

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Боровковская основная общеобразовательная школа»  
Юридический адрес: 301052, Тульская область, Ясногорский район, поселок Боровковский, ул. Школьная, дом 12.  
Фактический адрес: 301052, Тульская область, Ясногорский район, поселок Боровковский, ул. Школьная, дом 12  
Телефон: 8(48766)2-34-74

Согласовано  
Главный государственный санитарный врач  
в Алексинском, Заскском и Ясногорском районах

И.С.Пименов  
23/07/2020



«Утверждено»  
Приказом директора  
МОУ «Боровковская ООШ»  
№ 59 от \_\_\_\_\_ 2020 г.  
« 20 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



Примерное  
двухнедельное цикличное меню  
для обучающихся 1 - 4 классов  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Боровковская ООШ»  
Ясногорского района Тульской области  
на 2020 - 2021 учебный год

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
511	1.Рис отварной Крупа рисовая-53гр. Масло сливочное-9гр.	150	3,8	4,2	38,6	211	0	0	0	13,7	0,6	28,4	82,7
83	2.Котлета рыбная Филе рыбное-64 гр. Хлеб пшеничный-9,6 гр. Молоко-14,4 гр. Яйцо куриное- 1 шт. Масло сливочное-6,4 гр.	80	10,24	11,14	8,29	175,4	0,14	0,12	0,3	39,73	1,13	23	147
70	3.Свежий огурец Огурец свежий-65гр.	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0	0	2,8	16	0,3	13	24
375	4.Чай сладкий Чай-1гр. Сахар-15гр.	200	0,2	0	15	57	0,001	0,018	0,1	5	0,8	4,4	8,2
6	5.Бутерброд с в\к колбасой Хлеб пшеничный-30гр. Колбаса в\к-15гр.	30\15	5,87	15,34	37,05	340,6	0,18	0,33	---	127,05	1,98	35,73	206,4
	ВСЕГО:		20.5 9	30.8	100.5	792.4	0.32	0.46	3.2	201.48	4.81	95.53	468.3
<b>Обед</b>													
139	1.Суп гороховый Курица-40гр. Горох-16гр. Лук репчатый-9,6гр.	200	4,96	4,48	17,84	85,6	0,04	0,24	5,84	28,96	1,03	22,24	78,56

	Морковь-10,4гр. Картофель-53,6гр. Масло сливочное-4гр.												
302	2.Гречка отварная Крупа гречневая-60гр. Масло сливочное-5гр.	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	0,15	1,3	129,8	2,7	90,3	201,9
431	3.Печень по-строгановски Печень говяжья-84гр. Лук репчатый-9,6гр. Морковь-16,8гр Мука пшеничная-2,4гр. Сметана-8гр.	80	9,14	12,6	2	157,6	0,19	1,34	19,98	32,87	5,5	13,51	224,7
52	4.Салат из отварной свеклы с растительным маслом Свекла отварная-72,7гр. Масло растительное-3,6гр.	60	0,86	5,1	5	69	0,16	0,03	57	216,9	8	125,4	245,8
639	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты-25гр. Сахар-20гр.	200	0	0	35,4	140	0,01	0,01	0,4	25,2	0,6	19,4	39,6
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30гр.	30	6,07	2,47	30,6	39,15	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		26,4 3	27,95	116,54	639,35	0,52	1,81	84,52	468,73	21,7 3	317,85	825,56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,0 2	58.75	217	1431.75	0,84	2.27	87.7	670.18	26.5 4	413.38	1293.86

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
366	1.Запеканка творожная со сгущённым молоком Творог-170гр. Мка пшеничная-13гр. Сахар-13гр. Яйцо-2 шт. Масло сливочное-8гр. Сгущённое молоко-15гр.	200\15	36,4	26,3	48,1	569	0,1	0,5	0,77	378,7	1,11	33,3	493,3
960	2.Какао на сгущённом молоке Какао-5гр. Сгущённое молоко-20гр. Сахар-3гр.	200	3,15	3,06	17,64	108	0,018	0,1	0,14	96,44	0,73	29,92	113,2
3	3.Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	0,06	0,03	38	0,1	35	9	39
	<b>ВСЕГО:</b>		39,75	30,16	73,24	715	0,178	0,63	38,91	475,24	36,84	72,2	645,5
<b>Обед</b>													
124	1.Щи из свежей капусты Капуста свежая-50гр. Картофель-32гр.	200	1,6	3,44	24	149,36	0,02	0,02	9,5	75,17	0,97	14,7	34,2

	Морковь-10гр. Лук репчатый-9гр. Курица-40гр.												
202	2.Макаронны отварные Макаронный изделия-52гр. Масло сливочное-6гр.	150	5,61	3,1	35,78	196,07	0,1	---	0	64,2	0,7	17,16	77,70
381	3.Котлета мясная Говядина-80,8 гр. Хлеб пшеничный-14,4 гр. Молоко-19,2 гр. Лук репчатый-5 гр. Яйцо куриное-1 шт. Масло растительное-2 гр.	80	10,5	13	11,44	196,2	0,04	0,05	0,02	12,76	1,04	30	108
20	4.Салат из свежих огурцов Огурцы свежие-71гр. Масло растительное-3гр.	60	0,36	8,05	1	75	0,17	0,02	57	131,1	3,42	79,8	240,1
648	5.Кисель из концентрата Кисель(концентрат)-24гр. Сахар-15гр.	200	0	0	10,02	44,64	0	0	0	0,14	0,003	0	0
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30гр.	30	6,07	2,47	30,6	39,15	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		24,1 4	30,06	112,81	700,42	0,43	0,13	66,52	318,37	10,03	188,66	495
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		63,8 9	60,76	186,08	1415,42	0,6	0,76	105,4 3	793,61	46,87	260,86	1140,5

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
187	1.Омлет натуральный Яйцо-2шт. Молоко-95гр. Масло сливочное-5гр.	150	15,9	17,7	3,3	237	0,08	---	0,84	117,6	2,8	19,6	249,2
71	2.Помидор свежий Помидор свежий-65гр.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,023	0,01	8,22	6	0,16	6,6	35
273	3.Кофейный напиток на сгущённом молоке Кофейный напиток-8гр. Сахар-2гр. Сгущённое молоко-19гр.	200	1,53	1,26	14,49	72,9	0	0,05	0,07	46,22	0,03	22,5	140,4
1	4.Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный-30гр. Масло сливочное-10гр.	30\10	2,44	7,55	14,62	136	0,04	0,03	0	9,3	0,62	---	---
371	5.Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	82,5	0,04	0,03	52,5	30,12	0,3	10,5	39
	<b>ВСЕГО:</b>		21,3 2	26,8	54,25	576,31	0,18	0,12	61,63	209,24	3,91	59,2	505,7
<b>Обед</b>													
132	1.Рассольник по-ленинградски	200	2,4	3,6	16,08	108	0,06	0,03	6,9	51	3,9	57	231

	Картофель-80гр. Крупа перловая-4гр. Морковь-10гр. Лук репчатый-4,8гр. Огурцы солёные-13гр. Масло сливочное-2гр. Курица-40гр.												
38	2.Плов с мясом Говядина-120гр. Крупа рисовая-40гр. Масло сливочное-3гр. Лук репчатый-10гр. Морковь-13гр. Томат-пюре-5гр.	200	19	13,9	54,9	441,85	0,1	0,2	1,9	30,8	2,6	59,9	216
бн	3.Огурец солёный Огурец солёный-65гр.	60	0,48	0	1,8	9,24	0,005	0	1,8	4,14	0,16	2,52	7,56
631	4.Компот из свежих яблок Яблоки свежие-45гр. Сахар-15гр.	200	0,18	0	9,4	17	0	0	6	9,6	1,4	5,4	6,6
879	5.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30гр.	30	6,07	2,47	30,6	39,15	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		28,13	19,97	112,78	615,24	0,26	0,27	16,6	130,54	11,9 6	171,82	496,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,49	46,77	167,03	1191,6	0,44	0,39	78,2	339,78	15,8 7	231,02	1001,86

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энергети	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-------	---------	----------	--------------	--------------------------

рецептуры	наименование блюда	Порции (г)	Б	Ж	У	калорийная Ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	Mg	Р
<b>Завтрак</b>													
802	1.Гречка отварная Крупа гречневая-50гр. Масло сливочное-10гр.	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	0,15	1,3	129,8	2,7	90,3	201,9
119	2.Сосиска отварная Сосиска-85гр.	80	6,8	19,12	0,32	208	0,04	0,05	0,02	12,76	1,04	30	108
4	3.Горошек зелёный консервированный Горошек зелёный-90гр.	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,03	6	12	0,042	---	---
375	4.Чай сладкий Чай-1гр. Сахар-15гр.	200	0,2	0	15	57	0,001	0,018	01	5	0,8	4,4	8,2
6	5.Бутерброд с в\к колбасой Хлеб пшеничный-30гр. Колбаса в\к-15гр.	30\15	5,87	15,34	37,05	340,06	0,18	0,33	---	127,05	1,98	35,73	206,64
368	6.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	9	11
	<b>ВСЕГО:</b>		20,5 3	38,28	130,19	821,06	0,51	0,59	17,42	304,03	8,76	169,43	535,5
<b>Обед</b>													
133	1.Суп картофельный Картофель-100гр.	200	2,24	2,4	16,4	96,8	0,4	0,2	20,8	78	1,9	58	188



	Морковь-10гр. Лук репчатый-9гр. Масло сливочное-1гр. Курица-40гр.												
214	2.Капуста тушёная Капуста свежая-150гр Масло сливочное-4гр. Томат-пюре-5гр. Морковь-20гр. Лук репчатый-24гр. Мука пшеничная-2гр.	150	3,7	12,4	10,5	168	0,1	0,1	84,2	95,5	1,2	33,8	67,4
637	3.Курица отварная Курица отварная-100гр.	80	15,64	15,64	0	205,3	0,1	0,1	10	26,7	2,1	25,7	210,9
б\н	4.Помидор солёный Помидор солёный-65гр.	60	0,36	0	2,52	11,94	0,04	0,02	18,75	10,5	0,67	10,5	26,25
639	5.Компот из кураги Курага-15гр. Сахар-11гр.	200	0,7	0	30,3	126	0,03	0,01	0,4	24,7	0,6	14,7	27,6
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30гр.	30	6,07	2,47	30,6	39,15	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		28,71	32,91	90,32	647,19	0,77	0,47	134,15	270,4	10,37	189,7	555,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,24	71,19	220,51	1468,25	1,28	1,06	151,57	574,43	19,13	359,13	1090,65

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
204	1.Макароны отварные Макаронные изделия-50гр. Масло сливочное-6гр.	150	5,61	3,1	35,78	196,07	0,1	0	0	64,2	0,7	17,16	77,71
523	2.Гуляш из куриного филе Курица(филе)-80гр. Лук репчатый-6гр. Томат-пюре-4гр. Мука пшеничная-4гр.	80	10,3	5,8	15,9	110	0,02	0,01	7	6	7	15,83	121,81
б\н	3.Огурец свежий Огурец свежий-65гр.	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0	0	2,8	16	0,3	13	24
960	4.Какао на сгущённом молоке Какао-5гр. Сгущённое молоко-20гр. Сахар-3гр.	200	3,15	3,06	17,64	108	0,018	0,1	0,14	96,44	0,73	29,92	113,2
1	5.Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный-30гр. Масло сливочное-10гр.	30\10	2,44	7,55	14,62	136	0,18	0,48	0,18	263,9	2,12	52,44	265,2
368	6.Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3	10,5	39
	ВСЕГО:		22,38	19,93	95,8	671,83	0,34	0,62	15,12	465,54	13,15	138,85	640,92
<b>Обед</b>													
111	1.Свекольник Свёкла-65гр.	200	1,6	4,13	11,85	90,65	0,05	0,05	6,95	31,3	1,32	16,5	71,3

	Картофель-42гр. Морковь-12гр. Лук репчатый-10гр. Масло сливочное-2гр. Томат-пюре-1гр. Курица-40гр.													
312	2.Картофельное пюре Картофель-150гр. Молоко-24гр. Масло сливочное-5,5гр.	150	3,3	4,3	22,7	147	0,14	0,1	5	47	1,1	29	85	
374	3.Рыба тушёная с овощами Рыба(филе)-51гр. Морковь-18гр. Лук репчатый-8гр. Томат-пюре-4гр. Масло растительное-4гр.	80	11,4 8	3,16	3,8	90	0,15	0,1	4,05	21,61	0,85	23	147	
49	4.Салат »Витаминный» Капуста свежая-18гр. Морковь свежая-11гр. Перец сладкий-15гр. Горошек зелёный-18гр. Сахар-3гр. Масло растительное-3гр.	60	4,97	4,08	14,83	112,34	0,16	0,05	11,37	44,88	2,08	25,67	72,87	
648	5.Кисель из концентрата Кисель(концентрат)-24гр. Сахар-15гр.	200	0	0	10,02	44,64	0	0	0	0,14	0,003	0	0	
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржано-30гр.	30	6,07	2,47	30,6	39,15	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35	
	ВСЕГО:		27,42	18,14	93,8	523,78	0,6	0,34	27,37	207,3	9,25	141,17	411,17	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,8	38,07	189,6	1195,61	0,94	0,96	42,49	672,84	22,4	280,02	1052,09	

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
236	1.Оладьи со сгущённым молоком Мука пшеничная-100гр. Яйцо-1 шт. Молоко-80гр. Сахар-4гр. Сгущённое молоко-15гр.	180\15	11,3 2	11,61	67,9	420,7	0,2	0,37	1,54	261,6	1,38	30	444,4
273	2.Кофейный напиток на сгущённом молоке Кофейный напиток-8гр. Сахар-2гр. Сгущённое молоко-19гр.	200	1,53	1,26	14,49	72,9	0	0,05	0,07	46,22	0,03	22,5	140,4
1	3.Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный-30гр. Масло сливочное-10гр.	30\10	2,44	7,55	14,62	136	0,04	0,03	0	9,3	0,62	---	---
3	4.Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	38	0,01	0,01	2	7	0,3	10,5	39
	<b>ВСЕГО:</b>		15,7 9	39,49	130,41	787,31	0,025	0,46	4,06	325,73	2,33	63	623,8
<b>Обед</b>													
124	1.Суп рыбный со свежей рыбой Рыба свежая-39гр.	200	12,73	1,32	9,21	102,5	0,1	0,1	7,37	60,75	0,85	25,85	110,4

	Картофель-60гр. Морковь-16гр. Лук репчатый-9гр.												
202	2.Макароны отварные Макаронные изделия-50гр. Масло сливочное-6гр.	150	5,61	3,1	35,78	196,07	0,1	---	0	64,2	0,7	17,16	77,71
881	3.Котлета мясная Говядина-80,8 гр. Хлеб пшеничный-14,4 гр. Молоко-19,2 гр. Лук репчатый-5 гр. Яйцо куриное-1 шт. Масло растительное-2 гр.	80	10,5	13	11,44	196,2	0,04	0,05	0,02	12,76	1,04	30	108
53	4.Салат из отварной свеклы с зелёным горошком Свекла отварная-38гр. Горошек зелёный-23гр. Масло растительное-4гр.	60	0,99	1,75	4,92	46,26	0,03	0,02	5,88	16,75	0,78	1,65	24,75
639	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты-25гр. Сахар-20гр.	200	0	0	35,4	140	0,01	0,01	04	25,2	0,6	19,4	39,6
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30гр.	30	6,07	2,47	30,6	39,15	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		35,9	21,64	127,35	720,18	0,38	0,22	13,67	228,33	7,87	141,6	395,46
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,69	61,13	257,76	1507,49	0,4	0,68	17,73	554,06	10,2	204,06	1019,26

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
169	1.Рис отварной Крупа рисовая-50гр. Масло сливочное-9гр.	150	3,8	4,2	38,6	211	0	0	0	13,7	0,6	28,4	82,7
78	2.Рыба тушёная с овощами Рыба свежая-51гр. Морковь-18гр. Лук репчатый-8гр. Томат-пюре-4гр. Масло растительное-4гр.	80	11,48	3,16	3,8	90	0,12	0,08	3,24	17,28	0,68	18,4	117,6
14	3.Салат из свежих помидор Помидор свежий-66гр. Масло растительное-5гр.	60	0,61	4,3	2,13	51,22	0,03	0,02	12,62	7,85	0,5	---	---
875	4.Чай сладкий Чай-1гр. Сахар-15гр.	200	0,2	0	15	57	0,001	0,018	0,1	5	0,8	4,4	8,2
6	5.Бутерброд с в\к колбасой Хлеб пшеничный-30гр. Колбаса в\к-15гр.	30\15	5,87	15,34	37,05	340,6	0,18	0,33	---	127,05	1,98	35,73	206,4
368	6.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	9	11
	ВСЕГО:		22,36	27,4	106,38	793,82	0,36	0,46	25,96	186,8	6,76	99,33	425,9
<b>Обед</b>													
110	1.Борщ с капустой и	200	1,44	3,92	100,2	82	0,05	0	10,29	44,38	1,19	26,25	53,23

	картофелем Свекла-40гр. Картофель-20гр. Морковь-10гр. Лук репчатый-9гр. Томат-пюре-6гр. Масло сливочное-2гр. Капуста свежая-20гр. Курица-40гр.												
436	2.Жаркое по-домашнему Масло сливочное-4гр. Томат-паста-5гр.Лук репчатый-14гр. Мясо говядины-80гр. Картофель-110гр.	180	16,0 2	8,82	19,44	345,6	---	---	---	74	2,7	42	194
43	3.Салат из свежей белокочанной капусты Капуста свежая-59гр. Морковь-8гр. Масло растительное-3гр.	60	1,05	2,16	5,04	43,68	0,01	0,02	10,89	29,42	0,38	14,1	47,4
636	4.Компот из апельсинов Апельсин-104гр. Сахар-40гр.	200	0,36	0	15,57	63	0,01	0,009	10,8	13,82	0,16	3,2	6,7
879	5.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30гр.	30	6,07	2,47	30,6	39,15	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		29,9 4	17,46	170,85	573,43	0,17	0,06	31,98	196,62	8,33	132,5 5	336,33
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,3	44,86	277,2	1367,25	0,53	0,52	57,94	377,45	15,09	231,8 8	23762,23

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
366	1.Запеканка творожная со сгущённым молоком Творог-170гр. Мука пшеничная-13гр. Сахар-13гр. Яйцо-1шт. Масло сливочное-8гр. Сгущённое молоко-15гр.	200\15	36,4	26,3	48,1	569	0,1	0,5	0,77	378,7	1,11	33,3	493,3
960	2.Какао на сгущённом молоке Какао-5гр. Сахар-3гр Сгущённое молоко-20гр.	200	3,15	3,06	17,64	108	0,018	0,1	0,14	96,44	0,73	29,9	113,2
868	3.Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	27	22
	<b>ВСЕГО:</b>		41,05	29,86	86,74	772	0,15	0,65	10,91	483,14	2,44	90,22	628,5
<b>Обед</b>													
138	1.Суп картофельный с крупой Картофель-80гр.	200	2,3	4,64	11,12	156	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82	135	477



	Крупа рисовая-4гр. Морковь-10гр. Лук репчатый-9гр. Масло сливочное-2гр.												
214	2.Капуста тушёная Капуста свежая-130гр. Масло сливочное-5гр. Томат-пюре-8гр. Морковь-20гр. Лук репчатый-22гр. Мука пшеничная-2гр.	150	3,7	12,4	10,5	168	0,1	0,1	84,2	95,35	1,2	33,8	67,4
290	3.Курица тушёная в сметанном соусе Курица-87гр. Масло растительное-1,6гр. Соус сметанный-40гр.	80	10,2	17,96	1,12	206,67	0,05	0,16	1,43	45,24	2,14	20,02	168,49
43	4.Помидор солёный Помидор солёный-65гр.	60	1,05	2,16	5,04	43,68	0,01	0,02	10,89	29,42	0,38	14,1	47,4
648	5.Кисель из концентрата Кисель(концентрат)-24гр. Сахар-15гр.	200	0	0	10,02	44,64	0	0	0	0,14	0,003	0	0
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30гр.	30	6,07	2,47	30,6	39,15	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		23,32	39,63	68,4	658,14	0,34	0,36	103,12	329,12	8,44	249,92	795,29
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		64,37	69,49	155,14	1430,14	0,49	1,01	114,03	812,26	10,88	340,14	1423,79

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
<b>9 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
202	1.Макаронны отварные Макаронные изделия-50гр. Масло сливочное-5гр.	150	5,61	3,10	35,78	196,07	0,1	---	0	64,2	0,7	17,16	77,71
381	2.Котлета мясная Говядина-80,8 гр. Хлеб пшеничный-14,4 гр. Молоко-19,2 гр. Лук репчатый-5 гр. Яйцо куриное-1 шт. Масло растительное-2 гр.	80	10,5	13	11,44	196,2	0,04	0,05	0,02	12,76	1,04	30	108
4	3.Горошек зелёный консервированный Горошек зелёный-90гр.	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,03	6	12	0,042	---	---
273	4.Кофейный напиток на сгущённом молоке Кофейный напиток-8гр. Сахар-2гр. Сгущённое молоко-19 гр.	200	1,53	1,26	14,49	72,9	0	0,05	0,07	46,22	0,03	22,5	140,4
4	5.Бутерброд с сыром Хлеб пшеничный-30гр. Сыр-15гр.	30\15	2,74	8,49	16,42	153	0,04	0,03	0	10,46	0,69	48,27	244,1
371	6.Мандарин	100	0,79	0,17	19,56	82,5	0,04	0,03	52,5	30,12	0,3	10,5	39
	ВСЕГО:		23,03	26,14	179,18	724,67	0,28	0,19	58,59	175,85	2,8	128,43	609,21
<b>Обед</b>													
139	1.Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	85,6	0,04	0,24	5,84	28,96	1,03	22,24	78,56

	Картофель-53гр. Горох-16гр Лук репчатый-9гр. Морковь-10гр. Масло сливочное-4гр. Курица-40гр.												
511	2.Рис отварной Крупа рисовая-50гр. Масло сливочное-9гр.	150	3,8	4,2	38,6	211	0	0	0	13,7	0,6	28,4	82,7
83	3.Котлета рыбная Филе рыбы-64 гр. Хлеб пшеничный-9,6 гр. Молоко-14,4 гр. Яйцо куриное-1 шт. Масло сливочное-6,4 гр.	80	10,24	11,14	8,29	175,4	0,14	0,12	0,3	39,73	1,13	23	147
б\н	4.Огурец свежий Огурец свежий-63гр.	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0	0	2,8	16	0,3	13	24
631	5.Компот из груш Груши-44гр. Сахар-15гр.	200	0,18	0	9,4	17	0	0	6	9,6	1,4	5,4	6,6
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30гр.	30	6,07	2,47	30,6	39,15	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		25,7 3	22,41	106,29	536,55	0,28	0,4	14,94	142,99	8,36	139,04	373,86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,76	48,55	285,47	1261,22	0,56	0,59	73,53	318,84	11,16	267,47	983,07

День :пятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
187	1.Омлет натуральный Яйцо-2шт. Молоко-95гр. Масло сливочное-5гр.	150	15,9	17,7	3,3	237	0,08	---	0,84	117,6	2,8	19,6	249,2
71	2.Помидор свежий Помидор свежий-65гр.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,023	0,01	8,22	6	0,16	6,6	35
375	2.Чай сладкий Чай-1гр. Сахар-15гр.	200	0,2	0	15	57	0,001	0,018	0,1	5	0,8	4,4	8,2
4	3.Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный-30гр. Масло сливочное-10гр.	30\10	2,44	7,55	14,62	136	0,18	0,48	0,18	263,9	2,12	52,44	265,2
371	4,Апельсин	200	1,58	0,34	39,12	165	0,08	0,06	105	60,24	0,6	18	22
	<b>ВСЕГО:</b>		20,78	25,71	74,32	609,4	0,3	0,56	114,34	452,74	6,48	101,04	579,6

<b>Обед</b>													
124	1.Щи из свежей капусты Капуста свежая-50гр. Картофель-32гр. Морковь-10гр. Лук репчатый-9гр. Масло сливочное-2гр. Курица-40гр.	200	5,07	8,24	36,72	201,6	0,03	---	4,67	145,6	0,7	16	108,8
112	2.Картофельное пюре Картофель-130гр. Молоко-24гр. Масло сливочное-5,5гр.	150	3,3	4,3	22,7	147	0,14	0,1	5	47	1,1	29	85
246	3.Гуляш из отварного мяса Говядина-80гр. Масло сливочное-3гр. Лук репчатый-9гр. Томат-пюре-6гр. Мука пшеничная-2гр.	80	10,8	9,55	3,36	143,04	0,02	0,05	0,3	10,83	1,68	13,25	75,3
17	4.Салат из солёных огурцов Огурец солёный-65гр. Масло растительное- 3гр.	60	0,51	2,25	1,56	35,88	0,01	0,01	3,33	13,96	0,3	7,8	16,8
398	5.Компот из шиповника Плоды шиповника-20гр. Сахар-15гр.	200	0,7	0,3	24,7	117	0	0	80	19,2	0,7	4,9	3,1
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30гр.	30	6,07	2,47	30,6	39,15	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	<b>ВСЕГО:</b>		15,65	17,56	119,64	683,67	0,3	0,2	93,3	271,59	8,38	117,95	324
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		36,43	43,27	193,96	1293,07	0,6	0,76	207,64	724,3	14,86	218,99	903,6
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		507,95	542,3	2149,79	13561,8	6,68	9	936,31	5837,78	193	2806,95	10670,91
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>50,79</b>	<b>54,23</b>	<b>214,97</b>	<b>1356,18</b>	<b>0,66</b>	<b>0,9</b>	<b>93,63</b>	<b>583,77</b>	<b>19,3</b>	<b>280,69</b>	<b>1067,09</b>

Примечание: с 1.03.2016 г. салаты из свежих овощей урожая прошлого года (салат из моркови, капусты, свеклы) без термической обработки не используется.