

Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калории ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг				
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Сосиска отварная	50	5,3	12	0,8	133	0	0	0	0	24	111	14	1	
Макаронные изделия отварные	120	7,56	9,72	37,11	272,7	0,22	0	0,03	0,09	11,36	161,8	7,5	3,52	
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180/20	9,6	1,6	32,4	173,3	0,07	2,5	0	0,14	241,8	196	27,1	0,72	
ИТОГО		26,76	26,22	88,41	683,6	0,35	5,5	0,05	0,95	298,56	517,5	64,6	6,44	
ВТОРНИК 7-11														
Рыба запеченая в соусе	50/25	13,7	2,9	6,7	110	8	0,06	0	39	24	156	1,5	1,13	
Картофельное пюре	120	2,9	7,6	20	172,9	0,14	23,8	0,05	0,2	38,4	88,6	30,1	1	
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6	
Чай с лимоном и вит. "С"	200/10	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2	
ИТОГО		21,2	13,4	60	447,5	8,2	29,66	0,07	39,92	86,6	293,3	59,6	3,53	
СРЕДА 7-11														
Пельмени со с/м	130	13,3	11,1	25,5	260	2	0,2	0,03	1,3	15,9	144,8	21,6	1,6	
сдоба с фруктами	60	5	2	57	271	0	7	0	0	46	78	16	2	
Фрукты свежие /по сезону/	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6	
Компот	180	0,54	0	28,3	111,6	0,02	0,7	0,58	0	29,2	26,3	18,9	0,6	
ИТОГО		19,84	13,1	123,5	698,6	2,05	23,9	0,64	2,02	112,4	284,8	71,5	5,4	
ЧЕТВЕРГ 7-11														
Птица тушеная в соусе с овощами	50/125	5,4	6,3	9,4	116	0,07	3,8	0	0,3	17	89	22	1,2	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6	
Кекс творожный	40	3,2	2,5	8,6	159	0,03	0,13	0,01	0,31	3,94	35,7	127	0,48	
Какао	180	4,41	4,5	29,25	171	0,07	2,46	0,04	0,16	226	185,4	30,1	0,4	
ИТОГО		15,91	14,2	65,05	542,6	0,22	6,39	0,05	1,49	263,34	348,8	190,1	2,68	
ПЯТНИЦА 7-11														
Котлета	50	7,95	7,2	8	130,5	0,07	0	0	0,8	8,67	276,72	15,53	1,38	
Рагу овощное	120	5,2	2	33,4	175	0,11	0	0	0	24,9	146,4	43,7	1,8	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6	
Сок фруктовый	180	0,9	0	24,7	100,8	0,04	7,2	2,34	0,07	36	32,4	18	0,36	
ИТОГО		16,95	10,1	83,9	502,9	0,27	7,2	2,34	1,59	85,97	494,22	88,23	4,14	

II неделя с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Калории	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 ПОНЕДЕЛЬНИК 7-11													
плов	150	9,3	10,7	13,4	141	0,05	4,7	10,5	0,7	18,8	87	22,5	0,7
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
кисель	180	0	0	38,8	129,6	0	0	0	0	5,76	4	3,2	0,8
ИТОГО		13,6	13,6	70,3	375,2	0,11	7,7	10,52	1,42	45,96	139,7	41,7	2,7

2 ВТОРНИК 7-11

Котлета	50	7,95	7,2	8	130,5	0,07	0	0	0,8	8,67	276,72	15,53	1,38
Картофельное пюре	120	2,9	7,6	20	172,9	0,14	23,8	0,05	0,2	38,4	88,6	30,1	1
Салат из капусты	50	0,84	3,06	5,34	52,8	0,01	20,55	0,54	2,05	25,87	17,99	9,86	0,33
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
Сок фруктовый	180	0,9	0	24,7	100,8	0,04	7,2	2,34	0,07	36	32,4	18	0,36
ИТОГО		15,49	18,76	75,84	553,6	0,31	51,55	2,93	3,84	125,34	454,41	84,49	3,67

2 СРЕДА 7-11

Омлет /или яйцо отварное/ со сметаной	50/10	6	3,4	0,9	99	0,03	0,27	0,06	0,92	40	91	6,9	1
Рагу овощное	120	5,2	2	33,4	175	0,11	0	0	0	24,9	146,4	43,7	1,8
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
печенье овсяное	30	2,28	4,38	21,6	91,2	0	0	0	0	9,9	13,2	2,1	0,21
Кисломолочный напиток /йогурт или "снежок"/	180	1,8	1,8	11,6	158,4	0,08	2	0,05	0,17	339	269	39,6	0,27
ИТОГО		18,18	12,48	85,3	620,2	0,27	2,27	0,11	1,81	430,2	558,3	103,3	3,88

2 ЧЕТВЕРГ 7-11

Запеканка творожная со сгущ.молоком	120/15	26,4	18,9	17,5	226	0,07	0,36	0,01	0,87	11,05	100	23	1,34
сдоба с фруктами	60	5	2	57	271	0	7	0	0	46	78	16	2
Чай с лимоном и вит. "С"	200/10	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
ИТОГО		31,7	20,9	89,7	557	0,07	10,16	0,01	0,87	59,85	178	51	3,54

2 ПЯТНИЦА 7-11

Вареники картофельные со сметаной и слив маслом	130/10	6	8,3	28,9	184	0,04	9,7	0,02	1	15,4	37	12,7	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0
Сыр твердых сортов	15	2,76	2,67	0	43,2	0	0,19	0,04	0,03	96	64,8	6	0,12
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
Компот	180	0,54	0	28,3	111,6	0,02	0,7	0,58	0	29,2	26,3	18,9	0,6

	ИТОГО	12	11,87	81,9	455,4	0,14	26,59	0,67	1,03	167,7	153,1	51,6	1,82
--	--------------	-----------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------

III неделя с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Калории	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 ПОНЕДЕЛЬНИК 7-11													
Котлета	50	7,95	7,2	8	130,5	0,07	0	0	0,8	8,67	276,72	15,53	1,38
Каша рисовая рассыпчатая с м/с	100	2,5	0,2	26,3	120	0,02	0	0	0	15	34	10	0,4
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
Чай с лимоном	180/10	0,27	0	13,7	54	0	2,52	0	0	2,52	0	10,8	0,18
	ИТОГО	15,29	10,3	80,7	466,7	0,17	3,7	0,6	1,52	74,27	385,72	60,43	3,58
3 ВТОРНИК 7-11													
Омлет /или яйцо отварное/	50	6	3,4	0,9	99	0,03	0,27	0,06	0,92	40	91	6,9	1
Рагу овощное	120	5,2	2	33,4	174	0,11	0	0	0	24,9	146	43,7	1,85
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
Печенье овсяное	30	1,76	2,38	12,94	104,6	0,01	0	0	0,34	6,94	21,6	4,8	0,49
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180/20	9,6	6,4	32,4	173,3	0,07	2,5	0	0,14	241,8	196	27,1	0,72
	ИТОГО	25,46	15,08	97,44	647,5	0,27	2,77	0,06	2,12	330,04	493,3	93,5	4,66
3 СРЕДА 7-11													
Пельмени со с/м	130	13,3	11,1	25,5	260	2	0,2	0,03	1,3	15,9	144,8	21,6	1,6
Кекс творожный	40	3,2	2,5	8,6	159	0,03	0,13	0,01	0,31	3,94	35,7	127	0,48
Кисломолочный напиток /йогурт или "снежок"/	180	7,9	9,04	11,6	158,4	0,08	2	0,05	0,17	339	269	39,6	0,27
	ИТОГО	24,4	22,64	45,7	577,4	2,11	2,33	0,09	1,78	358,84	449,5	188,2	2,35
3 ЧЕТВЕРГ 7-11													
Тефтели	50	4,9	4,5	5,9	79	0,02	0	0	0,8	8,2	39,5	5,2	0,5
Пюре картофельное	100	2,3	5,7	14,6	126	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Сыр твердых сортов	15	2,76	2,67	0	43,2	0	0,19	0,04	0,03	96	64,8	6	0,12
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
кисель	180	0	0	38,8	129,6	0	0	0	0	5,76	4	3,2	0,8
	ИТОГО	14,26	15,77	77,4	482,4	0,17	7,19	0,06	1,55	159,36	212	50,4	3,32
3 ПЯТНИЦА 7-11													
Гуляш	60	7,8	8,4	7,65	76	0,05	2,9	0	0,2	12,7	66,7	16,5	0,9
Макаронные изделия отварные	120	7,56	9,72	37,11	272,7	0,22	0	0,03	0,09	11,36	161,8	7,5	3,52
Салат из капусты	50	0,7	2,5	4,45	44	0,01	1,7	0,44	1,7	21,5	15	8	0,28
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	0,05	0	0	0	11,1	14	5	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	2,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
Компот	180	0,54	0	28,3	111,6	0,02	0,7	0,58	0	29,2	26,3	18,9	0,6

	ИТОГО	26,46	15,37	84,5	587,1	0,26	2,96	0,1	1,81	419,1	536,9	94,7	4,24
	ИТОГО	18,40	17,28	78,10									
		1	1	4									

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной
2. Справочник "Химический состав пищевых продуктов" книга № 1 справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов, издание второе, под редакцией проф. д-ра тех.наук И.М. Скурихина
3. Согласно сезонности овощей помидоры и огурцы до середины октября будут входить в рацион ребенка в свежем виде, с середины октября огурцы и помидоры квашенные.