

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБОУ «Иланская СОШ №2»  
В.В. Брусенко  
Приказ № 52-од от 27.02.2024 г.



## ***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ***

для организации питания  
обучающихся 1-4 классов (завтра, обед, полдник)

2024 год

1000000

MEMORANDUM FOR THE RECORD  
SUBJECT: [Illegible]

MEMORANDUM FOR THE RECORD

1000000  
1000000  
1000000

1 день, 6-10 лет

№ рсц	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	155	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	0	114,2	260,5	19,5	2,94
378	Чай с молоком	200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,3	6	0	110	45	9,5	0,8
386	кисломолочный продукт	200	5	3,1	8,8	83,1	0,3	0,8	27,5	0	135	117,5	20	0,12
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>26,47</b>	<b>28,16</b>	<b>47,35</b>	<b>551,23</b>	<b>0,494</b>	<b>1,35</b>	<b>378,5</b>	<b>0,46</b>	<b>373,8</b>	<b>487,8</b>	<b>66</b>	<b>5,2</b>
	<b>Обед:</b>													
170	Борщ с капустой и картофелем. со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
688	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
286	тефтели мясные	105	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	0,96
233	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
пром	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	23	112,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
пром	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	кондитерское изделие (мармелад желтый, зефир, чоко-пай, джск, пастила)	30	0,03	0	20	80	0	0	0	0	1,2	0,3	0,6	0,12
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>21,37</b>	<b>19,08</b>	<b>204,16</b>	<b>703,75</b>	<b>0,275</b>	<b>14,68</b>	<b>60,03</b>	<b>0,46</b>	<b>105,26</b>	<b>273,85</b>	<b>84,72</b>	<b>4,59</b>
	<b>Полдник:</b>													
пром	булочка	50	7,3	12,6	16,2	207,8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	молоко	200	5,2	5,8	8,5	106,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1630</b>	<b>297,84</b>	<b>297,24</b>	<b>501,51</b>	<b>1504,98</b>	<b>250,769</b>	<b>266,03</b>	<b>688,53</b>	<b>250,92</b>	<b>729,06</b>	<b>1011,65</b>	<b>400,72</b>	<b>259,79</b>

## 2 день, 6-10 лет

№ рец	Наименование блюд	выход порцш	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		калл.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>Завтрак:</b>														
390	каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,3
41	Масло сливочное порционно	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	9,2	78	0	0,7	15,6	0	143	130	34	1
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,022	4	3	0	14,08	9,57	7,83	1,91
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>14,64</b>	<b>22,6</b>	<b>64,75</b>	<b>523,74</b>	<b>0,186</b>	<b>5,79</b>	<b>143,82</b>	<b>0,46</b>	<b>365,35</b>	<b>363,42</b>	<b>82,35</b>	<b>4,55</b>
<b>Обед:</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурец) (сентябрь-октябрь, май)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	6	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
149	овощи натуральные консервированные порциями (огурцы)	60	0,6	0,2	1,35	9,1	0,015	1,8	3,75	0	17,5	18	7,8	0,45
209	суп картофельный с фрикадельками мясными	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	0	25,52	103,97	32,01	1,29
251	рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	100	13,3	12,2	3,4	176,7	0,07	0	26,2	0	77,8	148,1	18,1	0,5
694	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,4	0,21	30,84	0	0	51,07	0	39,4	1,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	58,5	0	3,2	0	0	7,35	4	5	0,8
пром	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	23	112,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>29,38</b>	<b>23,92</b>	<b>88,9</b>	<b>692,2</b>	<b>0,51</b>	<b>45,71</b>	<b>33,91</b>	<b>0,46</b>	<b>195,84</b>	<b>345,37</b>	<b>120,71</b>	<b>5,89</b>
<b>Полдник:</b>														
пром	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	113	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	вафли	40	1,1	1,3	30,9	140	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1630</b>	<b>284,02</b>	<b>286,52</b>	<b>393,65</b>	<b>1455,94</b>	<b>240,696</b>	<b>291,5</b>	<b>417,73</b>	<b>240,92</b>	<b>801,19</b>	<b>948,79</b>	<b>443,06</b>	<b>250,44</b>

3 день, 6-10 лет

№ рсц	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн. цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
469	запеканка из творога, с молоком сгущенным	250	29,08	21	37,2	448,5	0,1	1	40	0	329,08	166,67	46,67	1,1
42	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
379	кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,5	12	0	126	107	30	1,1
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>37,7</b>	<b>27,35</b>	<b>69,9</b>	<b>669,9</b>	<b>0,174</b>	<b>1,57</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>551,08</b>	<b>349,67</b>	<b>85,77</b>	<b>2,74</b>
	<b>Обед:</b>													
96	Рассольник Ленинградский	200	1,95	5,6	13,6	113	0,06	5,54	45,1	0	18	47,5	19,6	0,67
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,54	7,5	30,1	213,7	0,04	0	0,04	0	26,1	136,74	17,92	0,88
690	Печень по-строгановски	145	17,43	11,64	7,1	162,31	6,36	25,61	5,84	0	20,4	241,17	16,25	5,1
389	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	106	0,04	8	433,3	0	40	36	20	0,4
пром	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	23	112,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,022	4	3	0	14,08	9,57	7,83	1,91
	<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>30,82</b>	<b>25,94</b>	<b>116,5</b>	<b>792,11</b>	<b>6,617</b>	<b>43,15</b>	<b>487,28</b>	<b>0,46</b>	<b>135,18</b>	<b>542,28</b>	<b>100</b>	<b>10,41</b>
	<b>Полдник:</b>													
385	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	0,06	0	240	180	28	0,12
пром	Булочка с повидлом	100	6,6	14,36	41,13	320	0,16	0,04	0	0	21,3	76,8	28,2	1,39
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>0</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1865</b>	<b>568,52</b>	<b>553,29</b>	<b>686,4</b>	<b>1962,01</b>	<b>506,791</b>	<b>544,72</b>	<b>1065,28</b>	<b>0,46</b>	<b>1186,26</b>	<b>1391,95</b>	<b>685,77</b>	<b>513,15</b>

## 4 день, 6-10 лет

№ рсц	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн. цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
10	салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
591	гуляш	155	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,5	0,04	100	12	0	10	30	24	0,4
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>31,67</b>	<b>29,54</b>	<b>94,44</b>	<b>681,2</b>	<b>0,564</b>	<b>134,08</b>	<b>43,28</b>	<b>0,46</b>	<b>114,78</b>	<b>453,35</b>	<b>121,11</b>	<b>5,95</b>
71	Овощи натуральные свежие (помидор) (сентябрь-октябрь, май)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	14,4	80	0	8,4	15,6	12	0,54
70	овощи натуральные солёные (помидор) (сентябрь-октябрь, май)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	5,25	0	0,35	8,4	0	12	0,54
187	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
348	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1	0,1	15,5	67	0,01	0,3	65	0	28	25	18	0,6
пром	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	23	112,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>28,76</b>	<b>21,86</b>	<b>90,23</b>	<b>674,19</b>	<b>0,225</b>	<b>21,33</b>	<b>113</b>	<b>0,81</b>	<b>132,76</b>	<b>333,7</b>	<b>113,7</b>	<b>5,42</b>
пром	пряник	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>780</b>	<b>31,16</b>	<b>23,76</b>	<b>120,23</b>	<b>820,59</b>	<b>0,225</b>	<b>21,33</b>	<b>113</b>	<b>0,81</b>	<b>132,76</b>	<b>333,7</b>	<b>113,7</b>	<b>5,42</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2220</b>	<b>91,59</b>	<b>75,16</b>	<b>304,9</b>	<b>2175,98</b>	<b>1,014</b>	<b>176,74</b>	<b>269,28</b>	<b>2,08</b>	<b>380,3</b>	<b>1120,75</b>	<b>348,51</b>	<b>16,79</b>

5 день, 6-10 лет

№ рсц	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
12	салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	0,1	9,3	0	0	18,66	5,78	19,53	0,66
253	рыба, запеченная с овощами (горбуша)	100	11,3	7,4	3,9	127,3	0,1	0,46	161	0	77,65	161,97	35,42	0,64
304	рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,3	26,6	0	14,3	72	24	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0	20,1	19,2	14,4	0,69
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>23,08</b>	<b>18,88</b>	<b>94,94</b>	<b>643,8</b>	<b>0,324</b>	<b>10,26</b>	<b>187,6</b>	<b>0,46</b>	<b>145,31</b>	<b>323,75</b>	<b>110,35</b>	<b>3,43</b>
	<b>Обед:</b>													
45	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	20,75	0,85
204	Суп с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71
339	котлета из говядины, с маслом	100	14,2	12,3	15	227,5	0,16	0	4	0	53	163,2	23	2,6
377	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,2	0,01	9,9	41	0,001	2,2	0,05	0	15,8	8	6	0,78
пром	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	23	112,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
386	кисломолочный продукт	200	5	3,1	8,8	83,1	0,3	0,8	27,5	0	135	117,5	20	0,12
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>27,84</b>	<b>24,58</b>	<b>84,3</b>	<b>671,7</b>	<b>0,696</b>	<b>19,85</b>	<b>31,55</b>	<b>0,46</b>	<b>262,04</b>	<b>455,01</b>	<b>108,15</b>	<b>6,51</b>
	<b>Полдник:</b>													
пром	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240</b>	<b>8,5</b>	<b>10,8</b>	<b>34,3</b>	<b>268,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1725</b>	<b>59,42</b>	<b>54,26</b>	<b>213,54</b>	<b>1583,9</b>	<b>1,02</b>	<b>30,11</b>	<b>219,15</b>	<b>0,92</b>	<b>407,35</b>	<b>778,76</b>	<b>218,5</b>	<b>9,94</b>

## 6 день, 6-10 лет

№ рсц	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
229	Каша "Дружба" с маслом	200	7,5	10,3	32	251	0,1	0,5	30,3	0	126,1	163,6	36	0,7
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
379	кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,5	12	0	126	107	30	1,1
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>20,4</b>	<b>18,6</b>	<b>72,5</b>	<b>539,2</b>	<b>0,244</b>	<b>1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,46</b>	<b>288,7</b>	<b>412,2</b>	<b>87,8</b>	<b>4,14</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурец) (сентябрь-октябрь, май)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	6	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
149	овощи натуральные консервированные порциями (огурцы)	60	0,6	0,2	1,35	9,1	0,015	1,8	3,75	0	17,5	18	7,8	0,45
206	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
436	Жаркое по-домашнему	200	25,61	19,69	25,14	379,61	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
379	кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,5	12	0	126	107	30	1,1
пром	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	23	112,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>39,2</b>	<b>27,91</b>	<b>84,35</b>	<b>744,21</b>	<b>0,34</b>	<b>10,95</b>	<b>15,75</b>	<b>0,46</b>	<b>204,56</b>	<b>280,04</b>	<b>92,44</b>	<b>7,42</b>
пром	<b>Полдник:</b>													
пром	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,38	8,18	112,24	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
пром	Расстегай с яблоком	100	7,7	5,6	38,7	245,7	0,41	4,28	45,3	0,48	37,17	188,7	63,92	2,7
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>13,3</b>	<b>11,98</b>	<b>46,88</b>	<b>357,94</b>	<b>0,49</b>	<b>5,68</b>	<b>85,3</b>	<b>0,48</b>	<b>277,17</b>	<b>368,7</b>	<b>91,92</b>	<b>2,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1535</b>	<b>72,9</b>	<b>58,49</b>	<b>203,73</b>	<b>1641,35</b>	<b>1,074</b>	<b>17,63</b>	<b>143,45</b>	<b>1,4</b>	<b>770,43</b>	<b>1060,94</b>	<b>272,16</b>	<b>14,46</b>

## 7 день, 6-10 лет

№ рсц	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидор) (сентябрь-октябрь, май)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	14,4	80	0	8,4	15,6	12	0,54
70	овощи натуральные соленые (помидор) (сентябрь-октябрь, май)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	5,25	0	0,35	8,4	0	12	0,54
421	Макаронные изделия с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,2	0,09	0,23	4,52	0	161,03	148,95	18,33	0
377	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,2	0,01	9,9	41	0,001	2,2	0,05	0	15,8	8	6	0,78
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
пром	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,022	4	3	0	14,08	9,57	7,83	1,91
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>15,53</b>	<b>11,35</b>	<b>88,71</b>	<b>506,49</b>	<b>0,207</b>	<b>11,68</b>	<b>7,57</b>	<b>0,81</b>	<b>213,91</b>	<b>231,32</b>	<b>61,16</b>	<b>4,57</b>
	<b>Обед:</b>													
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88	1,01
304	рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,3	26,6	0	14,3	72	24	0,1
49	сэрдис	90	12,43	7,92	5,29	142,2	0,223	1,2	36	0	18,5	138,55	18,59	2,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0	20,1	19,2	14,4	0,69
пром	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	23	112,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>29,02</b>	<b>20,04</b>	<b>104,36</b>	<b>715,7</b>	<b>0,438</b>	<b>8,99</b>	<b>74,6</b>	<b>0,46</b>	<b>105,74</b>	<b>442,27</b>	<b>113,27</b>	<b>6,24</b>
пром	<b>Полдник:</b>													
386	кисломолочный продукт	100	5,8	5	8,3	106	0	1,4	0	0	240	0	28	0,2
пром	Булочка	100	7,4	8,62	57,93	351,93	0,1	0,12	0	0	25,77	0	0	0,95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>13,2</b>	<b>13,62</b>	<b>66,23</b>	<b>457,93</b>	<b>0,1</b>	<b>1,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>265,77</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>1,15</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1515</b>	<b>57,75</b>	<b>45,01</b>	<b>259,3</b>	<b>1680,12</b>	<b>0,745</b>	<b>22,19</b>	<b>82,17</b>	<b>1,27</b>	<b>585,42</b>	<b>673,59</b>	<b>202,43</b>	<b>11,96</b>

## 8 день, 6-10 лет

№ рсц	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
214	Капуста тушенная с цыпленком	210	16,09	15,23	11,58	248	0,08	26,92	0,02	0	78,97	152,77	34,36	1,84
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	58,5	0	3,2	0	0	7,35	4	5	0,8
пром	кондитерское изделие (мармелад жележный, зефир, чоко-пай, джек.пастила)	30	0,03	0	20	80	0	0	0	0	1,2	0,3	0,6	0,12
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>21,02</b>	<b>15,98</b>	<b>71,08</b>	<b>516,7</b>	<b>0,164</b>	<b>30,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,46</b>	<b>102,12</b>	<b>221,87</b>	<b>56,96</b>	<b>4,1</b>
	<b>Обед:</b>													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
608	Котлета, биточек, шницель	90	12,9	19,51	5,38	275,25	0,04	0	0	0	34,69	63,21	94,2	2,25
688	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
378	Чай с молоком	200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,3	6	0	110	45	9,5	0,8
пром	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	23	112,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,022	4	3	0	14,08	9,57	7,83	1,91
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>28,97</b>	<b>29,7</b>	<b>95,84</b>	<b>794,6</b>	<b>0,317</b>	<b>10,9</b>	<b>30</b>	<b>0,46</b>	<b>199,91</b>	<b>279,57</b>	<b>172,65</b>	<b>8,39</b>
	<b>Полдник:</b>													
пром	молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0	0	0	0	0	0	0	0
463	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	24,15	13,5	31,6	343,8	0,15	0	100,35	0	234	327	39	0
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>29,95</b>	<b>19,9</b>	<b>41</b>	<b>462,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>100,35</b>	<b>0</b>	<b>234</b>	<b>327</b>	<b>39</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1665</b>	<b>79,94</b>	<b>65,58</b>	<b>207,92</b>	<b>1773,5</b>	<b>0,631</b>	<b>41,02</b>	<b>130,37</b>	<b>0,92</b>	<b>536,03</b>	<b>828,44</b>	<b>268,61</b>	<b>12,49</b>

## 9 день, 6-10 лет

№ рсц	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
149	овощи натуральные консервированные порциями (огурцы)	60	0,6	0,2	1,35	9,1	0,015	1,8	3,75	0	17,5	18	7,8	0,45
71	Овощи натуральные свежие (огурец) (сентябрь-октябрь, май)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	6	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21
231	поджарка из рыбы с луком	130	17,4	10,8	5,6	189,5	0,227	1,35	4,17	41,6	232,47	53,84	1	0,57
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
пром	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,5	0,04	100	12	0	10	30	24	0,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>26,87</b>	<b>17,36</b>	<b>90,53</b>	<b>626,9</b>	<b>0,529</b>	<b>129,15</b>	<b>52,77</b>	<b>42,06</b>	<b>315,24</b>	<b>277,75</b>	<b>83,7</b>	<b>3,88</b>
	<b>Обед:</b>													
201	суп крестьянский с крупой (перловка)	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3
367	птица в соусе с томатом	90	8,6	10	2	132,5	0,03	0,36	55,4	0	22	48,3	12,4	1
302	Каша гречневая	150	4,2	5	22,5	152,3	0,21	0	22,5	0	16,5	146,3	120	4,1
389	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	106	0,04	8	433,3	0	40	36	20	0,4
пром	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	23	112,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
пром	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
386	кисломолочный продукт	200	5	3,1	8,8	83,1	0,3	0,8	27,5	0	135	117,5	20	0,12
	<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>29,09</b>	<b>24,93</b>	<b>101,62</b>	<b>745,22</b>	<b>0,735</b>	<b>9,19</b>	<b>539,72</b>	<b>0,46</b>	<b>262,17</b>	<b>454,38</b>	<b>196,22</b>	<b>7,37</b>
	<b>Полдник:</b>													
386	кисломолочный продукт	100	5,8	5	8,3	106	0	1,4	0	0	240	0	28	0,2
пром	кекс	50	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>150</b>	<b>9</b>	<b>6,4</b>	<b>21,4</b>	<b>188,2</b>	<b>0,12</b>	<b>1,46</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>277,5</b>	<b>38,7</b>	<b>40,3</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1700</b>	<b>64,96</b>	<b>48,69</b>	<b>213,55</b>	<b>1560,32</b>	<b>1,384</b>	<b>139,8</b>	<b>592,49</b>	<b>42,58</b>	<b>854,91</b>	<b>770,83</b>	<b>320,22</b>	<b>12,53</b>

## 10 день, 6-10 лет

№ рсц	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цн. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
463	сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	180	28,44	19,51	17,1	357,16	0,11	0,39	89,95	0	248,75	350,7	39,6	1,17
42	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
233	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
386	кисломолочный продукт	200	5	3,1	8,8	83,1	0,3	0,8	27,5	0	135	117,5	20	0,12
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>38,96</b>	<b>25,96</b>	<b>59,6</b>	<b>616,26</b>	<b>0,474</b>	<b>6,86</b>	<b>143,48</b>	<b>0</b>	<b>482,95</b>	<b>560</b>	<b>70,7</b>	<b>1,83</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидор) (сентябрь-октябрь, май)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	14,4	80	0	8,4	15,6	12	0,54
70	овощи натуральные солёные (помидор) (сентябрь-октябрь, май)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	5,25	0	0,35	8,4	0	12	0,54
118	Суп картофельный с клецками	200	4,4	5,3	24,2	162	0,05	3,14	25,8	0	14,4	36,8	12,4	0,54
304	рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,3	26,6	0	14,3	72	24	0,1
54	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	0	11	9,2	0	33,5	92	19,4	1,2
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	80	98	0	11	3	3	0,5
пром	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	23	112,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
пром	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>22,52</b>	<b>18,51</b>	<b>118,75</b>	<b>729,99</b>	<b>0,195</b>	<b>99,69</b>	<b>159,6</b>	<b>0,81</b>	<b>98,2</b>	<b>275,1</b>	<b>89,2</b>	<b>4,33</b>
	<b>Полдник:</b>													
пром	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
пром	Булочка с повидлом	100	6,6	14,36	41,13	320	0,16	0,04	0	4,71	21,3	76,8	28,2	1,39
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>12,2</b>	<b>20,76</b>	<b>50,53</b>	<b>436</b>	<b>0,24</b>	<b>2,64</b>	<b>0,06</b>	<b>5,01</b>	<b>261,3</b>	<b>256,8</b>	<b>56,2</b>	<b>1,51</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1715</b>	<b>73,68</b>	<b>65,23</b>	<b>228,88</b>	<b>1782,25</b>	<b>0,909</b>	<b>109,19</b>	<b>303,14</b>	<b>5,82</b>	<b>842,45</b>	<b>1091,9</b>	<b>216,1</b>	<b>7,67</b>