



РАССМОТРЕНО

Председатель

родительского комитета

МБОУ Школы-интернат г. Моздока

*Стоял* Е. Я. Герасимова

СОГЛАСОВАНО

Председатель

Управляющего совета

МБОУ Школы-интернат г. Моздока

*Стоял* Э. И. Телекова

«08» сентября 2020 г.

«09» сентября 2020 г.

«10» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ Школы-интернат г. Моздока

*Стоял* И. В. Гречаная

## ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

1-4 КЛАССОВ

МБОУ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА г. МОЗДОКА  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД



РАССМОТРЕНО

Председатель

Родительского комитета

МБОУ Школы-интернат г. Мзодок  
Симонов Е. Я. Герасимова

«08» сентября 2020 г.

«09» сентября 2020 г.

«10» сентября 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор  
Управляющего совета  
МБОУ Школы-интернат г. Мзодок  
Э.И. Телекова

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

**1-4 КЛАССОВ**

**МБОУ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА г. МЗДОКА  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

День: День 1 понедельник  
 Сезон: осенне-зимний

**Возрастная категория: С 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
389	Соки фруктовые и ягодные	200	0,20	2,00	5,80	36,00	0,06	20,00	0,10	0,80	14,00	64,00	24,00	1,40
Н	Печенье	26	2,94	2,21	18,12	107,64	0,03	0,00	0,02	0,34	10,66	22,62	3,90	0,26
<b>ОБЕД</b>														
20	Салат из свежих огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,34	0,02	5,70	0,01	0,05	13,11	23,94	7,98	0,34
82	Борщ с капустой и картофелем	200	14,22	51,42	26,86	475,94	0,04	15,50	0,00	0,08	31,38	35,00	15,10	0,86
Н	Сметана	5	0,05	0,01	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,15	0,02	0,00
292	Куриное филе запеченное в белом соусе	100	14,27	11,40	11,15	218,76	0,13	12,52	0,02	0,08	44,24	27,82	11,36	1,73
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	10,95	8,33	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
Н	Вафли	18	0,09	0,10	2,63	11,08	0,00	0,02	0,00	0,04	0,32	1,07	0,07	0,02
<b>УЖИН</b>														
259	Жаркое по-домашнему	200	13,12	20,68	19,56	279,30	0,20	24,00	0,00	0,68	23,10	242,64	47,74	3,56
Н	Молоко стущенное	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
<b>УЖИН 2</b>														
338	Плоды свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,49</b>	<b>108,53</b>	<b>241,29</b>	<b>1974,63</b>	<b>1,14</b>	<b>118,03</b>	<b>0,17</b>	<b>3,40</b>	<b>338,83</b>	<b>700,60</b>	<b>286,53</b>	<b>24,60</b>

День: День 2 вторник  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		3	4	5	жидкости	белки	углеводы	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,66	6,23	42,75	280,57	0,09	1,30	0,00	0,46	132,95	26,36	6,34	0,48		
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
3	Бутерброд с сыром	50	7,74	5,82	14,85	153,40	0,04	0,11	0,05	0,41	139,45	94,50	9,45	0,50		
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,00	1,14	
<b>ЗАВТРАК 2</b>																
386	Кефир	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00	0,20	
442	Булочка	50	2,12	16,28	26,21	151,39	0,06	0,00	0,05	0,93	10,03	38,16	6,13	0,52		
<b>ОБЕД</b>																
49	Салат витаминный (2 вариант)	60	3,78	3,34	11,35	90,95	0,11	27,00	0,02	0,08	30,37	6,09	3,06	1,40		
111	Суп с макаронными изделиями	200	6,64	9,12	7,22	147,54	0,06	1,76	0,00	0,10	31,80	106,76	15,48	3,08		
243	Сосиски отварные	55	12,78	6,26	0,08	144,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02		
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,29	22,05	141,96	0,17	25,95	0,00	0,14	46,88	75,51	29,84	1,23		
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	*0,00	1,14		
Н	Вафли	18	0,09	0,10	2,63	11,08	0,00	0,02	0,00	0,04	0,32	1,07	0,07	0,02		
<b>УЖИН</b>																
291	Плов из птицы	180	24,75	19,04	32,71	429,66	0,11	8,28	0,04	0,25	44,44	73,98	26,03	2,11		
73	Икра кабанковая	60	3,22	0,71	4,13	48,84	0,02	16,27	0,01	0,09	18,05	15,65	8,84	0,39		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
223	Запеканка из творога со сметаной	130/10	14,03	18,73	36,50	344,97	0,08	0,82	0,09	0,40	271,22	290,45	35,58	0,68		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																
		96,92	108,20	361,01	2681,94	1,26	101,64	0,25	3,05	1051,80	744,85	161,11	15,26			

День: День 3 среда  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			жидк.	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	<b>ЗАВТРАК</b>													
14	Каша вязкая молочная из овсяной (с маслом и сахаром)	220	9,86	11,02	55,86	345,11	0,13	1,30	0,00	2,99	251,09	125,03	25,61	1,19
H	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
377	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
15	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49
382	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,18	3,12	0,42	42,67	0,00	0,34	0,05	0,04	120,60	64,80	6,00	0,11
440	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
200	Какао с молоком	3,80	3,88	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04	
50	Булочка	3,36	6,66	26,61	162,32	0,08	0,18	0,06	0,82	42,43	71,79	9,38	0,63	
75	<b>ОБЕД</b>													
102	Икра свекольная	60	4,56	0,82	5,54	66,39	0,01	5,55	0,00	0,07	19,93	25,44	11,37	0,71
	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	6,28	9,70	15,70	159,52	0,16	10,32	0,00	0,06	50,62	101,36	20,08	2,54
267	Шницель натуральный рубленный (говяжий)	80	27,47	16,50	8,51	345,05	0,08	0,00	0,01	0,74	40,97	37,68	6,55	2,38
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	10,95	8,33	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
250	<b>УЖИН 1</b>													
312	Бефстроганов	100	22,02	16,06	5,62	286,04	0,08	2,54	0,00	0,52	35,25	162,44	20,74	2,40
H	Пюре картофельное	150	4,46	3,29	22,05	141,96	0,17	25,95	0,00	0,14	46,88	75,51	29,84	1,23
H	Варенье	20	0,04	0,04	10,96	42,60	0,00	1,00	0,00	0,02	1,90	1,10	0,90	0,25
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
338	<b>УЖИН 2</b>													
	Плоды свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		104,89	95,00	378,25	2781,97	1,54	95,36	0,13	6,82	913,06	934,86	324,29	31,04

День: День 4 четверг  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			жидкости	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,48	4,40	12,50	117,26	0,06	1,30	0,00	0,10	133,14	8,78	3,14	0,86
2	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3,39	2,52	24,87	134,30	0,06	0,41	0,02	0,10	11,30	0,00	0,79	0,70
209	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	50,22	79,81	8,68	1,12
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
351	Кисель из ягод (концентрат)	200	0,08	0,16	21,46	84,00	0,00	12,00	0,00	0,10	16,80	0,00	5,42	0,30
432	Булочка	50	2,64	4,51	27,62	152,02	0,08	0,19	0,00	0,60	11,65	39,47	7,07	0,59
	<b>ОБЕД</b>													
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	6,19	0,71	5,44	81,03	0,06	17,55	0,05	0,17	20,39	19,86	10,78	1,40
98	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	6,44	8,34	11,28	136,50	0,08	16,50	0,00	0,24	44,70	133,64	25,72	1,96
Н	Сметана	5	0,05	0,01	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,15	0,02	0,00
295	Котлета куриная	80	21,86	12,11	11,99	291,10	0,05	6,77	0,04	0,51	70,64	25,59	8,30	0,62
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>													
203	сливочным	150/5	5,45	5,74	34,92	211,41	0,09	0,00	0,00	0,00	36,78	1,89	* 3,56	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,18	1,40	42,52	171,22	0,04	1,92	0,04	0,50	46,38	25,20	16,02	1,22
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
Н	Зефир	25	0,03	0,20	19,95	81,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	3,00	1,50	0,35
	<b>УЖИН</b>													
260	Гуляш	100	10,25	15,67	2,20	163,96	0,06	1,01	0,00	0,49	10,21	154,32	18,78	2,24
302	Каша рассыпчатая	150	10,95	8,33	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41
	<b>Овощи натуральные соленые (помидоры)</b>													
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,06	0,66	0,96	7,80	0,02	6,00	30,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
	<b>УЖИН 2</b>													
406	Пирожки печенные из дрожжевого теста	50	4,03	7,34	20,10	145,57	0,07	0,36	0,03	0,62	10,93	27,81	5,04	1,02
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>82,48</b>	<b>91,67</b>	<b>390,37</b>	<b>2623,58</b>	<b>1,34</b>	<b>66,89</b>	<b>30,28</b>	<b>4,21</b>	<b>569,00</b>	<b>730,22</b>	<b>261,22</b>	<b>22,82</b>

День: День 5 пятница  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			жидкости	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
171	ЗАВТРАК Каша рассыпчатая (с молоком)	300	7,14	13,29	47,61	308,70	0,36	1,95	0,00	0,57	194,19	211,62	142,02	4,92
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
2	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3,38	2,44	14,58	92,38	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	0,00	0,00	0,58
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
379	ЗАВТРАК 2 Кофейный напиток с молоком	200	3,92	3,60	25,40	148,20	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	0,00	1,20	0,16
Н	Печенье	26	2,94	2,21	18,12	107,64	0,03	0,00	0,02	0,34	10,66	22,62	3,90	0,26
67	ОБЕД Винегрет овощной	60	6,08	0,82	3,97	74,56	0,02	9,57	0,00	0,03	21,60	13,97	6,32	0,48
108	Суп картофельный с клецками	200	5,92	9,02	19,26	166,52	0,10	9,64	0,02	0,32	35,14	127,90	23,76	2,00
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	8,31	7,77	11,94	153,95	0,09	0,09	0,01	0,14	26,30	55,32	33,24	1,18
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,29	22,05	141,96	0,17	25,95	0,00	0,14	46,88	75,51	29,84	1,23
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
УЖИН														
391	УЖИН 1 Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	10,34	25,30	44,90	373,48	0,18	0,84	0,02	1,02	41,18	79,46	13,50	3,64
Н	Сметана	5	0,05	0,01	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	0,22	0,15	0,02	0,00	
Н	Молоко стущенное	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
УЖИН 2														
338	Плоды свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,64	79,95	341,83	2209,18	1,42	92,47	0,09	3,39	707,30	677,75	303,54	26,99

День: День 6 понедельник  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жидк.	белки	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
389	Соки фруктовые и ягодные	200	0,20	2,00	5,80	36,00	0,06	20,00	0,10	0,80	14,00	64,00	24,00	1,40
Н	Баффи	18	0,09	0,10	2,63	11,08	0,00	0,02	0,00	0,04	0,32	1,07	0,07	0,02
<b>ОБЕД</b>														
47	Салат из квашеной капусты	60	3,05	0,95	4,64	50,72	0,01	16,38	0,00	0,05	29,42	15,07	7,78	0,36
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	6,28	9,70	15,70	159,52	0,16	10,32	0,00	0,06	50,62	101,36	20,08	2,54
292	Курица запеченная	80	11,42	9,12	8,92	175,01	0,10	10,02	0,02	0,06	35,39	22,26	9,09	1,38
	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150/5	10,95	8,33	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41
	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
	Печенье	26	2,94	2,21	18,12	107,64	0,03	0,00	0,02	0,34	10,66	22,62	3,90	0,26
	<b>УЖИН</b>													
259	Жаркое по-домашнему	200	13,12	20,68	19,56	279,30	0,20	24,00	0,00	0,68	23,10	242,64	47,74	3,56
Н	Варенье из яблок	20	0,04	0,04	10,96	42,60	0,00	1,00	0,00	0,02	1,90	1,10	0,90	0,25
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
	<b>УЖИН 2</b>													
	Плоды свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80
338	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		50,09	63,68	231,22	1610,30	1,21	124,62	0,16	3,38	306,61	709,23	283,96	26,20

День: День 7 вторник  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жидк.	белки	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
171	Каша рассыпчатая (с маслом и сахаром)	180	8,98	9,61	53,66	331,54	0,32	0,00	0,59	18,41	223,99	150,34	5,09	
14	Масло (горчица)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03	
209	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	50,22	79,81	8,68	1,12
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
<b>ЗАВТРАК 2</b>														
386	Кефир	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
442	Булочка	50	2,12	16,28	26,21	151,39	0,06	0,00	0,05	0,93	10,03	38,16	6,13	0,52
<b>ОБЕД</b>														
73	Икра кабачковая	60	3,22	0,71	4,13	48,84	0,02	16,27	0,01	0,09	18,05	15,65	8,84	0,39
82	Борщ с капустой и картофелем	200	14,22	51,42	26,86	475,94	0,04	15,50	0,00	0,08	31,38	35,00	15,10	0,86
Н	Сметана	5	0,05	0,01	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,15	0,02	0,00
271	Котлета говядина	80	19,66	10,45	8,19	248,66	0,14	0,18	0,00	0,29	24,45	40,82	6,70	1,58
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>														
203	Макароны изделия отварные с маслом	150	5,45	5,74	34,92	211,41	0,09	0,00	0,00	0,00	36,78	1,89	* 3,56	1,14
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
<b>УЖИН</b>														
250	Бефстроганов	100	22,02	16,06	5,62	286,04	0,08	2,54	0,00	0,52	35,25	162,44	20,74	2,40
125	Картофель отварной (с маслом)	105	3,49	2,12	16,87	107,60	0,13	20,60	0,00	0,11	11,75	59,75	23,69	0,95
323	Капуста жареная	150	3,88	3,68	9,49	89,94	0,06	89,99	0,00	0,20	103,23	63,11	32,33	1,26
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
<b>УЖИН 2</b>														
338	Годы соковые (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>98,60</b>	<b>142,74</b>	<b>359,05</b>	<b>2857,56</b>	<b>1,56</b>	<b>193,35</b>	<b>0,18</b>	<b>3,95</b>	<b>729,93</b>	<b>770,71</b>	<b>322,36</b>	<b>29,66</b>

День: День 8 среда  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Каша жидкая молочная из мятной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,66	6,23	42,75	280,57	0,09	1,30	0,00	0,46	132,95	26,36	6,34	0,48
181	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,18	3,12	0,42	42,67	0,00	0,34	0,05	0,04	120,60	64,80	6,00	0,11
15	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,02	2,90	0,00	0,00	0,03
14	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49
377	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
	Кофейный напиток с молоком	200	3,92	3,60	25,40	148,20	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	0,00	1,20	0,16
379	Печенье затяжное	26	2,94	2,21	18,12	107,64	0,03	0,00	0,02	0,34	10,66	22,62	3,90	0,26
	<b>ОБЕД</b>													
	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,93	5,41	52,79	0,02	23,11	0,00	0,05	32,39	15,35	7,83	0,38
96	Рассольник ленинградский	200	6,18	7,48	13,80	141,44	0,10	13,84	0,00	0,12	31,40	127,18	25,94	1,96
278	Тефтели из говядины	80	8,41	7,27	8,66	138,98	0,06	1,65	0,00	0,03	29,83	8,71	2,39	1,13
	Соус томатный	60	0,00	1,50	12,72	59,40	0,04	6,00	0,12	0,48	9,00	18,60	12,00	0,60
	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,95	8,33	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41
302	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	* 5,32	0,96
342	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
	<b>УЖИН</b>													
	Сосиски отварные	55	12,78	6,26	0,08	144,80	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,74	34,92	211,41	0,09	0,00	0,00	0,00	36,78	1,89	3,56	1,14
203	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
376	Молоко стущенное	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
	<b>УЖИН 2</b>													
	Запеканка из творога (со сметаной)	130/10	14,03	18,73	36,50	344,97	0,08	0,82	0,09	0,40	271,22	290,45	35,58	0,68
223	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		89,66	87,60	392,14	2680,82	1,23	55,43	0,28	2,55	974,43	821,27	251,27	16,71

День: День 8 среда  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			жидкости	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,66	6,23	42,75	280,57	0,09	1,30	0,00	0,46	132,95	26,36	6,34	0,48
15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,18	3,12	0,42	42,67	0,00	0,34	0,05	0,04	120,60	64,80	6,00	0,11
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,92	3,60	25,40	148,20	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	0,00	1,20	0,16
Н	Печенье затяжное	26	2,94	2,21	18,12	107,64	0,03	0,00	0,02	0,34	10,66	22,62	3,90	0,26
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,93	5,41	52,79	0,02	23,11	0,00	0,05	32,39	15,35	7,83	0,38
96	Рассольник ленинградский	200	6,18	7,48	13,80	141,44	0,10	13,84	0,00	0,12	31,40	127,18	25,94	1,96
278	Тефтели из говядины	80	8,41	7,27	8,66	138,98	0,06	1,65	0,00	0,03	29,83	8,71	2,39	1,13
Н	Соус томатный	60	0,00	1,50	12,72	59,40	0,04	6,00	0,12	0,48	9,00	18,60	12,00	0,60
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,95	8,33	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41
342	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	* 5,32	0,96
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
	<b>УЖИН</b>													
243	Сосиски отварные	55	12,78	6,26	0,08	144,80	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,74	34,92	211,41	0,09	0,00	0,00	0,00	36,78	1,89	3,56	1,14
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
Н	Молоко стущенное	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
	<b>УЖИН 2</b>													
223	Запеканка из творога (со сметаной)	130/10	14,03	18,73	36,50	344,97	0,08	0,82	0,09	0,40	271,22	290,45	35,58	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>89,66</b>	<b>87,60</b>	<b>392,14</b>	<b>2680,82</b>	<b>1,23</b>	<b>55,43</b>	<b>0,28</b>	<b>2,55</b>	<b>974,43</b>	<b>821,27</b>	<b>251,27</b>	<b>16,71</b>

День: День 9 четверг

БИОГРАФИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 по 11 лет

День: День 10 пятница  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Fe
1	<b>ЗАВТРАК</b>															
120	Суп моточный с макаронными изделиями	200	4,48	4,40	12,50	117,26	0,06	1,30	0,00	0,10	133,14	8,78	3,14	0,86		
2	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3,38	2,44	14,58	92,38	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	0,00	0,00	0,00	0,58	
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,03	
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,00	1,14	
<b>ЗАВТРАК 2</b>																
382	Какао с молоком	200	3,80	3,88	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04		
Н	Печенье	26	2,94	2,21	18,12	107,64	0,03	0,00	0,02	0,34	10,66	22,62	3,90	0,26		
<b>ОБЕД</b>																
20	Салат из свежих огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,34	0,02	5,70	0,01	0,05	13,11	23,94	7,98	0,34		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	6,28	9,70	15,70	159,52	0,16	10,32	0,00	0,06	50,62	101,36	20,08	2,54		
295	Котлета куричная	80	21,86	12,11	11,99	291,10	0,05	6,77	0,04	0,51	70,64	25,59	8,30	0,62		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,45	5,74	34,92	211,41	0,09	0,00	0,00	0,00	36,78	1,89	*3,56	1,14		
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,00	1,14	
Н	Зефир	25	0,03	0,20	19,95	81,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	3,00	1,50	0,35		
<b>УЖИН</b>																
391	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	10,34	25,30	44,90	373,48	0,18	0,84	0,02	1,02	41,18	79,46	13,50	3,64		
Н	Сметана	5	0,05	0,01	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,15	0,02	0,00		
Н	Молоко стущеное	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,00	1,14	
<b>УЖИН 2</b>																
Плоды свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			97,92	97,94	436,50	2991,97	1,60	75,01	0,11	3,03	1010,55	396,10	142,81	26,96		

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		816,39	951,63	3421,05	24497,87	13,65	1049,75	61,77	36,82	7434,15	7274,30	2544,60	244,45

**Печать прикреплена, скреплено печатью 10 (десять) листов**

**И.В. Гречаная**

**директор**

