

Саратовская область, г. Саратов, п. Сергиевский, ул. Октябрьская,
т. (8452) 99-41-43, e-mail: sergievka_shkola@mail.ru

ПРИКАЗ

по МАОУ «СОШ п. Сергиевский»

от « 09 » января 2023 г.

№ 5/А

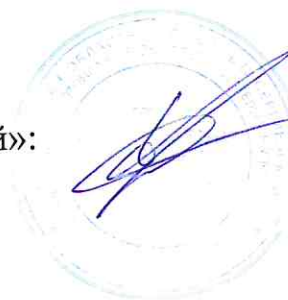
О внесении изменений в примерное десятидневное меню

В связи с изменением стоимости продуктов питания

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в примерное десятидневное меню.
2. Утвердить примерное десятидневное меню (завтрак, обед, обед группа продленного дня) с 09.01.2023 г. (приложение 1)
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МАОУ «СОШ п. Сергиевский»:



Вентерев Д.В.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"
муниципального образования "Город Саратов"

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



Примерное десятидневное меню

завтрак (7-11 лет)

2022-2023 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
536	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	1,8	159	20
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26	168	0,06	0	21	0,09	4,8	1,1	37	21
943	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,01	1,2	0,4	0	6,9	0,8	8,5	4,6
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,82	8,8	60	0	0	34	0,3	0	13
	ИТОГО:	600	21,7	24,7	86,6	590,22	8,91	61	21	0,09	69,7	4	205	59

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,19	0,5	27	0,07	116	0,5	124	27
376	Бутерброд с сыром	60	6,6	9,5	10,1	152	0,07	0,7	0	0	214,3	0,6	126	18
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	26	153,92	0,03	1	17	0	122	0,5	114	6,7
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	4,2	6,9	0	9	0,2	11	7
	ИТОГО:	560	15,77	19,6	70	519,22	0,32	6,4	51	0,07	461,3	1,8	376	59

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-5м	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,1	151,68	0,11	0,6	5,7	0	26,4	1,2	130	58
543-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10	24	0,09	39	1	84	28
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,2	3,6	0
379	Бутерброд с маслом	50	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	6,6	10	3	0	16	2,2	11	5
	ИТОГО:	590	23,32	19,5	80,8	587,68	7,02	22	78	0,09	96	5,3	231	91

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
160	Суп молочный вермишелевый	200	4,4	3,9	15,4	278,3	0,06	0,1	0	0	126,8	0,3	152	25
376	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,23	8,4	19,8	179,6	0,5	0,1	62	0	137,2	0,6	79	11
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	26	153,92	0,03	1	17	0	122	0,5	114	6,7

139	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	149	2,2	7,3	0,3	24	1,4
	Йогурт	115	4,1	1,5	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	ИТОГО:	615	23,58	22,3	67,3	731,62	0,65	1,8	229	2,2	517,3	1,8	464	59

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-1т	Творожная запеканка	150	29,5	10,7	22,3	304,2	0,36	0,3	51	0,16	213	0,9	291	32
379	Бутерброд с маслом	50	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,2	3,6	0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	6,6	10	3	0	16	2,2	11	5
	ИТОГО:	500	32,34	21,1	71,1	600,8	7,04	11	99	0,16	243,6	3,9	309	37

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-7р	Рыба припущенная в молоке	90	11,8	6,8	2,6	118,5	0,18	1	8,1	0,15	61,9	0,7	182	41
543-11т	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10	24	0,09	39	1	84	28
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,2	3,6	0
379	Бутерброд с маслом	50	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27
	ИТОГО:	590	18,53	22,4	84,2	599,5	11,8	21	32	0,24	120,5	2,8	295	96

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-9к	Каша овсяная молочная	200	8	8,3	35	272,9	0,38	0,5	40	0,13	139	1,9	233	63
376	Бутерброд с сыром	60	6,6	9,5	10,1	152	0,07	0,7	0	0	214,3	0,6	126	18
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Йогурт	115	4,1	1,5	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	6,6	10	3	0	16	2,2	11	5
	ИТОГО:	675	19,3	19,7	67,3	552,7	7,1	12	45	0,13	497,8	5,5	473	105

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
145	Картофель тушеный с мясом	200	9,5	8,9	28,4	205,3	15,7	7,7	0	0	20	2,5	0	0	
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20	
376	Бутерброд с сыром	60	6,6	9,5	10,1	152	0,07	0,7	0	0	214,3	0,6	126	18	
	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27	
	ИТОГО:	560	19,19	18,9	67,1	482,3	27,1	25	3	0	279,3	3,8	184	65	

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
175	Каша гречневая молочная вязкая	200	8	6	25,7	180	0,96	0	0	0	78	10	0	0	
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0	
379	Бутерброд с маслом	50	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0	
139	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	149	2,2	7,3	0,3	24	1,4	
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	4,2	6,9	0	9	0,2	11	7	
	ИТОГО:	590	17,24	21	79,1	561,79	1,07	4,2	201	2,2	103,2	11	38	8,4	

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
54-10	Омлет	150	12,7	18	3,3	225,5	0,61	0,4	244	2,91	146	2,8	270	22	
379	Бутерброд с маслом	50	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0	
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,2	3,6	0	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,82	8,8	60	0	0	34	0,3	0	13	
	ИТОГО:	500	16,04	28,2	50,4	515,92	9,49	61	289	2,91	194,6	3,9	277	35	

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"
муниципального образования "Город Саратов"

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



Примерное десятидневное меню

обед (11 лет и старше)

2022-2023 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-5с	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,64	4,32	13,92	129	0,18	7,46	102	0,04	17,4	1,39	92	25,8
54-11р	Рыба с морковью и томатом	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,17	2,7	316	0,17	44	1,1	208,9	55,6
543-11г	Картофельное пюре	150	3,8	6,2	23,8	167,3	0,28	12,2	28,6	0,1	46,8	1,2	101	33,6
293	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	700	30,78	17,92	93,33	670,1	0,64	23,4	447	0,31	114,6	3,87	405,5	115

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-1с	Щи на м/к бульоне	250	5,8	7,03	7,15	115	0,07	13,5	131	0	46,8	0,6	39	16,5
54-6м	Биточки из говядины	90	16,4	15,7	14,9	266	0,2	0,1	20	0,08	36	2,3	166	24
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244	0,07	0	22	0,1	8,3	0,59	88	29
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	770	32,56	28,53	119,42	873,69	0,34	13,6	173	0,18	91,78	3,59	293	69,5

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-7з	Салат из б/к капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,05	34,8	122	0	40	0,56	30	15
50	Суп гороховый	250	10,40	6,10	20	178	0,1	1	80	0	12	0,6	51	19
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	0,12	2,07	145	0	17	1,54	175	79
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	760	35,14	19,6	108,61	763,5	0,28	39	347	0	75,4	2,88	259,6	113

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-10с	Суп крестьянский с перловой крупой	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,1	8,03	129	0	34,5	0,69	65,5	18,3
536	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	1,8	159	20
54-1г	Макаронны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	0,1	0	22	0,1	14	0,88	49,2	8,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	780	28,1	33,1	105,15	764	0,24	8,03	151	0,1	77	4,07	280,9	50,7

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-12с	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,8	15,6	144,6	0,18	7,3	218	4,4	83,8	1,1	136	43,3
54-5м	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,12	151,68	0,11	0,56	5,7	0	26,4	1,24	129,6	57,6
543-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	0,28	12,2	28,6	0,1	46,8	1,2	101	33,6
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	770	35,62	14,84	100,83	690,28	0,58	21,1	252	4,5	163,4	3,72	370,2	135

	ИТОГО:	760	33,94	27,73	102,86	807,7	0,6	15,7	174	0,16	83,2	7,56	392,6	180
--	--------	-----	-------	-------	--------	-------	-----	------	-----	------	------	------	-------	-----

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"
муниципального образования "Город Саратов"

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



Примерное десятидневное меню
группа продленного дня
обед (7-11 лет)

2022-2023 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-5с	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,64	4,32	13,92	129	0,18	7,46	102	0,04	17,4	1,39	92	25,8
54-11р	Рыба с морковью и томатом	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,17	2,7	316	0,17	44	1,1	208,9	55,6
543-11г	Картофельное пюре	150	3,8	6,2	23,8	167,3	0,28	12,2	28,6	0,1	46,8	1,2	101	33,6
293	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	700	30,78	17,92	93,33	670,1	0,64	23,4	447	0,31	114,6	3,87	405,5	115
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-1с	Щи на м/к бульоне	250	5,8	7,03	7,15	115	0,07	13,5	131	0	46,8	0,6	39	16,5
54-6м	Биточки из говядины	90	16,4	15,7	14,9	266	0,2	0,1	20	0,08	36	2,3	166	24
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244	0,07	0	22	0,1	8,3	0,59	88	29
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	770	32,56	28,53	94,87	741,19	0,34	13,6	173	0,18	91,78	3,59	293	69,5
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-7з	Салат из б/к капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,05	34,8	122	0	40	0,56	30	15
50	Суп гороховый	250	10,40	6,10	20	178	0,1	1	80	0	12	0,6	51	19
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	0,12	2,07	145	0	17	1,54	175	79
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	115	4,1	1,5	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	ИТОГО:	875	39,24	21,1	114,51	820,5	0,33	39,6	348	0	199,4	2,98	354,6	128
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-10с	Суп крестьянский с перловой крупой	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,1	8,03	129	0	34,5	0,69	65,5	18,3
536	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	1,8	159	20
54-1г	Макароны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	0,1	0	22	0,1	14	0,88	49,2	8,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	780	28,1	33,1	105,15	764	0,24	8,03	151	0,1	77	4,07	280,9	50,7
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

-	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
54-с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	0,15	6,9	130	0	26,3	0,9	64,3	24,8	
54-5м	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,12	151,68	0,11	0,56	5,7	0	26,4	1,24	129,6	57,6	
543-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	0,28	12,2	28,6	0,1	46,8	1,2	101	33,6	
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	770	31,62	17,34	102,23	702,58	0,55	20,7	164	0,1	105,9	3,52	298,5	116	
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20	
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9	

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
54-1с	Щи на м/к бульоне	250	5,8	7,03	7,15	115	0,07	13,5	131	0	46,8	0,6	39	16,5	
54-2м	Гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,12	1,13	20,4	0,06	12	1,98	133	19	
54-4г	Гречневая каша рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4	0,4	0	23	0,1	18	4,8	217	144	
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	760	33,94	27,73	102,86	807,7	0,6	15,7	174	0,16	83,2	7,56	392,6	180	
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20	
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110,2	40,9	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	11,3	3,1	73,5	370,8	0,27	8,07	0	0	68,1	2,41	146,2	60,9	