72	1,0	0,16	1,14	0,10
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	19,48	15,32	31,94	0,54	0	0,82	0,16
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	35	1,1	9	6,8	115	20,88	11,05	57,3	0,903	0,088	0	0
800	Печенье	25	1,65	2,1	15,6	97,75	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		9,35	19,5	95	554,75	172,4	64,41	248,96	2,44	0,248	1,96	0,26
ОБЕД													
49	Салат из моркови	100	0,12	12,9	2,4	104	27,6	9	33	0,48	0,18	6,1	0
109	Борщ	250	2,0	5,2	13,1	106	145	26,4	163,3	0,94	0,1	7,54	0
377	Рыба жареная	100	19,6	6,8	4,2	160	29,8	35,0	148,70	0,85	0,2	12,1	0,07
516	Макаронные изделия отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,90	12,0	27,4	18,0	1,4	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	1,14	15,0	116,0	16,0	6,0	8,0	0,8	0,2	7,34	0,02
	Батон	20	8	2,9	52	79,6	0	0	0	3,2	0,44	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	43,8	24,0	75,0	1,7	0,260	0	0
	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,3	0	0	34	0,04	60	0
	Итого		39,9	31,06	136,24	896,74	274,5	127,8	446	43,37	1,42	93,08	0,09
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		49,25	50,56	231,24	1451,49	446,9	192,2	694,96	45,81	1,668	95,04	0,35

День : 5

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6, 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
ЗАВТРАК													
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	10,8	41,25	303	8,4	56,1	81,9	1,9	0,1	0	4
496	Котлета	100	29,2	6,8	0,5	186	-	-	-	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	6			0,4			
	Батон	20	8	2,9	52	47,2				3,2	0,44		-
	Итого		37,5	18	73,05	598,8	87,4	96,1	206,9	5,1	0,5	0,4	4
ОБЕД													
40	Салат витаминный II	100	1,2	3,3	11,7	74	47,4	19,4	36,8	1,2	0,04	16,0	2300
124	Щи из свежей капусты и картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	25,43	14,89	54,6	0,723	0,037	7,11	73,4
509	Рис отварной	150	4,8	12,0	47,6	214,5	9	13	46	0,39	0,7	-	-
388	Рыбная котлета	50	6,5	4,4	7,6	98	-	-	-	-	-	-	-
692	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	6			0,4			
	Батон	20	8	2,9	52	47,2				3,2	0,44		-
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	16,8	137	73,0	40,0	125,0	2,8	0,4	0,4	-
	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57	1,9	3	2	13	1,3	5,6	0,2
	Итого		28,8	29	178,2	838,7	194,83	95,29	298,4	8,713	1,667	31,51	2377,4
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		66,3	47	251,25	1437,5	282,23	191,39	505,3	13,813	2,167	31,91	2381

День : 6

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6.6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	ЗАВТРАК													
366	Каша вязкая (манная) с маслом	200	4,8	8,2	30,4	222	73,78	14,22	79,8	0,416	0,06	0,26	27	
692	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	6			0,4		-	98,4	
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	35	1,1	9	6,8	115	20,88	11,05	57,3	0,903	0,088			
	Итого		12,96	18,17	76,51	528	151,26	53,54	224,9	5,087	0,25	10,34	128,605	
	ОБЕД													
16	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,6	46,92	12,99	36,06	0,304	0,020	4,86	64,2	
181	Уха с крупой пшена	250	1,3	0,1	0	6	8,04	8,78	24,6	0,324	0,034	1,2	0,2	
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	10,8	41,25	303	8,4	56,1	81,9	1,9	0,1	0	4	
411	Мясо отварное	80	25,04	4,79	0	141,6	35,0	20,0	159,0	1,8	0,19	0	0	
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	10,6	41,1	7,2	4,6	8,6	0,8	0,2	2,8	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	274	125	41,0	129,0	3,6	0,2	0,4	-	
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	16,8	139	73,0	40,0	125,0	2,8	0,4	0,4	-	
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	50	16	0,15	11	2,5	0,03	10	0,005	
	Итого		53,1	28,5	110,8	786,1	307,34	144,4	384,4	9,811	0,986	92,23	2434,8	
	Используется йодированная соль,													
	Всего		66,06	46,67	187,31	1314,1	458,6	197,9	609,3	14,898	1,236	102,57	2563	

День : 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6,6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
300	Каша рассыпчатая (пшеничная) с молоком	200	7,4	4,4	31,8	204	108,38	42,34	156,6	1,284	0,132	0,34	30,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,4	124,0	22,16	11,86	16,8	0,342	0,014	0,82	23,8
800	Печенье «Нарезное»	50	3,3	4,2	31,2	195,5	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		9,4	21,4	83,4	590,5	100,66	25,27	137,1	1,719	0,148	0,26	27
ОБЕД													
49	Салат из моркови	100	1,3	4,0	11,0	86	27,6	9	33	0,48	0,18	6,1	
147	Суп с макаронными изделиями	250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
436	Картофель тушеный с луком	200	11,8	9,8	21,6	250	119	32,06	265	1,2	0,13	2,3	0,04
693	Какао с молоком	200	3,61	4,05	24,89	155	120,14	57,16	146	1,362	0,042	0,88	17,8
	Батон	20	8	2,9	52	47,2				3,2	0,44		-
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	16,8	137	73,0	40,0	125,0	2,8	0,4	0,4	-
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43							
	Итого		29,8	26,3	165,5	842,4	294,67	100,14	646,6	8,229	1,201	15,23	62,24
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		39,2	47,7	196,7	1432,9	395,33	125,41	783,7	9,948	1,349	15,49	89,24

День : 8 Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6,6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
516	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	234,0	-	-	-	-	-	-	-
388	Рыбная котлета	50	6,5	4,4	7,6	98	-	-	-	-	-	-	-
693	Какао с молоком	200	3,61	4,05	24,89	155	120,1	57,16	146	1,362	0,042	0,88	17,8
2	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,5	123	183,9	15,8	121,3	0,701	0,038	0,14	57,6
	Итого		19,91	25,5	74,19	610	304,1	72,96	267,3	2,063	0,08	1,02	75,4
ОБЕД													
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,5	3,0	10,5	74						7,9	51
109	Борщ	250	2,89	10,56	22,09	200	145	26,4	163,3	0,94	0,1	7,54	
492	Плов из птицы	200	15,2	130	36,2	330,0							
648	Кисель из концентрата на фруктовых экс.	200	0,28	0,23	29,24	123							
	Батон	20	8	2,9	52	47,2				3,2	0,44		-
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	16,8	137	73,0	40,0	125,0	2,8	0,4	0,4	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	35,0	11,0	17,0	0,1	0,06	38,0	10,0
	Итого		21,09	48,26	90,44	837	57,4	102,5	404,2	4,64	0,39	15,44	55
Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		41	73,76	164,63	1447	361,5	175,4	671,5	6,703	0,47	16,46	130,4

День : 9

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6,6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
ЗАВТРАК															
508	Каша гречневая молочная	200	8,8	4,8	34,8	224	-	-	-	-	0,35	15	20		
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	10,6	41,1	7,2	4,6	8,6	0,8	0,2	2,8	0,1		
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	35	1,1	9	6,8	115	-	-	-	-	-	-	-		
800	Печенье	50	3,3	4,2	31,2	195,5	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого		8,7	18,7	86,3	582,5	22,16	11,86	16,8	0,342	0,014	0,82	23,8		
ОБЕД															
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	-	-	-	-	-	35,0	-		
139	Суп из рыбных консервов	250	3,44	3,36	5,73	67,0	18,12	3,57	45,2	0,51	0,04	3,64	0,46		
224	Рагу из овощей	200	2,0/35	8,3/11,	11,5/17	125/117	48,8	31,6	65,6	1,2	0,12	53,6	2200		
692	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	6			0,4					
	Батон	20	2,134	0,906	8,708	54,8	25,0	8,2	25,8	0,72	0,08	0,04	0		
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,5	155,4	43,8	24,0	75,0	1,698	0,260	0,24	0		
	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57	1,9	3	2	13	1,3	5,6	0,2		
	Итого		33,6	144,1	146,8	707,0	119,6	322,6	272,2	9,6	1,28	45,2	1500,		
	Используется йодированная соль, зелень														
	Всего		42,3	162,8	233,1	1289,5	141,76	334,4	289	9,942	1,294	46,02	1500,		

День : 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6,6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ес кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
ЗАВТРАК															
302	Каша « Дружба» молочная	200	3,7	5,5	20,9	148,0	-	-	-	-	-	-	-		
692	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	6			0,4					
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	35	1,1	9	6,8	115	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого		14,1	18,4	68,1	498	6	-	-	0,4	0,35	15	20		
ОБЕД															
49	Салат из моркови	100	1,3	4,0	11,0	86	27,6	9	33	0,48	0,18	6,1			
124	Щи из свежей капусты и картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	25,43	14,89	54,6	0,723	0,037	7,11	73,4		
487	Голень куриная отварная	80	3,84	1,52	0,16	30,4	12,8	16,0	122,0	1,6	0,08	0	32,0		
520	Картофельное пюре	200	4,2	11,0	29,0	252,0	54,0	40,0	112,0	1,4	0,2	7,4	12,0		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,4	124,0	22,16	11,86	16,8	0,342	0,014	0,82	23,8		
	Хлеб пшеничный	20	2,134	0,906	8,708	54,8	25,0	8,2	25,8	0,72	0,08	0,04	0		
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,5	155,4	43,8	24,0	75,0	1,698	0,260	0,24	0		
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	14,0	9,3		3,3	2,0	9,7	6,2		
	Итого		19,774	23,706	116,96	811,6	166,26	103,16	357,35	5,865	0,639	91,75	96,8		
	Используется йодированная соль,														
	Всего		33,874	42,106	185	1309,6	172,26	103,16	357,35	6,265	0,989	106,7	116,		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		443,68	3182,9	1987,5	13687,7	3511,37	2076,5	4976,7	111,2	35,01	444,8	173		