

**Основное меню для организации питания детей в муниципальном общеобразовательном учреждении
МБОУ «СОШ №8» возраст 6-10 лет**

День №1 понедельник

Завтрак: неделя первая

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	29	Каша овсяная молочная с маслом	200/20	9,8	13,94	41,73	332	1,91	0,06	0,04	102,24	84,23	0,54
2	125	Сыр	30	6,4	6,64	0,00	66,2	0,00	0,04	0,00	0,98	55,6	1,1
3	46	Кофейный напиток	200/	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	136,8	170,4	1,25
4		Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,00	87,2	14,8	1,1
Итого:			500	22,07	39,47	81,41	754,03	1,98	1,652	14,56	327,42	327,43	4,03

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	0,04	0,00	26,98	13,92	0,51
2	187	Щи из капусты с картофелем смет курицей	200/10/2 5	5,95	8,51	6,79	127,3	15,27	3,8	2,03	53,85	35,06	2,84
3	608	Биточки	90	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,08	23	133,1	35	1,2
4	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,02	208,5	12,98	3,95
5	943	Чай с сахаром	200/15/	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,4
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,00	87,2	14,8	1,1
		Итого	790	29,93	28,27	94,15	730,43	21,54	4,16	25,0 5	509,63	117,76	10
Итого всего:			1290	52	67,74	175,5	1484,46	23,52	5,812	39,6 1	837,05	445,19	14,0 3
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №2 вторник

Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	23	Каша гречневая молочная с маслом	200/20	22,53	18,17	37,4	305,30	15,71	0,15	0,162	1,20	93	2,1
2	114	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,26	0,0	15,2	60	2,2	0,06	0,60	6,5	8,05	0,6
3		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1

4	41	Масло сливочное	20	0,02	14,5	0,14	264,8	0,00	0,002	14,5	0,2	2,4	0,04
Итого:			502	25,87	33,87	72,95	734,9	17,91	0,272	15,282	8,27	118,2	3,84
Обед:													
№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	43	Салат «Аппетитный»	60	4,2	8,1	4,6	95	20,97	0,01	0,00	14,83	26,8	0,32
2	197	Рассольник ленинградский с куриц	200/25	6,23	8,69	13,27	156,10	6,53	3,83	2,0	73,31	21,56	2,98
3	37	Котлета куриная с соусом	90/50	12,54	17,25	0,09	192	33,76	0,00	0,00	2,104	12,8	0,64
4	694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	0,14	25,5	86,6	36,98	1,01
5	114	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,26	0,00	15,2	60,0	2,2	0,06	0,60	0,00	8,05	0,6
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
7		Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94,0	22	2,8	1,2	4,0	3,2	24
Итого:			1037	30,15	40,84	93,11	640,35	103,6	7,84	29,32	181,2	124,2	30,65
Итого всего			1539	56,02	74,71	206,87	1242,85	121,5	8,11	44,6	189,4 7	242,4	34,49
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:			60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №3 среда

Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	49	Макароны с сыром	200	12,3	14,75	36,29	296	0,00	0,02	0,01	0,56	62,6	0,8
2	114	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,26	0,0	15,2	60	2,2	0,06	0,60	6,5	8,05	0,60
3		Яйцо отварное	60	7,68	6,9	0,4	96	0,00	4,7	0,00	24	5,5	1,4
4		Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,16	10,48	19,62	237,2	0,00	0,04	0,04	0,02	12,0	1,53
Итого:			512	22,22	30,43	72,58	669,2	2,2	4,82	0,65	31,08	8,15	4,33

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	33	Огурцы свежие помидоры свежие	60	4,06	6,97	5,02	82	5,7	0,03	0,00	24,58	48,89	0,80
2	170	Борщ с капустой и картофелем кур	200/25	6,0	8,53	100,2	144,3	8,73	3,79	2,0	58,33	35,9	3,15
3	608	Шницели рубленые	90	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,08	23	133,1	35	1,2
4	679	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,00	0,09	0,006	0,5	39,14	0,83
5	40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	0,003	0,02	0,20	25	0,9
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
7	Итого		765	30,66	30,21	192,88	797,88	14,83	4,053	25,0	217,0 8	198,7	8,98

Итого всего:	1277	52,88	60,64	265,4	1417,62	17,03	8,873	25,7	248,16	206,88	12,31
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:											
Процент % удовлетворения суточной потребности:	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №4 четверг

Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	43	Котлеты рыбные с соусом	90/50	21,7	6,23	15,17	265,27	0,03	0,15	0,01	0,56	49	0,3
2	694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	0,14	25,5	86,6	36,98	1,01
3	943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6	0,4
		Хлеб пшеничный	60	9,56	17,12	29,42	157,2	0,00	0,08	0,04	1,0	67,6	2,63
Итого:			565	34,52	28,15	79,04	587,72	18,2	0,37	25,55	88,16	159,58	4,34

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	38	Зеленый горошек	60	0,65	0,11	5,2	24,24	3,8	0,03	0,00	26,4	14,6	0,65
2	206	Суп картофельный с горохом кур	200/25	8,94	8,82	13,06	167,3	5,15	3,93	2,0	85,49	30,86	3,82
3	46	Курица отварная	90	17,8	11,3	0,00	185,73	0,107	0,09	0,37	0,06	13,3	0,09
4	336	Макароны отварные	150	2,78	6,48	34,52	213,53	31,5	0,23	31,5	119,5	21,9	1,73
5	39	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	0,01	0,13	0,12	14	0,5
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
Итого:			765	41,79	36,47	110,14	858,97	65,76	7,15	35,22	235,94	112,66	31,89
Итого всего;			1330	76,31	64,62	189,18	1443,43	83,96	7,52	60,77	324,1	272,24	36,23
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:			60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №5 пятница

Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	88	Плов с курицей	250	8,2	5,09	28,4	169,7	0,00	0,033	0,02	0,45	8,9	0,33
2	22	Какао на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	0,08	0,60	6,50	220	0,8
3	3	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	9,56	17,12	19,62	253,94	0,00	0,08	0,04	1,0	67,6	2,63
Итого:			500	23,96	28,41	73,36	604,82	2,34	0,193	1,09	7,95	296,5	3,76

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	15	Салат из свежих огурцов мас растит	60	0,36	8,05	1,0	75	57	0,17	0,00	20,77	131,1	3,42
2	208	Суп картофельный с макаронами с курицей	200/25	6,7	6,87	13,71	143,30	7,1	3,75	2,0	69,07	20,08	3,07
3	276	Тефтели из говядины	90	11,78	12,91	14,9	223	1,13	0,07	51	141,7	57,8	1,27
4	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,02	208,5	12,98	3,95
5	114	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,26	0,00	15,2	60	2,2	0,06	0,60	6,5	8,05	0,60
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
		Итого:	787	29,85	30,28	101,79	806,07	20,49	4,15	53,64	446,9 1	124,9 2	10,43
Итого всего			1287	53,58	63,05	175,2	1441,37	69,77	4,483	54,73	454,8	541,5	17,17
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №6 суббота

Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	1058	Ватрушка с творогом	75	8,0	3,8	34,7	318,10	0	0,16	0,1	0	68	0,1
2	31	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	0,09	0,44	0,00	5,0	0,7
3	114	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,0	15,2	60,0	2,2	0,06	0,6	0,00	8,05	0,60
Итого:			507	15,02	14,2	75,77	603	3,1	0,31	1,14	0	81,05	1,4

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	42	Салат из свежих огурцов, с зеленым горошком	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	0,02	0,00	16,57	22,42	0,31
2	204	Солянка домашняя	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	6,7	0,1	0,00	95,87	21,01	1,18
3	68	Рыба отварная	90	10,67	10,3	1,7	142,2	1,87	0,02	0,19	1,5	55	0,8
4	688	Макаронные отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	21	37,17	4,86	1,11
5	114	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,26	0,00	15,2	60	2,2	0,06	0,6	0,00	8,05	0,60
6		Хлеб пшеничный	40	3,16	10,48	19,62	187,74	0,00	0,04	0,04	0,02	12,0	1,53
Итого:			787	28,44	32,09	99,74	807,09	52,24	3,1	23,03	155,1	126,5	29,53
Итого всего:			1294	43,46	46,29	175,51	1410,09	55,34	3,41	24,17	155,1 0	207,5 5	30,93
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №7 понедельник

Завтрак неделя вторая

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	37	Голубцы ленивые с соусом	90/50	13,25	18,24	14,1	202,8	36	0,00	0,00	0,00	13,2	0,74
2	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,02	208,5	12,98	3,95
3	114	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,26	0,0	15,2	60,0	2,2	0,06	0,60	6,5	8,05	0,60
3		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
Итого:			552	24,03	25,05	85,04	598,05	38,2	0,3	0,64	215,37	49,03	6,39

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	34	Салат из свеклы с изюмом	60	4,06	6,97	5,02	56,34	5,7	0,003	0,00	24,58	48,89	0,8
2	96	Суп картофельный с рыбн консерв	200	18,48	1,99	9,9	145,6	5,47	13,18	0,07	0,00	52	0,7
3	608	Шницель мясной с соусом	90/50	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,08	23	133,1	35	0,08
4	679	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,00	0,02	0,00	0,00	39,14	0,83
5	943	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,00	15,2	60	2,2	0,06	0,6	6,5	8,05	0,6
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
7		Фрукты	200	5,0	3,2	3,5	68	0,7	6,2	2,4	7,0	12	0,6
Итого:			1005	48,09	26,86	96,91	804,76	14,19	19,60	26,09	171,5	209,9	4,71
Итого всего:			1557	79,92	65,01	181,95	1402,81	53,39	52,5	26,95	386,9	412,93	12,9
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:			60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №8 вторник**Завтрак**

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	33	Каша рисовая молочная с маслом	200/20	5,23	7,8	28,8	166,78	0,18	0,08	0,00	0,00	138	1,13
2		Яйцо отварное	60	7,38	6,9	0,4	96	0,00	4,7	0,00	24	5,5	1,4
3	874	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28	0,003	0,005	0,01	24	0,9
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
Итого:			500	15,11	28,71	73,57	576,78	0,46	4,84	14,51	24,58	184,7	3,47

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	38	Кукуруза сахарная	60	0,65	0,11	5,2	24,24	3,8	0,03	0,00	22,0	14,6	0,65
2	187	Щи из свежей капусты смет кур	200/10/25	5,95	8,51	6,79	127,3	15,27	3,8	2,0	53,85	35,06	2,84

3	608	Биточки мясные с соусом	90/50	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,08	23	133,1	35	1,2
4	336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	31,50	0,23	31,50	119,5	21,96	1,73
5	943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,4
6		Хлеб пшеничный	40	3,16	10,48	19,62	187,74	0,04	0,04	0,02	12,0	1,53	0,00
Итого:			840	25,98	35,62	112,2	857,81	68,93	6,98	57,72	344,4	117,3	30,82
Итого всего			1340	41,09	64,33	185,77	1434,59	69,39	11,82	72,23	368,9	308,3	34,29
Процент % удовлетворения суточной потребности:				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №9 среда

Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	276	Тефтели мясные с соусом	90/50	11,78	12,91	14,9	223	1,13	0,07	51	141,4	57,8	1,27
2	87	Каша перловая	150	43,43	1,04	29,22	127,96	3,05	0,04	0,00	0,00	57,59	0,02
3	114	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,26	0,00	15,2	60	2,2	0,06	0,06	6,5	8,05	0,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	10,48	19,62	187,74	0,04	0,04	0,02	12,0	1,53	0,00
Итого:			552	58,63	24,43	78,94	598,7	6,42	0,21	51,08	159,9	124,97	1,89

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	кон	Салат из свежих помидор мас раст	60	0,6	5,1	2,4	59	122,5	0,3	0,00	24,01	105,5	5,1
2	170	Борщ с капустой и картофелем кур	200/25	6,0	8,53	100,2	141,5	8,73	3,79	2,0	58,33	35,9	3,15
3	51	Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	9,2	0,16	0,00	0,00	40	3,5
4	114	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,00	15,2	60	2,2	0,06	0,06	6,5	8,05	0,6
5		Хлеб пшеничный	40	9,46	7,84	19,9	171	0,00	0,1	0,02	1,35	70,4	2,2
Итого:			770	36	38,05	176,38	829,48	47,83	6,93	3,28	94,19	170,66	33,79
Итого всего:			1322	94,77	63,93	256,29	1446,8	171,0	5,74	54,56	254,1	388,02	40,44
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №10 четверг

Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	37	Запеканка рисовая с творогом	230	12,54	17,25	36,09	192	33,76	0,05	0,00	0,00	12,8	0,64
3	114	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,26	0,0	15,2	60	2,2	0,06	0,06	6,5	8,05	0,6
4		Хлеб пшеничный	50	3,16	10,48	19,9	187,74	0,04	0,04	0,02	12,0	1,53	0,0
Итого:			502	21,48	32,25	71,2	608,19	36,0	0,21	21,08	56,2	27,24	2,35

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	14	Салат из свеклы с маслом растит	60	0,86	5,1	5	69	57	0,11	0,00	19,73	216,9	8
2	206	Суп картофельный с горохом с кур	200/25	4,39	4,22	13,06	167,3	5,15	3,93	2,0	85,49	30,86	3,82
3	591	Гуляш их говядины	90/75	19,72	17,89	4,76	168,20	1,28	0,17	0,00	194,7	24,36	2,32
4	694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	0,14	25,5	86,6	36,98	1,01
5	40	Чай с сахаром	200/15	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	0,003	0,02	0,20	25	0,9
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
Итого:			855	36,57	37,23	104,9	816,07	59,13	7,14	28,74	391,0	145,7	33,65
Итого всего			1357	53,68	66,27	176,1	1445,5	95,13	7,35	49,82	447,3	173,14	36
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:			60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №11 пятница**Завтрак**

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	31	Каша пшеничная молочная с маслом	200/20	6,76	10,4	29,87	224,9	0,9	0,09	0,44	0,00	5,0	0,7
2		Хлеб пшеничный с сыром	40/20	9,46	7,84	29,9	256,5	0,00	0,1	0,02	1,36	70,4	2,2
3	114	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,26	0,0	15,2	60	2,2	0,06	0,06	6,5	8,05	0,6
Итого:			502	16,48	18,24	74,97	541,4	3,1	0,25	0,52	7,86	83,45	3,5

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1		Помидор свежий порционно	60	0,6	0,2	0,2	14,4	15,15		0,2	15,75	8,4	0,6
2	206	Суп крестьянский с курицей смет	200/25/10	5,95	8,51	6,79	167,3	15,27	3,8	2,0	53,85	35,06	2,84
3	608	Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,08	23	133,1	35	1,2
4	688	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45		0,06	21	37,17	4,86	1,11
5	40	Чай с сахаром	200/15	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	0,003	0,02	0,20	25	0,9
6		Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1

7		Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	22,0	2,8	1,2	4,0	3,2	24
Итого:			790	28,68	24,48	109,87	827,71	52,81	6,8	47,44	244,44	126,32	10,15
Итого всего			1292	45,16	42,72	184,84	1369,11	55,92	7,053	47,96	252,3	209,77	13,65
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:			60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №12 суббота

Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	49	Макароны с сыром	250	12,3	14,75	31,29	296		0,02	0,01	0,56	62,6	0,8
3	22	Какао на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	0,08	0,6	6,5	220	0,8
4		Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,16	10,48	19,62	187,74	0,04	0,04	0,02	12,0	1,53	0,0
Итого:			500	21,66	31,43	76,25	664,92	2,38	0,14	0,63	19,06	284,13	1,6

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	8.2	Огурец свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,0	4,2	0,02	0,00	18	10,2	0,3
2	151	Суп лапша с курицей	200/25	8,36	7,37	13,11	153	0,07	20,01	0,03	2,65	32,27	0,71
3	449	Голубцы ленивые	90	12,9	18,7	103,5	367	1,2	0,05	0,03	105	21	0,2
4	694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	0,14	25,5	86,6	36,98	1,01
5	114	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,26	0,00	15,2	60	0,06	0,06	0,06	6,5	8,05	0,6
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
Итого:			777	28,06	32,13	173,3	829,05	23,7	20,34	25,64	219,12	123,3	33,65
Итого всего			1277	49,72	63,56	249,55	1493,97	26,08	20,48	26,27	238,18	407,43	37,57
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:			60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Итоги примерного меню питания школьников возраста 6-10 лет

День	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
		Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	1290	52	67,74	175,5	1484,5	23,52	5,812	39,61	837	445,1	14,03
2	1539	48,12	65,06	134,5	1398,19	121,5	8,11	44,6	189,47	242,4	34,49
3	1277	52,88	60,64	259,35	1417,62	17,03	8,873	25,7	248,16	206,88	12,31
4	1330	76,3	64,62	169,38	1443,43	83,96	7,54	60,93	324	272,24	36,23

5	1287	53,58	63,05	168,91	1441,37	69,77	4,483	54,73	454,8	541,5	17,17
6	1294	79,92	46,29	162,51	1410,09	55,34	3,41	24,17	155,1	207,55	30,93
7	1557	79,92	65,01	248,95	1402,81	53,39	52,5	26,95	386,9	412,93	12,9
8	1340	41,09	64,33	175,77	1434,59	69,39	11,82	72,23	368,98	308,9	34,49
9	1322	94,77	63,93	256,29	1446,8	171,05	5,74	54,56	254,1	388,02	40,44
10	1357	53,68	66,27	168,5	1445,5	95,13	7,35	49,82	447,3	173,14	3,6
11	1292	45,16	42,72	170,84	1369,11	55,92	7,053	47,96	252,3	209,77	13,65
12	1277	49,72	63,56	249,55	1493,97	26,08	20,48	26,27	238,18	407,43	37,57
Итого: среднее за 12 дней	1440,17	69,96	61,11	195,0	1432,33	70,17	11,94	43,96	347,86	317,99	23,98
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет		77,0	79,0	235	2350	120	18,5	54,8	395	450	31
Процент % удовлетворения суточной потребности:		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Используется йодированная соль в блюдах и витаминизация в 3-х блюдах.

Примечание: № тк* — номер технологической карты