

Утверждаю:  
Директор Муниципального  
образовательного учреждения  
Воскресенская средняя школа  
\_\_\_\_\_ А.А.Зеленов

29.01.2024 г.

**Примерное циклическое десятидневное меню  
3-х разового горячего питания для организации питания детей  
7-11 лет (группа продленного дня)  
на 2023-2024 учебный год**

Утверждаю:  
Директор Муниципального  
общеобразовательного учреждения  
Воскресенская средняя школа  
\_\_\_\_\_ А.А.Зеленов

29.01.2024 г.

:

**Примерное циклическое десятидневное меню  
3-х разового горячего питания для организации питания детей  
7-11 лет (группа продленного дня)  
на 2023-2024 учебный год**

Неделя :первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда 1 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,77	15,1	9,1	207,42	0,0	0,1	0	0	129,0	0	4,8	0,19
182	Каша пшенично-рисовая молочная	250/10/10	7,98	13,71	58,1	390,13	0,11	0,0	20,0	0,30	9,4	111,1	73,5	2,49
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	ИТОГО	770	20,18	30,29	126,89	852,55	4,92	0,8	28,9	10,8	171,1	187,1	95,3	8,08

№ рец.	Наименование, 1 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
97	Суп картофельный с курицей	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0,21	31,9	129,96	40,01	1,61

873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		11,95	7,41	59,49	349,9	0,28	52,34	6,05	1,31	59,42	216,96	99,8	3,01
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование,  1 Д Е Н Ь</b>	<b>Выход блюд,г</b>	<b>Пищевые вещества</b>				<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье	50	3,75	5,0	37,8	208,5	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
	ИТОГО		3,75	5,0	37,8	208,5	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4

<b>№ рец.</b>	<b>Наименование блюда 2 Д Е Н Ь</b>	<b>Выход блюд,г</b>	<b>Пищевые вещества</b>				<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность, ККАЛ</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
<b>ЗАВТРАК</b>														
401	Оладьи на молоке	200/30	13,95	18,6	55,63	293,85	0,3	1,25	31,2	0,6	146,8	218,9	58,2	2,38
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Пирожок с картошкой	90	4,2	13	25,6	235	0	5,2	12	0	36	48	24	0
	ИТОГО	720	20,18	33,53	130,72	749,42	0,34	7,75	31,21	2,75	274,8	308,9	96,2	3,34

№ рец.	Наименование,  2 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25/10	15,99	17,68	14,94	198,51	0,05	10,29	0,0	0,1	44,38	53,23	26,25	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		20,74	19,33	54,64	391,81	0,16	10,29	0,0	3,3	70,38	118,23	40,25	2,69

№ рец.	Наименование,  2 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	2	0,0	0,0	4,0	1,6	1,4	2,3	12
	ИТОГО		0,4	0,4	9,5	63,0	2	0,0	0,0	4,0	1,6	1,4	2,3	12

№ рец.	Наименование блЗюда 3 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

**ЗАВТРАК**

234	Котлета рыбная запеченая	100	11,6	9,87	6,0	164,13	0,09	0,04	0,05	0,07	32,7	147,53	23,0	0,66
312	Макароны отварные	150/10	5,52	5,30	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
	<b>ИТОГО</b>	650	20,73	16,88	79,37	602,33	0,36	61,47	1,27	1,31	111,58	356,12	128,99	3,64

№ рец.	Наименование,  <b>3 Д Е Н Ь</b>	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	15,49	16,38	31,04	272,71	0,23	5,81	0,0	0,21	38,08	87,18	35,3	2,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	<b>ИТОГО</b>		20,24	18,03	70,74	466,01	0,34	5,81	0,0	3,41	64,08	152,18	49,3	3,53

№ рец.	Наименование,  <b>3 Д Е Н Ь</b>	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>														

	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	ИТОГО		0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4

№ рец.	Наименование блюда 4 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
246	Гуляш из мяса	75/75	19,7	17,89	4,76	168,2	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
312	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	11,24	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО	580	34,15	25,72	96,76	648,87	0,27	22,75	29,84	4,38	188,35	192,88	49,83	14,68

№ рец.	Наименование, 4 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
88	Щи из свеж капусты с	250/25	12,65	10,05	10,98	201,8	0,06	18,46	0,00	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8

	курицей													
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,16	24,6	132,0	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		7,62	4,15	72,96	365,51	0,34	11,05	1	1,31	66,6	148,05	48	3,19

№ рец.	Наименование,  4 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Груша	150	0,36	0,09	16,1	67,0	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2
	ИТОГО		0,36	0,09	16,1	67,0	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2

№ рец.	Наименование блюда 5 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
297	Котлета куриная запеченая	100	18,25	18,5	14,37	295,37	0,08	1,39	32,14	0,2	46,78	158,12	19,25	1,44
321	Капуста тушеная	200/10	6,76	11,6	19,6	198,6	0,06	22,6	1,09	1,0	118,6	11,5	3,7	11,68
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО	550	28,31	31,35	69,17	649,97	0,25	26,79	33,23	4,5	201,38	248,62	43,95	14,82

		Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--	--	--------------	------------------	--	--	--	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--



№ рец.	Наименование,  5 Д Е Н Ь		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,24	104,75	0,11	8,25	0,00	0,1	24,6	66,65	27,0	1,09
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		7,44	4,49	56,94	298,05	0,17	18,46	0,00	3,33	69,33	112,63	36,25	2,3

№ рец.	Наименование,  5 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	ИТОГО		0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4

Неделя :вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда 6 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														

192	Котлеты манные со сгущен молоком	200/30	7,36	19,38	53,03	368,21	0,10	2,60	20,0	3,0	4,7	50,6	16,4	0,36
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Плюшка	115	7,6	8,7	57,2	330	0,09	0,62	0,01	2,49	11,38	37,2	9,87	0,62
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
ИТОГО		745	16,99	30,01	159,72	918,78	0,25	4,52	20,01	6,64	164,08	242,8	54,27	3,04

№ рец.	Наименование,  6 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
97	Суп картофельный с курицей	250/25	10,29	8,7	36,99	198,5	0,1	8,4	0,2	0,2	18,4	59,2	22,3	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,16	24,6	132,0	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО			15,04	9,92	76,61	392,3	0,34	10,4	0,2	4,31	60,4	177,6	43,3	3,5

№ рец.	Наименование,  6 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4

ИТОГО		0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
-------	--	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

№ рец.	Наименование блюда 7 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	34,36	46,2	40,0	666,0	0,09	0,74	0,33	0,5	226,4	344,91	48,02	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
ИТОГО		630	34,69	46,48	126,08	826,9	0,09	0,74	0,33	4,7	238,4	344,91	48,02	1,64

№ рец	Наименование, 7 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25/10	15,99	17,68	14,94	198,51	0,05	10,29	0,0	0,1	44,38	53,23	26,25	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО			20,58	19,34	54,56	392,31	0,17	11,37	0,00	3,6	70,78	121,83	40,25	2,47

№ рец	Наименование,  7 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	2	0,0	0,0	4,0	1,6	1,4	2,3	12
	ИТОГО		0,4	0,4	9,5	63,0	2	0,0	0,0	4,0	1,6	1,4	2,3	12

№ рец.	Наименование блюда 8 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
281	Котлета мясная запеченая	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
312	Макароны отварные	150/10	5,52	5,30	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
	ИТОГО	650	24,68	18,56	98,57	666,95	0,37	61,58	29,97	1,42	122,63	324,97	138,12	4,48

№ рец.	Наименование,  8 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
88	Щи из свеж капусты с курицей	250/25	12,65	10,05	10,98	201,8	0,06	18,46	0,00	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		17,4	11,7	50,6	395,1	0,35	18,46	0,0	3,3	69,33	112,63	36,25	2,3

№ рец.	Наименование,  8 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье	50	3,75	5,0	37,8	208,5	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
	ИТОГО		3,75	5,0	37,8	208,5	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4

№ рец.	Наименование блюда 9 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
290	Курица тушеная в	75/75	17,65	14,58	24,7	221,0	0,05	0,02	43,0	5,0	54,50	132,9	20,3	1,62

	соусе													
679	Рис отварной	180/10	4,55	5,96	47,12	263,46	0,0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	итого	580	25,41	23,51	109,82	648,56	0,16	40,11	44,13	12,48	183,93	253,36	80,79	3,02

№ реп.	Наименование,  9 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	15,49	16,38	31,04	272,71	0,23	5,81	0,0	0,21	38,08	87,18	35,3	2,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого		20,24	18,03	70,74	466,01	0,34	5,81	0,00	3,41	64,08	152,18	49,3	3,53

№ реп.	Наименование,  9 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Груша	150	0,36	0,09	16,1	67,0	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2
	Итого		0,36	0,09	16,1	67,0	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2

№ рец.	Наименование блюда 10 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
297	Котлета куриная запеченая	100	18,25	18,5	14,37	295,37	0,08	1,39	32,14	0,2	46,78	158,12	19,25	1,44
312	Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО		550	25,81	27,83	80,63	665,31	0,35	22,82	32,26	3,54	118,34	326,71	75,44	4,12

№ рец.	Наименование, 10 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,24	104,75	0,11	8,25	0,00	0,1	24,6	66,65	27,0	1,09
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО			7,35	4,55	59,74	306,15	0,22	48,25	1,1	1,2	52,12	153,65	86,8	2,49

№ рец.	Наименование,  10 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	ИТОГО		0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4

Среднее  
Исполнитель технолог

44,2  
В.В.Плеханова

42,2

164,30

1098,5