

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Политова А.П

" _____ 2024г



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Саранпаульская СОШ"

Артеева Г.М.

" _____ 2024г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ "САРАНПАУЛЬСКАЯ СОШ"
НА ПЕРИОД С 09.01 2024 г ПО 20.05.2024г
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 10 лет**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Сборник технических нормативов. Под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.-М.:Дели
плюс, 2017.-544 с.

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ

понедельник 1неделя

№ рецепту	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
243	Сосиски отварные	80	10,8	7,02	0,08	106,84	14,72	1,26	117,04	0,22	0	0,32	0,03	0
309	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	0,03	0,84	0,06	0
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	15	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12
134	Бутерброд с повидлом	60	1,6	3,80	23,4	134,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	570	23,62	16,3	100,44	648,93	99,13	23,98	215,64	2,2	21,51	102,86	33,54	14,55
	Обед													
42	салат из свежей капусты и огурцом	100	1,7	5	8,45	85,7	14,09	9,8	59,95	0,43	0,68	1,88	0,11	4,89
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с мясом, 200/25	225	12,31	11,05	17,53	219,14	0,56	11,2	198,3	2,30	34,23	138,1	38,45	2,33
279	Тефтели из говядины	90	8	10,15	9,02	161,68	13,88	1,5	83,38	0,14	0,051	2,99	0,04	0,04
534	Капуста тушеная	150	3,58	4,25	15,22	120	87,15	30,06	59,63	0,122	0,03	0,32	0,06	31,58
349	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	47,52	85,75	0,17	0	0,017	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	845	20,33	22,03	89,57	668,09	218,64	97,65	463,57	2,83	0,13	4,27	0,51	0,51
	Итого за день	1415	52,61	43,29	198,75	1530,29	334,46	150,19	950,58	6,912	56,521	245,677	72,6	41,93

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ

вторник 1неделя

№ рецепту	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	p	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	33,89	20,47	45,24	506,35	0,13	1,27	134,33	0,71	371,62	458,11	54,87	1,34
15	Сыр порционно	155	3,86	6,21	22,86	164,53	96,44	1,84	99,75	0,33	0,045	0,14	0,04	0,41
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	24,17	134,09	159,3	24,27	118,07	0,79	0,02	0,38	0,06	7,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	815	47,16	31,39	141,28	1044,97	256,06	42,38	359,65	3,22	417,085	576,23	101,87	14,72
	Обед													
43	Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,32	16,1	17,86	9,1	0,35
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,07	0,28	0,09	6,6
268	Котлеты мясные	75	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	23	0	0,08	0,12
171	Рис припущенный	150	3,73	4,57	37,81	214,03	6,56	15,75	76,56	0,55	0,03	0,27	0,04	0
331	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,47	2,1	24,03	8,76	2,94	0	0,12	0	0,5	0,06	0,42
355	Кисель ягодный (фруктовый)	200	0,89	0,06	32,75	154,6	31,24	18,38	2,68	0,55	0	0,03	0	0,49
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	795	25,42	18,51	133,24	828,96	101,38	84,37	265,66	4,38	44,5	102,18	33,67	10,18
	Итого за день	1610	72,58	49,9	274,52	1873,93	357,44	126,75	625,31	7,6	461,585	678,41	135,54	24,9

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ

среда 1 неделя

№ рецепту	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
105	Фрикадельки мясные	35	6,98	4,1	0,26	68,64	7,5	11,27	172,65	0,55	0,27	4,09	0,07	0,18
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,52	6,53	36,17	255,3	99,5	1,25	192,08	0,43	0,01	0,63	0,22	0
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	138	147,6	5,6	135,5	0,16	0,012	0,35	0,06	7,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	465	25,04	15,01	93,64	631,44	254,74	18,12	500,23	2,23	21,692	106,17	33,75	9,85
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром и	60	2,93	5,71	4,88	83,06	0,01	5,36	26,96	1,42	101,0	68,57	14,93	0,8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	3,96	0,65	0,12	9,87
234	Котлеты рыбные	80	9,73	3,69	11,96	173,98	48,12	19,49	156,31	0,99	0,12	3,93	0,07	0,75
12	Картофельное пюре	180	3,76	6,04	23,53	159,8	49,57	25	105,9	0,13	0,05	0,2	0,14	6,24
330	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	8,19	1,58	0	0,062	0	0	0	0,011
342	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	12,91	0,95	0	0,016	0,08	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	830	28,5	22,56	117,91	841,97	145,73	88,58	406,05	5,932	126,51	174,466	48,74	21,161
	Итого за день	1295	53,54	37,57	211,55	1473,41	400,47	106,7	906,28	8,162	148,202	280,636	82,49	31,011

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ

четверг 1 неделя

№ рецепту	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	p	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
168	Каша пшениая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,68	4,34	23	54,61	129,4	5,15	144	0,15	0,038	0,08	0,01	0,1
349	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	17,2	85,75	0,17	0	0,017	0,07	12,92
14	Пряник	60	4,37	7,07	36,8	201,5	1,28	7,35	44,56	0,61	0,04	0,72	0,08	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	490	14,74	12,37	118,76	531,79	237,67	29,7	274,31	2,02	21,478	101,917	33,56	15,57
	Обед													
71	Винегрет овощной	60	0,86	5,97	3,49	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	0,27	0,01	4,21
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,46	137,8	36,24	37,88	96,8	1,02	0,1	0,23	0,09	7,29
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	172	3,06	0	0,5	0,06	0,92
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	0,029	0,84	0,06	0
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	15	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
302	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	790	33,51	34,97	94,8	840,24	155,98	90,37	384	6,39	21,609	103,54	33,67	26,97
	Итого за день	1280	48,25	47,34	213,56	1372,03	393,65	120,07	658,31	8,41	43,087	205,457	67,23	42,54

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ

пятница 1 неделя

№ рецепту	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	p	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
168	Каша овсяная молочная жидкая	155	5,55	7,37	23,95	188,89	99,01	4	189	0,11	0,027	0,56	0,13	0,39
фирм	Микс фруктовый (банан, яблоки)	100	1,3	0,47	16,32	77,56	25,24	2,9	28,21	0,15	0	0,018	0,13	12,41
377	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10	40,11	74,89	5,03	57,57	0,1	0,08	0,62	0,05	13,15
428	Булочка с сахаром	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	592	17,14	13,69	112,47	649,96	199,39	12	279,98	2,46	145,767	196,818	69,79	29,64
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров с луком с растит.маслом	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0	0	0,04	12,25
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне	200/10	5,1	8,04	6,61	125,63	48,7	18,4	65,5	1,02	0,055	0,17	0,04	17,28
294	Биточки из индейки	100	16,94	6,5	10,99	175,26	0,07	0,6	6,03	2,56	15,25	156,69	20,8	1,08
143	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17
342	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	18,82	76,9	90,36	17,38	68,08	0,19	0	0,013	0,12	23,16
	крекер	20	1,5	4,4	12,4	40	9,8	12,4	44	0,88	0,08		0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за'Обед'	850	34,62	36,25	106,7	849,79	159,93	119,09	687,7	11,86	89,215	373,053	102,55	61,29
	Итого за день	1442	51,76	49,94	219,17	1499,75	359,32	131,09	967,68	14,32	234,982	569,871	172,34	90,93

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ

понедельник 2 неделя

№ рецепту	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
15	Сыр + масло	15	3,68	4,34	0	54,61	129,4	5,15	144	0,15	0,04	0,08	0,01	0,1
302	Каша пшеничная рисовая жидкая с маслом сливочным	155	5,45	5,68	25,2	176,16	123,8	5,2	147,99	0,12	0,019	0,39	0,13	5,7
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	9	3,3	0,03	10	0	15
фирм	Компот из клюквы	200	0,7	0,3	12,53	103	13	31	3	103	0,16	0	0,01	200
15	Бутерброд с сыром и маслом	50	3,48	8,32	17,2	157,6	80	0	0	0,5	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	650	19,58	20,14	103,94	731,17	370,34	54,85	303,99	108,16	21,649	111,57	33,55	223,35
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0	0,27	0,02	5,7
95	Рассольник домашний	250	6,43	8,7	12,95	165,59	42,89	27,98	132,6	1,53	0,05	0,33	0,2	18,47
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	1,49	2,25	0,07	5,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	1,5	215,94	0,5	0,08	0,94	0,23	3,15
349	Компот из изюма	200	0,09	0,02	24,24	93,42	3,9	1,2	2,07	0,1	0	0,02	0	2,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
302	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	840	33,52	33,59	112,19	908,69	142,05	62,69	493,81	5,66	23,02	104,91	33,92	37,27
	Итого за день	1490	53,1	53,73	216,13	1639,86	512,39	117,54	797,8	113,82	44,669	216,48	67,47	260,62

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ

вторник 2 неделя

№ рецепту	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
243	Сосиски отварные	100	9,9	17,93	0,4	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0,4	0,1	0
309	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	0,03	0,84	0,06	0
70	Огурцы консервированные	60	0,47	0,06	1	8,4	32,8	8,23	14,11	0,35	0	0,06	0,01	2,94
377	Чай с молоком с сахаром	200	2	1,7	17,5	92,9	61,5	6,65	52,8	0,4	0,01	0,6	0,02	1,44
	Конфета шоколадная	20	7	34	53	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	610	30,55	59,16	139,07	784,36	134,61	37,6	220,71	4,07	21,44	103	33,59	6,93
	Обед													
50	Икра кабачковая консервир	60	1,04	4,76	5,86	73,11	16,36	2,1	33,18	0,54	0	0,24	0,04	2,54
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	210	1,67	5,33	10,39	99,14	38,05	1,9	73	0,91	0,06	0,22	0,04	6,41
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,47	2,69	2,49	76,52	22,11	3,2	125,38	0,57	0,06	1,61	0,07	1,84
302	Рис припущенный	150	3,73	4,57	37,81	214,03	6,56	2,6	76,56	0,55	0,13	0,27	0,04	0
349	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	60,2	85,75	0,17	0	0,017	0,07	12,92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	790	23,6	18,31	115,51	738,48	190,12	70	393,87	3,83	21,65	103,457	33,66	26,26
	Итого за день	1400	54,15	77,47	254,58	1522,84	324,73	107,6	614,58	7,9	43,09	206,457	67,25	33,19

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ

среда 2 неделя

№ рецепту	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0
168	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	155	5,09	5,9	27,76	187,46	96,7	3,05	160	0,68	0,03	0,15	0,09	0,4
завод	йогурт	115	2,5	0,1	17	75	109	13	85	0,1	0	0	0,03	1,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,58	6,38	39,42	134,09	98,32	20	75	0,6	0,2	0,06	0,04	1,08
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	560	18,89	21,53	118,57	640,8	305,36	36,05	321,9	2,49	21,69	101,41	33,56	5,63
	Обед													
50	Зеленый горошек консервиров.	60	1,86	0,12	3,9	24	12	12,6	37,2	0,42	0	0	0,06	0,42
82/107	Суп картофельный с макарон.издел.на мясном бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42	123,85	2,42	116,3	1,53	0,15	0,35	0,1	7,2
171,14 сбор.ре	печень говяжья по-строгановски	100	30,5	15,8	12,1	309	110,24	39,56	553,8	10,67	13,96	3,42	0,49	50,47
12	Картофельное пюре	180	3,76	6,04	23,53	159,8	49,57	25	105,9	0,13	0,05	0,2	0,14	6,24
342	компот из чернослива	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	12,91	0,95	0	0,016	0,08	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
302	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	870	49,61	31,6	118,86	953,32	309,98	84,72	826,11	14,79	35,56	105,086	34,27	67,78
	Итого за день	1430	68,5	53,13	237,43	1594,12	615,34	120,77	1148,01	17,28	57,25	206,496	67,83	73,41

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ

четверг 2 неделя

№ рецепту	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
210	Макароны, запеченные с сыром	200	9,16	9,04	38,24	270,96	33,16	9,23	280,43	1,66	0,03	1	0,08	0,04
338	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	9	3,3	0,03	10	0	15
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10	40,11	74,89	50,3	57,57	0,1	0,08	0,62	0,05	13,15
134	Бутерброд с повидлом	60	1,6	3,80	23,4	134,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	697	17,13	14,36	120,65	684,87	132,19	73,03	347	6,15	21,54	112,72	33,53	30,74
	Обед													
4 Кисляк	Салат из свежей моркови с изюмом	100	1,134	7,034	24,35	159,14	37,9	15,46	35,43	1,21	0	0,068	0,078	3,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,53	4,37	6,98	76,78	33,77	1,6	64	0,61	0,055	0,17	0,04	9,62
436	Жаркое по-домашнему говядина	150	17,21	10,13	17,66	203,41	20,42	3,3	132,95	0,2	0	2,06	0,14	21,95
349	Компот из чернослива	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	60,2	85,75	0,17	0	0,017	0,07	12,92
	печенье сахарное	30	2,185	3,53	18,4	100,75	0,64	3,67	22,28	0,3	0,02	0,36	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	-		0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
302	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	770	28,749	26,024	126,35	815,76	199,72	84,23	340,41	3,58	21,475	103,775	33,768	50,54
	Итого за день	1467	45,879	40,384	247	1500,63	331,91	157,26	687,41	9,73	43,015	216,495	67,298	81,28

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ

пятница 2 неделя

№ рецепту	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
279	тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	39	0,32	0,06	0,85
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	1,5	215,94	0,5	0,08	0,94	0,23	3,15
338	Фрукты свежие	100	1,88	0,7	19,29	98,95	134	25,3	44,37	0,38	0	0,085	0,29	22,8
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,5	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	590	24,78	18,77	110,35	734,48	301,63	97,9	423,11	3,03	60,56	103,045	34,03	41,35
	Обед													
47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	31,35	9,61	112,28	0,4	0,37	4,63	0,14	11,89
138	Суп картофельный с крупой	200	1,72	2,25	13,43	84,77	17,83	2,03	87	0,74	0,04	0,17	0,07	5,89
246	Гуляш из мяса птицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	1,49	2,25	0,07	5,07
534	Капуста тушеная	150	3,58	4,25	15,22	120	87,15	30,06	59,63	0,122	0,03	0,32	0,06	31,58
фирм	Напиток Валетек витаминный	200	0,55	0,19	32,46	131,8	20,49	7,31	12,91	0,11	0	0,016	0,08	14,88
	вафли	30	2,185	3,53	18,4	100,75	0,64	3,67	22,28	0,3	0,02	0,36	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	820	27,275	27,11	122,9	840,49	188,12	76,71	413,29	4,862	23,35	108,846	33,86	71,86
	Итого за день	1410	52,055	45,88	233,25	1574,97	489,75	174,61	836,4	7,892	83,91	211,891	67,89	113,21