

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ №2 г.Белинского

Пензенской области им. Р.М.Сазонова

И.П.Бичкурова

от 14.08.2023 г. Приказ №102



## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

для учащихся с 7 до 11

для учащихся с 11 до 17

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20,

Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

в осенне-зимний период  
для учащихся с 7 до 11 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	284	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	пшено - 50,0													
	молоко 3,2% жирн. - 100													
	сахар - 10													
	масло сливочное - 7													
соль -3														
540	Пирожок с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
	мука пшеничная 31,2													
	молоко 3,2% жирн. - 112													
	сахар -1,6 г													
	масло сливочное - 1,3													
	яйцо- 1/ 26 шт.													
	соль - 0,5													
	дрожжи -0,9													
	повидло - 30,3													
	раст. Масло-0,2													
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0,10				5,25	8,24	4,40	0,86
	чай - 1													
	сахар - 15													
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
112	Фрукты по сезону (груша)	200	0,72	0,54	18,54	85	0,04	9,00		0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	<b>Итого :</b>		<b>13,94</b>	<b>11,91</b>	<b>120,09</b>	<b>667,00</b>	<b>0,29</b>	<b>10,66</b>	<b>0,07</b>	<b>1,60</b>	<b>199,05</b>	<b>274,04</b>	<b>78,80</b>	<b>7,12</b>
	<b>Стоимость</b>													
	<b>Обед</b>													
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,96	5,75	10,83	103	0,05	10,32	0,01	2,42	38,90	56,05	26,70	1,21
	свекла - 25													
	капуста белокоч.св. -80													
	картофель - 80													
	морковь -10													

	лук репчатый -10													
	масло растительное - 5													
	сахар - 2,5													
	соль-3													
	томатное пюре - 5													
	сметана - 5													
447	Макарон.издел.отварн.													
	Макаронные изделия - 50/80													
	масло сливочное - 5/8	150/180	5,48/6,57	4,98/5,98	34,88/41,85	212/254	0,12/0,14		0,03/0,04	0,02/0,02	40,95/49,14	60,06/72,07	24,59/29,50	0,99/1,19
	соль - 3													
151	Бефстроганов													
	говядина - 100													
	лук репчатый - 10													
	масло сливочное - 5													
	масло растительное- 5													
	мука пшеничная - 4													
	томатная паста-5													
соль - 3	100	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	0,04	39,81	203,50	30,90	1,94	
40	Салат витаминный с масл.растительн.													
	капуста белокоч.св. - 80													
	морковь - 10													
	яблоки свежие - 10													
	сахар - 5													
	масло растительное - 3													
	лимонная кислота - 0,06													
соль - 3	100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53	1,02	
433	Чай с сахаром													
	чай - 1													
	сахар - 15	200	0,20	0,05	15,01	57	0,10			5,25	8,24	4,40	0,86	
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	<b>Итого :</b>		<b>23,19</b>	<b>23,59</b>	<b>57,16</b>	<b>528,50</b>	<b>0,22</b>	<b>40,25</b>	<b>0,08</b>	<b>4,26</b>	<b>132,78</b>	<b>314,06</b>	<b>82,73</b>	<b>5,36</b>
	<b>Итого за день :</b>		<b>37,13</b>	<b>35,50</b>	<b>177,25</b>	<b>1 195,50</b>	<b>0,51</b>	<b>50,91</b>	<b>0,15</b>	<b>5,86</b>	<b>331,83</b>	<b>588,10</b>	<b>161,53</b>	<b>12,48</b>
№ по сборнику	Наименование блюда 2 ДЕНЬ	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
90	бутерброд с сыром и маслом													
	сыр 20													
	масло сливочное - 5	45	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40

	хлеб пшеничный - 20													
260	каша <b>дружба</b>													
	крупа пшено -25													
	крупа рисовая -25													
	молоко 3,2 % жирн. - 100													
	соль -3													
	сахар - 10													
	масло сливочное - 7	200	5,26	11,66	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
497	Какао с молоком (2 вар)													
	какао пор. - 3													
	молоко 3,2% жирн. - 200													
	сахар - 15	200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
112	Фрукты по сезону (банан,яблоко)	150	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>итого</b>		<b>19,96</b>	<b>26,56</b>	<b>108,66</b>	<b>757,00</b>	<b>0,25</b>	<b>23,02</b>	<b>0,19</b>	<b>1,40</b>	<b>490,60</b>	<b>478,40</b>	<b>166,60</b>	<b>2,25</b>
	Стоимость:													
	<b>Обед</b>													
123	Суп карт. с мясн. фрикадельками													
	картофель - 80													
	масло растительное- 5													
	масло сливочное- 5													
	морковь -10													
	лук репчатый - 10													
	рис-10													
	Фрикадельки													
	индейка - 30													
	лук репчатый - 10													
	яйцо - 1/2													
	соль - 3	250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
407	Рагу из птицы													
	курица 1 категор.потраш.- 100													
	масло растительное - 5													
	картофель - 150													
	масло сливочное- 5													
	морковь -10													
	томатная пюре - 5													
	лук репчатый - 10													
	капуста- 50	200	15,77	16,46	18,17	283	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
76	Винегрет овощной													
	картофель - 20													
	свекла - 20	100	1,30	10,80	6,80	130	0,04	8,40		4,60	23,00	40,00	18,00	0,80

	морковь - 10													
	огурцы соленые - 20													
	капуста квашенная - 60													
	лук репчатый - 10													
	масло раст. - 3													
509	Компот их яблок с лимоном													
	яблоки свежие - 20													
	лимоны - 3													
	сахар - 15	200	0,50	0,20	22,20	93	0,03	11,60		0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого :</b>		<b>26,52</b>	<b>34,69</b>	<b>80,38</b>	<b>743,50</b>	<b>0,38</b>	<b>54,24</b>	<b>0,05</b>	<b>9,55</b>	<b>100,34</b>	<b>343,75</b>	<b>109,44</b>	<b>5,41</b>
	<b>Стоимость:</b>													

**3 день**

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
478	бутерброд с маслом													
	масло сливочное - 20													
	хлеб пшеничный-20													
		40	0,20	33,00	0,32	300,00			0,24	0,40	4,80	7,60		0,08
445	Каша гречневая рассыпчатая													
	крупа гречневая - 50													
	сахар- 10													
	масло сливочное - 7													
	соль - 3	220	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67
512	Компот из кураги													
	кислота лимонная-0,2													
	курага - 20(37)													
	сахар - 15	200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого :</b>		<b>10,85</b>	<b>40,22</b>	<b>80,62</b>	<b>737,00</b>	<b>0,36</b>	<b>16,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,84</b>	<b>86,24</b>	<b>268,07</b>	<b>178,50</b>	<b>8,88</b>
	<b>Стоимость:</b>													
	<b>Обед</b>													
108	Суп-лапша с курицей													
	куры -10													
	картофель-80													
	вермишель -10													
	масло сливочное - 5													
	масло растительное - 5													
	морковь -10													
	лук репчатый - 10													
	соль - 3	250/25	10,00	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	20,00	98,05	16,03	1,06

443	Картофельное пюре	150/180	3,24/3,89	5,6/6,71	22,05/26,46	156/187	0,15/0,18	25,95/31,14	0,03/0,04	0,05	69,5/83,39	96,71/116,05	34,49/41,38	1,4/1,67
	картофель - 200													
	молоко 3,2 % жирн. - 20													
	масло сливочное - 7													
	соль - 3													
195	Котлеты из индейки	100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46
	хлеб пшеничный - 20													
	масло растительное- 15													
	масло сливочное - 5													
	соль - 3													
	мука пшеничная -15													
	Филе индейки -80													
	лук репчатый - 10													
4	Салат из белокоч.капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	0,04	27,80		4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
	капуста белокоч.св. - 80													
	морковь - 10													
	сахар - 5													
	масло растительное - 5													
	лимонная кислота - 0,06													
518	Сок абрикосовый	200	1,00			110	0,04	8,00			40,00			0,40
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого :</b>		<b>58,68</b>	<b>35,90</b>	<b>66,12</b>	<b>768,50</b>	<b>0,24</b>	<b>39,28</b>	<b>0,07</b>	<b>5,81</b>	<b>131,66</b>	<b>313,61</b>	<b>110,21</b>	<b>3,85</b>
	Стоимость :													

**4 день**

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
313	запеканка творожная	130	20,80	21,84	20,71	368	0,06	0,52	0,17	0,06	257,40	300,73	32,93	0,87
	творог 80													
	крупа манная 10													
	сахар 10													
	яйцо 1/2													
	масло сливочное 5													
	соль 3													
	молоко сгущеное с сахаром													
сметана 10														
112	фрукт по сезону( банан яблоко)	150	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Пирожок с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70



**5 день**

	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
321	Каша вязкая геркулес.с маслом	200	5,55	10,46	23,97	213	0,17	0,92	0,05	0,03	105,93	170,84	51,57	1,25
	овсяные хлопья "Геркулес"- 40													
	молоко 3,2% жирн. - 100													
	сахар - 10													
	соль - 3													
90	масло сливочное - 7	45	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,01	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	бутерброд с сыром и маслом													
	масло сливочное 5													
	сыр 20													
434	хлеб пшеничный 20	200	0,26	0,05	15,22	59	2,90	8,05	9,78	5,24	0,90	0,90	0,90	0,90
	Чай с сахаром и лимоном													
	лимон-7													
	чай - 1													
112	сахар - 15	150	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	13,50	3,30
	Фрукты по сезону (яблоко)													
<b>ИТОГО:</b>			13,11	20,61	62,59	496	0,25							
<b>Обед</b>														
118	Суп карт. с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,20	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02
	картофель - 80													
	горох - 30													
	масло сливочное- 5													
	морковь -10													
	лук репчатый -10													
	соль - 3													
291	масло растительное-5	200	17,80	15,00	36,45	352	0,11	5,60	0,01	1,55	43,81	237,60	54,00	1,93
	Плов из птицы													
	мясо ц/б - 100													
	крупа рисовая - 60													
	лук репчатый - 10													
	масло растительное - 10													
морковь - 10														



	соль - 3													
	томатное пюре - 10													
64	Салат из свеклы с раст.маслом													
	свекла - 100													
	масло растительное - 7													
	соль - 3	100	1,40	8,42	8,45	115	0,02	9,40			38,45	40,42	20,90	1,33
	соль - 0,6													
	Кисель плодово-ягодный													
	Кисель из концентрата - 24													
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
508	Компот из сухофруктов	200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
	сухофрукты-25													
	сахар-15													
	<b>Итого:</b>		<b>26,96</b>	<b>28,40</b>	<b>79,40</b>	<b>683,5</b>	<b>29,24</b>	<b>28,64</b>						
17	<b>6 день</b>	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергет Ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	<b>огурец свежий</b>	60	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>8,4</b>		<b>6,00</b>						
	омлет													
306	яйца- 1													
	молоко-20													
	масло сливочное-5	150	13,06	26,65	2,82	304	0,11	0,35	0,26	1,06	104,12	222,35	19,41	2,29
108/478	Хлеб пшеничный-20		2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	масло сливочное-20	40	0,05	8,25	0,08	75			0,06	0,10	1,20	1,90		0,02
512	компот из изюма													
	изюм-20													
	сахар - 15	200	0,41		25,16	98	0,03				18,60	29,67	9,66	0,72
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого :</b>		<b>19,18</b>	<b>36,08</b>	<b>72,58</b>	<b>697,90</b>	<b>0,25</b>	<b>21,35</b>	<b>0,32</b>	<b>2,12</b>	<b>159,92</b>	<b>309,42</b>	<b>50,97</b>	<b>6,99</b>
132	<b>Обед</b>													
	Рассольник домашний													
	картофель - 80													
439	соль 3													
	морковь -10													
	лук репчатый -10													
	огурцы сол.- 15													
	масло сливочное- 5													
	рис -10													
	масло растител. - 5	250	2,08	5,20	12,80	106	0,10	12,48		2,38	26,25	64,75	27,75	1,03

	икра свекольная													
	свекла 70													
	масло растительное- 7													
	лук репчатый 20													
	соль-3													
		100	3,56	4,53	15,09	116	0,06	79,32	0,03	0,38	93,11	63,32	31,97	1,26
167	Котлеты (биточки) мясные													
	индейка -80													
	хлеб пшеничный - 20													
	лук -20													
	масло сливочное - 5													
	масло растител. - 15													
	соль - 3													
		100	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
418	пюре из гороха с маслом													
	горох- 80													
	масло сливочное -5													
	соль -3													
		180	17,12	5,27	34,07	252	0,37		0,02		98,34	274,82	92,20	5,80
519	чай с сахаром и лимоном													
	лимон 7													
	чай 1													
	сахар - 15													
		200	0,26	0,05	15,22	59,00		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого :</b>		<b>41,00</b>	<b>28,31</b>	<b>107,72</b>	<b>849,50</b>	<b>0,64</b>	<b>94,70</b>	<b>6,07</b>	<b>3,11</b>	<b>249,87</b>	<b>581,63</b>	<b>191,42</b>	<b>10,86</b>

**7 день**

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
588	<b>вафли</b>	50	1,40	1,65	38,65	175	0,02			0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
295	Макаронные изд. отварные с сыром													
	макаронные изделия - 50													
	сыр сыч.тв.сорт. -20													
	соль - 3													
	масло сливочное- 5													
		180	10,89	9,09	30,60	248	0,07	0,09	0,06	0,90	186,30	151,20	18,00	0,99
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90

	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 7													
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
112	Фрукты по сезону (апельсин,груша)	170	1,53	0,34	13,77	73	0,07	102,00		0,34	57,80	39,10	22,10	0,51
	<b>Итого :</b>		<b>15,60</b>	<b>11,29</b>	<b>108,08</b>	<b>602,00</b>	<b>0,18</b>	<b>104,99</b>	<b>6,06</b>	<b>1,81</b>	<b>264,15</b>	<b>231,08</b>	<b>53,14</b>	<b>3,37</b>
	<b>Обед</b>													
142	Щи из свежей капусты с картофелем													
	Капуста белокачан. Св.80													
	Картофель 80													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	томатное пюре 10													
	масло растительное 5													
	сметана 20% 10													
	масло сливочное 5													
		250	2,01	6,48	8,14	99	0,06	18,52	0,01	2,41	42,80	53,60	23,15	0,82
304	Рис отварной													
	Рис 50													
	масло сливочное - 5													
	соль - 3	200	11,64	19,48	100,00	596,94	0,78		0,18	2,00	187,68	522,78	153,62	4,78
345	Котлеты рыбные													
	минтай - 80													
	хлеб пшеничный - 20													
	яйцо - 1/2													
	масло растительное-15													
	масло сливочное - 5													
	соль - 3	100	13,90	2,12	9,60	86	0,10	1,62	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
76	салат винегрет овощной													
	картофель 20													
	свекла 20													
	морковь 10													
	огурцы соленые 20													
	масло растительное 3													
	капуста квашенная 60													
	лук репка 10	100	1,30	10,80	6,80	130	0,04	8,40		4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
518	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00			110	0,04	8,00			40,00			0,40

108	хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого :</b>		<b>32,13</b>	<b>39,12</b>	<b>139,30</b>	<b>70,5</b>	<b>1,05</b>	<b>36,54</b>	<b>0,21</b>	<b>10,34</b>	<b>334,48</b>	<b>795,88</b>	<b>221,97</b>	<b>7,73</b>

### 8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша манная молочная вязкая	200	4,80	8,20	30,40	220	0,08	0,70	0,03	94,78	64,65	23,27	1,30	
	Крупа манная 40													
	молоко 3,2% жирн. - 200													
	сахар - 10													
	масло сливочное - 7													
90	бутерброд сыром и с маслом	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,00	0,08	0,40	185,00	135,00	13,00	0,40
	сыр 20													
	масло сливочное - 5													
509	хлеб пшеничный 20	200	0,30	0,20	25,00	103	0,01	3,30		0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	Компот из яблок с лимоном													
	лимон 7													
112	яблоки - 20	200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	сахар - 15													
	Фрукты по сезону (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>Итого :</b>		<b>14,80</b>	<b>18,90</b>	<b>107,30</b>	<b>668,00</b>	<b>0,20</b>	<b>24,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,30</b>	<b>306,78</b>	<b>262,65</b>	<b>125,27</b>	<b>4,10</b>
	<b>Обед</b>													
108	Суп лапша с курицей	250	10,00	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	22,00	98,05	16,03	1,06
	куры 10													
	вермишель - 10													
	морковь 10													
	лук репчатый -10													
	соль 3													
	картофель 80													
	масло сливочное - 5													
масло растительное 5														
369	Жаркое по домашнему	200	23,64	21,09	15,09	345	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91	3,09
	куриное филе 100													

	картофель 150													
	соль - 3													
	лук репчатый - 10													
	масло растительное 5													
	масло сливочное 5													
	томатная паста - 5													
	морковь 10													
40	салат витаминный													
	капуста белокоч.св. - 60													
	морковь 10													
	масло растительное 3													
	лимонная кислота 2													
	сахар - 2													
	соль 3													
яблоки 10	100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53	1,02	
508	компот из сухофруктов													
	сухофрукты - 20													
	сахар - 15													
		200	0,50		27,00	110	0,01	0,50		28,00	19,00	7,00	1,50	
Скурих ин														
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
108						47								
	<b>Итого :</b>		<b>37,62</b>	<b>33,78</b>	<b>83,55</b>	<b>835,50</b>	<b>0,28</b>	<b>36,28</b>	<b>0,09</b>	<b>3,44</b>	<b>130,64</b>	<b>405,14</b>	<b>94,67</b>	<b>7,00</b>

### 9 день

№ по сборни ку	Наименование блюда	Выхо д	Пищевая ценность ( г )			Энерге т Ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
481														
260	Каша « Дружба »													
	крупa пшено - 25													
	крупa рисовая -25													
	молоко 3,2 % жирн. - 100													
	сахар - 10													
	масло сливочное - 7	200	3,95	8,75	18,80	213	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
497	Какао с молоком (2 вар)	200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09



10 день														
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
330	Каша молочная рисовая	200	4,98	11,80	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	138,40	29,44	0,42
	крупя рисовая 50													
	молоко 3,2% 100													
	сахар - 10													
	соль 3													
масло сливочное - 7														
434	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
	чай 1													
	сахар - 15													
	лимон 7													
540	Пирожок с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
	мука пшеничная 31,2													
112	Фрукт по сезону (груша)	180	0,72	0,54	18,54	85	0,04	9,00		0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	<b>Итого :</b>		<b>9,66</b>	<b>14,09</b>	<b>106,80</b>	<b>594,00</b>	<b>0,14</b>	<b>13,32</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>183,03</b>	<b>207,98</b>	<b>63,28</b>	<b>6,16</b>
	<b>Обед</b>													
123	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
	рис -10													
	картофель - 80													
	морковь - 10													
	масло сливочное- 5													
	лук репчатый -10													
	фрикадельки индейка 30													
	соль 3													
	лук репчатый 10													
яйцо 1/2														
291	Плов из птицы	200	17,80	15,00	36,45	352	0,11	5,60	0,01	1,55	43,81	237,60	54,00	1,93
	индейка - 100													
	крупя рисовая - 50													
	лук репчатый - 10													
	масло растительное - 10													
	морковь - 10													
	соль - 3													
томатное пюре - 10														

64	Салат из свеклы с раст.маслом	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64			23,07	24,25	12,54	0,80
	свекла -80													
	масло растительное - 7													
	соль - 3													
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
	чай - 1													
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого :</b>			<b>27,79</b>	<b>27,33</b>	<b>89,74</b>	<b>715,50</b>	<b>0,29</b>	<b>33,69</b>	<b>0,04</b>	<b>2,86</b>	<b>101,90</b>	<b>402,98</b>	<b>109,81</b>	<b>5,34</b>

### 11 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
90	бутерброд с сыром	40	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	сыр 20													
	хлеб пшеничный 20													
267	каша пшенная молочная	200	7,80	9,46	35,80	284	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	крупа пшено 50													
	молоко 3,2% жирн. - 100													
	сахар - 10													
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	0,04	1,30	0,02		126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 3													
	молоко 3,2% жирн. - 200													
112	сахар - 15	150	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
<b>Итого :</b>			<b>17,70</b>	<b>21,66</b>	<b>61,60</b>	<b>516,00</b>	<b>0,26</b>	<b>2,76</b>	<b>0,16</b>	<b>0,56</b>	<b>455,60</b>	<b>415,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1,70</b>
<b>Итого за день :</b>														

### 12 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														



