

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Отдела образования
Администрации Лебяжьевского
муниципального округа
Каткова А.В.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

7-11 ЛЕТ

НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК И ОБЕД)

в общеобразовательных организациях

Лебяжьевского муниципального округа

Курганской области

р.п. Лебяжье – 2024

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
83	Каша пшеничная молочная	200	6	10,2	27,8	228	0,104	1,96	36	194,0	81,0	0	1,51
89	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,9	46,2	0,02	0	0	4,60	17,40	6,60	0,22
77	Какао с молоком	200	3,52	5,8	25,49	145,2	0,04	1,30	10	172,2	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Фрукты свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Фрукты свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Фрукты свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого	530	12,43/ 11,62/ 12,12	24,8/ 24,9/ 24,7	86,29/ 73,09/ 71,39	574,5/ 532,5/ 521,3	0,196/ 0,195/ 0,205	11,96/ 13,26/ 63,26	94/ 96/ 101	378,2/ 389,2/ 407,2	213,4/ 202,4/ 214,4	47,65/ 29,65/ 35,65	2,57/ 4,51/ 2,61
Обед 7-11 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	90	45,9	33,4	18,2	0,61
16	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	9,5	12,3	104	0,04	23	125	65,25	65	25,75	1
100	Перловка отварная	150	3,8	0,6	40,4	183	0,28	0	1,16	136,67	22,15	1,425	1,2
57	Тефтели из говядины с соусом	120	8,9	10,9	11,5	180	0,06	0,85	41	43,9	106,7	21,60	0,96
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	880	22	21,8	123,9	728,5	0,46	79,43	290,96	311,92	283,05	86,775	4,61

№ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
86	Каша пшенная молочная	200	4,4	9,2	25,4	204	0,052	0	52	55	741	240	4,94
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	70	264	80,6	17,42	0,46
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	6,00	0	0	0,4
	<i>Фрукты свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Фрукты свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>5</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Фрукты свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>10</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого	560	8,71/ 7,9/ 8,4	23,9/ 24/ 23,8	85,5/ 72,3/ 70,6	589,1/ 547,1/ 535,9	0,124/ 0,123/ 0,133	8,73/ 10,03/ 60,03	170,1/ 172,1/ 177,1	332,4/ 343,4/ 361,4	846,6/ 835,6/ 847,6	284,47/ 266,47/ 272,47	6,08/ 8,02/ 6,12
Обед 7-11 лет													
8	Закуска из свеклы с подсолнечным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	2	21,09	24,58	12,54	0,8
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	200	24,6	66,65	27,0	1,09
63	Птица (куры) тушеные в сметанном соусе	120	18,35	16,62	7,63	258,05	0,06	0,12	43	68,15	132,9	20,3	1,72
68	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
98	Кисель	200	0	0	15	55	0	15	2	29,5	5,4	1	0,06
	Итого:	840	29,76	28,51	95,04	749,99	0,38	47,24	272,5	194,12	368,33	108,39	5,34

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 ДЕНЬ (Среда 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
34	Каша манная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	5,8	22,4	116,0	0,02	0	80	172,2	45,0	7,0	0
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Фрукты свежие (яблоко-шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Фрукты свежие (апельсин-шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого:	570	12,94/ 13,44	21,2/ 21	81,8/ 80,1	526,34/ 515,14	0,191/ 0,201	11,09/ 61,09	166,72/ 171,72	396,57/ 414,57	267,25/ 279,25	59,37/ 65,37	3,18/ 1,28
Обед 7-11 лет													
90	<i>Закуска из моркови с курагой</i>	100	1,2	2,8	12,8	78,2	0,04	3,72	120	149,02	135,89	97,7	2,99
24	Рассольник Петербургский (Ленинградский)	250	3,3	4,3	22	133,3	0,125	12,75	200	27,5	92,8	34,25	1,25
55	Котлета мясная с соусом	120	14,4	9,6	8,4	180	0,1	1,12	23	37,5	133,1	29,2	1,35
96	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	1,5	33	160,5	0,2	0	0,6	91,11	14,77	0,95	0,8
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	6,00	0	0	0,4
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	880	30,7	18,9	126	780,6	0,525	17,59	343,7	324,93	428,76	181,9	7,45

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	5	10	29	210	0,22	0,5	30	137,34	315,4	79,6	1,66
99	Бутерброд с маслом	50	3	6	14	212	0,05	0	85	52,2	100	8,9	0,65
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	1	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого:	560	8,63/ 9,13	24,72 /24,52	63,15/ 61,45	576,78/ 565,58	0,301/ 0,311	13,33/ 63,33	166/ 171	221,99/ 239,99	433,8/ 445,8	99,95/ 105,95	4,91/ 3,01
Обед 7-11 лет													
95	Закуска из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	100,64	0,01	9,16	2	33,86	30,78	16,7	1,55
20	Суп картофельный с бобовыми	250	10	5,8	55	267,5	0,23	58,75	125	49,25	173,3	48,25	3,5
105	Капуста тушеная с овощами и курицей	120	14,04	6,6	3,24	79,8	0,048	7,76	10,01	25,23	74,19	26,53	1,31
104	Компот из кураги	200	0,96	0	51,36	196,72	0,03	1,64	40	38,96	63,88	30,64	1,08
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	730	30,87	17,7	150	783,26	0,378	77,31	177,01	161,1	394,35	141,92	8,1

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
85	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная	200	4,66	5,79	20,78	150,75	0,4	1,46	26	92,3	128	26,7	1,3
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	70	264	80,6	17,42	0,46
77	Какао с молоком	200	3,52	5,8	25,49	145,2	0,04	1,30	10	172,0	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Фрукты свежие (яблоко-шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Фрукты свежие (апельсин-шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого:	560	10,68/ 11,18	26,29/ 26,09	73,17/ 71,47	549,05/ 537,85	0,511/ 0,521	12,79/ 62,79	156/ 161	546,7/ 564,7	312,6/ 324,6	67,17/ 73,17	4,54/ 2,64
Обед 7-11 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	90	45,9	33,4	18,2	0,61
15	Борщ с капустой и картофелем	250	1,41	4,41	102,5	396	0,05	10,29	200	44,38	53,23	26,25	1,19
301	Плов с курицей	120	11	8	20	197	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	59,38	2,74
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,3	93,3	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:	710	17,41	13,21	171,7	809,2	0,19	67,13	383,8	162,26	374,16	117,03	5,16

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
31	Макароны с сыром	190	9,67	10,19	41,36	281,3	0,09	0,23	36	161,03	148,95	18,33	1,13
99	Бутерброд с маслом	35	2,1	8,3	9,8	140	0,035	0	85	36,54	70	6,23	0,455
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	6,00	0	0	0,4
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>5</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>10</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого:	525	13,17/ 13,67	18,99/ 18,79	80,96/ 79,26	558,3/ 547,1	0,155/ 0,165	10,23/ 60,23	126,1/ 131,1	219,57/ 237,57	229,95/ 241,95	33,56/ 39,56	4,185/ 2,285
Обед 7-11 лет													
7	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60	0,85	1	4,9	33,1	0,024	9,54	0,4	27,6	33	9	0,48
19	Суп картофельный с крупой	250	2,4	3,3	14,4	84,3	0,11	8,25	125	26,1	82,65	28,5	1,3
57	Тефтели из говядины с соусом	120	8,9	10,9	11,5	180	0,06	0,85	41	43,9	106,7	21,60	0,96
97	Рис отварной	150	2,9	8,7	29,7	208,5	0,17	0	0	12,12	32,85	12,18	0,25
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	840	20,75	24,5	115,3	738,7	0,434	19,72	200,2	129,92	311	91,08	3,83

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
34	Каша манная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	70	264	80,6	17,42	0,46
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	1	14,05	4,4	2,4	0,38
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	<i>Фрукты свежие (яблоко-шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Фрукты свежие (апельсин-шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого:	610	13,57/ 14,07	13,12/ 12,92	86,55/ 84,85	525,92/ 514,72	0,21/ 0,22	13,95/ 63,95	112,72/ 117,72	500,02/ 518,02	304,25/ 316,25	72,14/ 78,14	4,0/ 2,1
Обед 7-11 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	90	45,9	33,4	18,2	0,61
106	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,75	8,6	9,75	66,5	0,1	7,9	200	54,18	99,5	34,45	1,73
161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	290,09	0,51	18,17	25,5	84,45	0	0	4,9
107	Гуляш из курицы	120	14,4	7,2	3,6	136,8	0,06	1,21	21,6	37,45	117,3	20,27	2,1
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	880	42,23	25,1	114,04	754,89	0,75	82,86	370,9	242,18	306	92,72	10,18

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	5	10	29	210	0,22	0,5	32	137,34	315,4	79,6	1,66
89	Хлеб пшеничный	60	5,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0	80	172,2	45,0	7,0	0
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>5</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>10</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого	560	13,41/ 12,6/ 13,1	12,9/ 13/ 12,8	104,2/ 91/ 89,3	553,6/ 511,6/ 500,4	0,331/ 0,33/ 0,34	9,2/ 10,5/ 60,5	115/ 117/ 122	328,34/ 339,34/ 357,34	434,6/ 423,6/ 435,6	133,4/ 115,4/ 121,4	2,58/ 4,52/ 2,62
Обед 7-11 лет													
8	Закуска из свеклы с подсолнечным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	2	21,09	24,58	12,54	0,8
20	Суп с бобовыми (горох, фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	200	38,08	87,18	35,3	2,03
62	Котлета из птицы(куриная) с	120	10,24	15,78	11,35	229,45	0,04	1,03	30,36	56	105,9	15,4	1,01
67	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
98	Кисель	200	0	0	15	55	0	15	2	29,5	5,4	1	0,06
	Итого	840	26,91	29,83	103,95	782,59	0,4	27,54	255,3	163,33	312,43	105,16	5,67

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	юб	7	8	9	10	11	12	13	14
9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
84	Каша рисовая молочная	200	4,6	3	31,4	171,2	0,052	0,82	18,6	102,46	120,2	27,42	0,426
77	Какао с молоком	200	3,52	5,8	25,49	145,2	0,04	1,30	10	172,2	90,00	14,00	0,56
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>5</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>10</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого:	570	13,42/ 13,92	18,1/ 17,9	96,59/ 94,89	568,1/ 556,9	0,183/ 0,193	12,12/ 62,12	78,6/ 83,6	306,86/ 324,86	276,4/ 288,4	70,27/ 76,27	3,866/ 1,966
Обед 7-11 лет													
92	Закуска из капусты с яблоками	60	0,85	2,5	5,2	46,7	0,01	9,9	0,9	26,10	16,9	8,0	0,33
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	200	24,6	66,65	27,0	1,09
246	<i>Гуляш из говядины</i>	<i>120</i>	<i>20,4</i>	<i>14,4</i>	<i>0</i>	<i>235,2</i>	<i>0,12</i>	<i>3,06</i>	<i>16,08</i>	<i>22,72</i>	<i>216,48</i>	<i>29,86</i>	<i>3,106</i>
63	<i>Птица (куры) тушеные в сметанном соусе</i>	<i>120</i>	<i>18,35</i>	<i>16,62</i>	<i>7,63</i>	<i>258,05</i>	<i>0,06</i>	<i>0,12</i>	<i>43</i>	<i>68,15</i>	<i>132,9</i>	<i>20,3</i>	<i>1,72</i>
96	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	1,5	33	160,5	0,2	0	0,6	91,11	14,77	0,95	0,8
295	Компот из лимонов	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5,28	2	7,11	11,5	2,49	0,11
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	840	34,94/ 32,89	21,84/ 24,06	104,94/ 112,57	762,75/ 785,6	0,51/ 0,45	26,49/ 23,55	219,58/ 246,5	185,44/ 230,87	378,5/ 294,92	88,1/ 78,54	6,096/ 4,71

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
86	Каша пшеничная молочная	200	4,4	9,2	25,4	204	0,052	0	52	55	741	240	4,94
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	0,07	264	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	6,00	0	0	0,4
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого:	550	8,61/ 7,8/ 8,3	15,6/ 15,7/ 15,5	85,4/ 72,2/ 70,5	523/ 481/ 469,8	0,123/ 0,122/ 0,132	8,73/ 10,03/ 60,03	55,17/ 57,17/ 62,17	330/ 341/ 359	843,6/ 832,6/ 844,6	284,42/ 266,42/ 272,42	6,06/ 8/ 6,1
Обед 7-11 лет													
11	Закуска из моркови с яблоками	100	1	0	19	84	0,05	6,25	90	24,28	44,0	30,75	1,08
18	Суп из овощей	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,0	125	25,85	76,8	31,13	1,18
44	Рыба, тушенная с овощами в	100	18,5	5,5	4,3	144	0,1	9,2	90	30	148,3	25,7	0,9
68	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
71	Компот из свежих яблок	200	0	0	11,8	47,8	0,02	0	0,6	12	2,4	0	0,8
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	Итого:	890	32,1	16,55	118,66	754,3	0,5157	45,653	343,1	152,21	437	139,03	6,02

Курсивом обозначена возможная замена блюд