



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №2 г. Катайска  
 (А.А. Санина)  
 20 25 год

**Меню для обучающихся, получающих начальное общее образование  
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»  
 г. Катайска, Курганской области.**

День: **Понедельник (1 день)**    Неделя: **Первая**    Сезон: **Осенний**    Возраст: **7 лет- 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количества	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				нетто	Б	Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№	Сок	200												
	Сок		200	0,14	0	24,4	108	0,02	14	0	28	36	12	0,6
				0,14	0	24,4	108							
№201	Запеканка из творога	200\15												
	Творог		140	23,38	12,6	1,82	218,4	0,056	0,7	0,07	229,6	308	32,2	0,56
	Морковь		45	0,558	0,045	3,195	14,85	0,027	2,25	0	22,95	24,75	17,1	0,315
	Масло сливочное		4	0,024	3,3	0,036	29,92	0	0	0,015	0,88	0,76	0,12	0,008
	Манная крупа		5	0,565	0,035	3,58	17,2	0,007	0	0	1	4,25	0,9	0,05
	Яйцо		8	1,016	0,92	0,056	12,56	0,006	0	0,028	4,4	17,2	0,96	0,2
	Сгущенное молоко		15	1,08	1,275	1,875	47,25	0,009	0,15	0,45	46,05	32,85	5,1	0,017
	Сахар		25	0	0	24,95	94,75	0	0	0	0,5	0	0	0,075
	Мука		5	0,53	0,06	3,44	18,7	0,013	0	0	1,2	5,75	2,2	0,105
				27,153	18,235	38,952	451,63							
№943	Чай с сахаром	185\15												
	Чай		1	0,2	0	0,04	0,248	0,003	0,1	0	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар		15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,3	0	0	0,045
				0,2	0	15,01	57,098							
№3	Бутерброд с сыром	30\10												
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Сыр		10	2,68	2,73	0	36	0,003	0,28	0	104	54,4	5,6	0,11
				4,96	3	14,19	102							

Утверждаю

№	Хлеб ржано-пшеничный	30												
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	0	5,8	40,0	6,6	0,4
				1,33	1,6	6,0	57,0							
	<b>Итого за завтрак:</b>													
	<b>Обед</b>													
№53	Огурец свежий порционный	60												
	Огурец свежий		60	0,48	0	1,56	7,8	0,024	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
				0,48	0	1,56	7,8							
№206	Суп гороховый	200\10												
	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Горох		20	4,6	0,32	10,16	62,8	0,18	0	0	16,0	45,2	17,6	1,4
	Масло растительное		3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
				8,717	4,73	29,451	197,08							
№671	Биточки мясные	100												
	Хлеб		18	1,368	0,162	8,946	39,6	0,028	0	0	4,68	14,94	6,3	0,272
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Мука		12	1,272	0,144	8,256	40,08	0,03	0	0	2,88	13,8	5,28	0,252
	Масло растительное		10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
	Грудка куриная		74	15,762	8,14	0,074	136,16	0,074	0	0,03	11,84	103,6	11,84	1,48
				18,57	18,436	18,356	310,66							
№688	Макаронные отварные	145\5												
	Макаронные изделия		53	6,519	0,583	34,079	170,66	0,09	0	0	10,07	46,11	19,61	0,641
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
				6,519	5,578	34,079	215,61							
№859	Компот из клюквы	200												
	Клюква		20	0,1	0	0,76	5,2	0,004	3	0	23,8	1,6	2,8	0,12
	Сахар		20	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,8	0	0	0,12
				0,1	0	20,72	81							





День: **Среда** (3 день)

Неделя: **Первая**

Сезон:

**Осенний**

Возраст: **7 лет- 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Коли честв о.	Пищевые вещества			Энерге - тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
			нетто	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№	Апельсин	200												
	Апельсин		200	1,8	0	16,2	76	0,08	120	0	68	46	26	0,6
№387	Каша рисовая на цельном молоке	200\10												
	Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	Рис		44	3,08	0,22	32,604	148,72	0,035	0	0	10,56	42,68	11,44	0,44
	Сахар		6	0	0	5,988	27,74	0	0	0	0,12	0	0	0,018
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	2,2	1,9	3	0,02
				5,94	11,67	43,382	309,26							
№403	Какао с молоком	200												
	Какао		4	0,968	0,7	1,116	18,72	0,004	0	0	0,72	30,84	3,6	0,468
	Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	Сахар		20	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
				3,768	3,9	25,776	152,52							
№3	Бутерброд с сыром	30\10												
	Хлеб		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Сыр		10	2,68	2,73	0	36	0,003	0,28	0	104	54,4	5,6	0,11
				4,96	3	14,19	102							
№	Хлеб ржано- пшеничный	30												
	Хлеб ржано- пшеничный		30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	0	5,8	40,0	6,6	0,4
				1,33	1,6	6,0	57,0							
	<b>Итого за завтрак:</b>													
	<b>Обед</b>													
№53	Огурец свежий порционный	60												
	Огурец свежий		60	0,48	0	1,56	7,8	0,024	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
				0,48	0	1,56	7,8							
№202	Суп из овощей	250\10\10												
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9

	Капуста		25	0,45	0,025	1,175	6,75	0,008	11,25	0	12	7,75	4	0,15
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Масло растительное		3	0	2,997	0	29,97	0	0	0	0	0	0	0
	Зеленый горошек		12	0,372	0,024	0,78	4,8	0,013	1,2	0	2,4	7,44	2,4	0,084
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	1
	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
				5,411	6,459	22,382	173,63							
№618	Тефтели с рисом	100												
	Мясо		76	13,528	7,6	0	122,36	0,046	0	0	6,84	123,88	79,76	0,836
	Масло растительное		10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
	Мука		12	1,272	0,144	8,256	40,08	0,03	0	0	2,88	13,8	5,28	0,252
	Рис		20	1,4	0,1	14,9	67,6	0,016	0	0	4,8	19,4	5,2	0,2
	Лук		18	0,252	0	1,8	7,38	0,009	1,8	0	5,58	10,44	2,52	0,144
				16,452	0,244	24,956	327,32							
№679	Гречка отварная	145\5												
	Гречневая крупа		71	8,946	2,343	46,15	246,37	0,305	0	0	39,05	211,58	55,38	4,686
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
				8,946	7,338	46,15	291,32							
№943	Чай с сахаром	185\15												
	Чай		1	0,2	0	0,04	0,248	0,003	0,1	0	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар		15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,3	0	0	0,045
				0,2	0	15,01	57,098							
№	Хлеб	60												
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	0	5,8	40,0	6,6	0,4
	<b>Итого за обед:</b>													
	<b>Итого за день:</b>													

День: **Четверг** ( 4 день)      Неделя: **Первая**      Сезон: **Осенний**      Возраст: **7 лет- 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
			нетто	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

<b>Завтрак</b>															
№	Яблоко	200													
	Яблоко		200	0,8	0	19,8	86	0,12	20	0,2		56	54	34	4,2
№ 447	Картофельная запеканка с маслом сливочным	200\5													
	Картофель		75	1,5	0,3	12,975	61,5	0,09	15	0		7,5	43,5	17,25	0,675
	Яйцо		140	15,24	13,8	0,84	188,4	0,084	0	0,42		66	258	14,4	3
	Масло растительное		10	0	9,99	0	89,9	0	0	0		0	0	0	0
	Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0,019		1,1	0,95	1,5	0,01
	Молоко		45	1,26	1,44	2,115	26,1	0,14	0,45	0,009		54,45	40,95	6,3	0,045
				18,03	29,655	15,975	339,8								
№414	Кофейный напиток	200													
	Кофейный напиток		4	0,556	0,576	0,112	8,92	0,003	0	0		5,88	7,92	0	0,212
	Сахар		20	0	0	19,96	75,8	0	0	0		0,4	0	0	0,06
	Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02		121	91	14	0,1
				3,356	3,776	24,772	142,72								
№1	Бутерброд с маслом	30\10													
	Хлеб		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0		7,8	24,9	10,5	0,453
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038		2,2	1,9	3	0,2
				2,34	8,52	14,28	140,8								
№	Хлеб ржано-пшеничный	30													
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	0		5,8	40,0	6,6	0,4
				1,33	1,6	6,0	57,0								
	<b>Итого за завтрак:</b>														
	<b>Обед</b>														
№14	Помидор свежий порционный	60													
	Помидор свежий		60	0,66	0	2,28	12	0,036	15	0		8,4	15,6	12	0,54
				0,66	0	2,28	12								
№195	Рассольник	250\10\10													
	Перловая крупа		10	0,93	0,11	6,73	32,4	0,012	3,8	0		3,8	32,3	9,2	0,18
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0		6,63	7,15	4,94	0
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0		3,72	6,96	1,68	0,096
	Огурцы соленые		27	0,756	0	0,162	4,32	0,005	1,35	0		6,75	5,4	2,7	0
	Масло растительное		3	0	2,997	0	26,97	0	0	0		0	0	0	0



	Яйцо		120	15,24	13,8	0,84	188,4	0,084	0	0,42	66	258	14,4	3
	Молоко		45	1,26	1,44	2,115	26,1	0,14	0,45	0,009	54,45	40,95	6,3	0,045
	Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0,019	1,1	0,95	1,5	0,01
	Зеленый горошек		25	0,775	0,05	1,625	10	0,028	2,5	0	5	15,5	5	0,175
				17,305	19,415	4,625	261,9							
№	Напиток кисломолочный	200												
			200	3,42	3,4	14,06	101,05	0,06	1,8	1,4	242,0	140,0	30,0	0,2
				3,42	3,4	14,06	101,05							
№1	Бутерброд с маслом	30\10												
	Хлеб		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	2,2	1,9	3	0,2
				2,34	8,52	14,18	140,8							
№	Хлеб ржано-пшеничный	30												
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	0	5,8	40,0	6,6	0,4
				1,33	1,6	6,0	57,0							
	<b>Итого за завтрак:</b>													
	<b>Обед:</b>													
№53	Огурец свежий порционный	60												
	Огурец свежий		60	0,48	0	1,56	7,8	0,024	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
				0,48	0	1,56	7,8							
№169	Борщ	250\10\10												
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
	Капуста		25	0,45	0,025	1,175	6,75	0,008	11,25	0	12	7,75	4	0,15
	Свекла		50	0,75	0	4,55	20,5	0,01	5	0	18,5	21,5	21,5	0,7
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Масло растительное		3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	1
	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
	Сахар		2	0	0	1,996	7,58	0	0	0	0,04	0	0	0,006
				5,789	6,435	28,148	193,91							
№601	Плов	150\90												
	Мясо		110	15,33	2,92	0	87,69	0,09	0	0	1,82	0	19,75	1,82
	Рис		68	4,76	0,41	52,56	219,64	0,05	0	0	16,32	65,96	14,28	1,22





	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	0	5,8	40,0	6,6	0,4
	<b>Итого за обед:</b>													
	<b>Итого за день:</b>													

День: **Вторник** (7 день)      Неделя: **Вторая**      Сезон: **Осенний**      Возраст: **7 лет- 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количеств о.	Пищевые вещества			Энерге – тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№	Апельсин	200												
	Апельсин		200	1,8	0	16,2	76	0,08	120	0	120	0,40	26	0,40
№201	Запеканка из творога	200\15												
	Творог		140	23,38	12,6	1,82	218,4	0,056	0,7	0,07	229,6	308	32,2	0,56
	Морковь		45	0,558	0,045	3,195	14,85	0,027	2,25	0	22,95	24,75	17,1	0,315
	Масло сливочное		4	0,024	3,3	0,036	29,92	0	0	0,015	0,88	0,76	0,12	0,008
	Манная крупа		5	0,565	0,035	3,58	17,2	0,007	0	0	1	4,25	0,9	0,05
	Яйцо		8	1,016	0,92	0,056	12,56	0,006	0	0,028	4,4	17,2	0,96	0,2
	Сгущенное молоко		15	1,08	1,275	1,875	47,25	0,009	0,15	0,45	46,05	32,85	5,1	0,017
	Сахар		25	0	0	24,95	94,75	0	0	0	0,5	0	0	0,075
	Мука		5	0,53	0,06	3,44	16,7	0,013	0	0	1,2	5,75	2,2	0,105
				27,153	18,235	38,952	451,63							
№882	Кисель	200												
	Кисель		24	0,544	0	0,312	17,52	0,06	0	0	5,76	15,6	10,56	0,504
	Сахар		10	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0,2	0	0	0,03
				0,544	0	10,292	55,42							
№1	Бутерброд с маслом	30\10												
	Хлеб		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	2,2	1,9	3	0,2
				2,34	8,52	14,28	140,8							
№	Хлеб ржано-пшеничный	30												
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	0	5,8	40,0	6,6	0,4





	Помидор свежий		60	0,66	0	2,28	12	0,036	15	0	8,4	15,6	12	0,54
				0,66	0	2,28	12							
№186	Щи из свежей капусты	250\10\10												
	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	1
	Капуста		60	1,08	0,06	2,82	16,2	0,018	27	0	12	18,6	9,6	0,36
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Масло растительное		3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
				5,669	6,47	23,247	175,28							
№637	Грудка куриная отварная	100												
	Грудка		100	29,376	14,96	0,136	250,24	13,6	0	0,054	21,76	190,4	27,2	2,72
				29,376	14,96	0,136	250,24							
№383	Рис отварной с зеленым горошком	145\25												
	Рис		68	4,76	0,41	52,56	219,64	0,05	0	0	16,32	65,96	14,28	1,22
	Зеленый горошек		25	0,775	0,05	1,625	10	0,028	2,5	0	5	15,5	5	0,175
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
				5,535	5,455	54,185	274,59							
№867	Компот с изюмом	200												
	Изюм		20	0,36	0	13,2	52,4	0,03	0	0	16	25,8	8,4	0,6
	Сахар		20	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
				0,36	0	33,16	128,2							
№	Хлеб	60												
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	0	5,8	40,0	6,6	0,4
	<b>Итого за обед:</b>													
	<b>Итого за день:</b>													

День: **Четверг** ( 9 день)

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенний**

Возраст: **7 лет- 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количеств о.	Пищевые вещества	Энерге – тическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	--------------	--------------	------------------	----------------------------	---------------	---------------------------

			нетто	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№	Сок	200												
	Сок		200	0,14	0	24,4	108	0,02	14	0	28	36	12	0,6
				0,14	0	24,4	108							
№387	Каша манная на цельном молоке	200\10												
	Манная крупа		44	4,972	0,308	31,504	151,36	0,062	0	0	8,8	37,4	7,92	0,44
	Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	Сахар		6	0	0	5,988	22,74	0	0	0	0,12	0	0	0,018
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	2,2	1,9	3	0,02
				7,832	11,758	42,282	306,9							
№943	Чай с сахаром	185\15												
	Чай		1	0,2	0	0,04	0,248	0,003	0,1	0	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар		15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,3	0	0	0,045
				0,2	0	15,1	57,098							
№2	Бутерброд с повидлом	30\20												
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Повидло		20	1,11	0,71	4,01	50,5	0,35	0	0	0	0	0	0
				3,39	0,98	18,20	116,5							
№	Хлеб ржано-пшеничный	30												
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	0	5,8	40,0	6,6	0,4
				1,33	1,6	6,0	57,0							
	<b>Итого за завтрак:</b>													
	<b>Обед:</b>													
№53	Огурец свежий порционный	60												
	Огурец свежий		60	0,48	0	1,56	7,8	0,024	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
				0,48	0	1,56	7,8							
№169	Борщ	250\10\10												
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
	Капуста		25	0,45	0,025	1,175	6,75	0,008	11,25	0	12	7,75	4	0,15
	Свекла		50	0,75	0	4,55	20,5	0,01	5	0	18,5	21,5	21,5	0,7
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Масло растительное		3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	1

	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
	Сахар		2	0	0	1,996	7,58	0	0	0	0,04	0	0	0,006
				5,789	6,435	28,148	193,91							
№ 510	Котлета рыбная	90												
	Филе минтая		110	4,62	1,12	11,61	89,1	0,10	2,22	0,01	19,8	188,53	60,94	0,8
	Мука		5	0,53	0,06	3,44	16,7	0,013	0	0	1,2	5,75	2,2	0,105
	Масло растительное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0,019	1,1	0,95	1,5	0,01
	Хлеб		9	0,68	0,08	4,29	19,8	0,01	0,01	0	1,8	7,47	3,96	0,11
				5,86	5,385	19,385	163							
№694	Картофельное пюре	145\5												
	Картофель		190	3,8	0,76	32,87	155,8	0,228	38	0	19	110,2	43,7	1,71
	Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0,019	1,1	0,95	1,5	0,01
	Молоко		25	0,7	0,8	1,175	14,5	0,008	0,25	0,005	30,15	22,75	3,5	0,025
				4,53	5,685	34,09	207,7							
№867	Компот с курагой	200												
	Сахар		20	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Курага		20	0,104	0	11	46,8	0,02	0,8	0	32	29,2	21	2,4
				0,104	0	30,96	122,6							
№	Хлеб	60												
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	0	5,8	40,0	6,6	0,4
	<b>Итого за обед:</b>													
	<b>Итого за день:</b>													

День: **Пятница (10 день)**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенний**

Возраст: **7 лет- 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количеств о.	Пищевые вещества			Энерге – тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
			нетто	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
№	Яблоко	200													
	Яблоко		200	0,8	0	19,8	86	0,12	20	0,2	56	54	34	4,2	

№387	Каша пшеничная на цельном молоке	200\10												
	Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	Пшено		50	6	1,4	33,25	173	0,21	0	0	13,5	116,5	41,5	3,5
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	2,2	1,9	3	0,02
	Сахар		6	0	0	5,988	22,74	0	0	0	0,12	0	0	0,018
				8,86	12,85	44,028	328,54							
№859	Компот из яблок	185\15												
	Яблоки свежие		30	0,12	0	3,39	13,8	0	3,9	0,01	4,8	3,3	2,7	0,66
	Сахар		15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,3	0	0	0,045
				0,12	0	18,36	70,65							
№3	Бутерброд с сыром	30\10												
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,19	66	0,045	0	0	7,8	24,9	10,5	0,453
	Сыр		10	2,68	2,73	0	36	0,003	0,28	0	104	54,4	5,6	0,11
				4,96	3	14,19	102							
№	Хлеб ржано-пшеничный	30												
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	0	5,8	40,0	6,6	0,4
				1,33	1,6	6,0	57,0							
	<b>Итого за завтрак:</b>													
	<b>Обед</b>													
№14	Помидор свежий порционный	60												
	Помидор свежий		60	0,66	0	2,28	12	0,036	15	0	8,4	15,6	12	0,54
				0,66	0	2,28	12							
№195	Рассольник	250\10\10												
	Перловая крупа		10	0,93	0,11	6,73	32,4	0,012	3,8	0	3,8	32,3	9,2	0,18
	Морковь		13	0,169	0,013	0,911	4,29	0,008	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0
	Лук		12	0,168	0	1,08	4,92	0,006	1,2	0	3,72	6,96	1,68	0,096
	Огурцы соленые		27	0,756	0	0,162	4,32	0,005	1,35	0	6,75	5,4	2,7	0
	Масло растительное		3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста		4	0,192	0	0,816	4,2	0,006	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,076
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	1
	Мясо		10	1,78	1	0	16,1	0,006	0	0	0,9	16,3	2,6	0,11
	Картофель		100	2	0,4	17,3	82	0,12	20	0	10	58	23	0,9
				6,275	6,52	27,319	195,8							
№601	Плов	150\90												
	Мясо		110	15,33	2,92	0	87,69	0,09	0	0	1,82	0	19,75	1,82
	Рис		68	4,76	0,41	52,56	219,64	0,05	0	0	16,32	65,96	14,28	1,22

