



Директор ЧОУ "ЦПШ"

*Е.З. Пеньковская*

"10" октября 2022 год

**Частное общеобразовательное учреждение  
"Церковно-приходская начальная общеобразовательная школа  
имени святителя Софрония, епископа Иркутского"**

**Примерное 10-дневное циклическое меню для питания обучающихся 1-4 классов**

**Пятидневная учебная неделя (две смены)**



Директор ЧОУ "ЦПШ"  
*Е.З. Пеньковская*

**Примерное 10-дневное циклическое меню для питания обучающихся 1-4 классов**

**Категория: 7-11лет**

**По "СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для  
организации питания детей школьного возраста (Новосибирск – 2021)**



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, K, Ca, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
<b>Понедельник 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,4	0,19	0,24	48,4	9,98	13,2	373	1092	30	56	279	4,2	57,1	2,3		
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,1	62,4	1,15	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4		
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	47	0,03	0,02	5	0,4	10	26	278	16	9	11	2,2	2			
	Йогурт	200	1,12	1	4,52	81	0,06	0,3	20	2,4	1,2	100	304	248	30	190	0,2	18	4		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>33,5</b>	<b>30,07</b>	<b>69,63</b>	<b>719</b>	<b>0,36</b>	<b>0,68</b>	<b>135,8</b>	<b>14,33</b>	<b>24,4</b>	<b>790</b>	<b>1766</b>	<b>323</b>	<b>106</b>	<b>579</b>	<b>8,1</b>	<b>85,1</b>	<b>31,5</b>		
<b>Обед</b>																					
54-17з-2020	Салат из свеклы и чернослива	100	1,37	5,5	12,8	106,2	0,01	0,03	1,75	0,3	3,4	30	285	35	26,2	40	1,3	5,8	0,5		
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	5,4	5,3	76,0	0,02	0,03	108,2	0,5	10,8	98	183	37	13	31	0,5	15,26	0,34		
54-11м-2020	Плов из отварной говядины:	150	11,6	9,9	30,2	256,43	0,075	0,075	84,75	2,175	1,2	115,5	217,5	25,5	25,5	198	2,4	15,4	0,2		
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5		
	Сок апельсиновый	200	1,40	0,60	20,4	90	0,18	0,06	20	0,86	100	2,00	400	22	22	34	0,4	0	0,02		
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>20,2</b>	<b>23,1</b>	<b>90,0</b>	<b>658,1</b>	<b>0,885</b>	<b>0,655</b>	<b>214,7</b>	<b>9,135</b>	<b>116</b>	<b>1089,5</b>	<b>1317,5</b>	<b>221,5</b>	<b>142,7</b>	<b>434,25</b>	<b>7,525</b>	<b>36,46</b>	<b>33,535</b>		
	<b>Итого в день</b>	<b>1290</b>	<b>53,7</b>	<b>53,12</b>	<b>159,6</b>	<b>1377,105</b>	<b>1,245</b>	<b>1,335</b>	<b>350,5</b>	<b>23,465</b>	<b>140,4</b>	<b>1879,5</b>	<b>3083,5</b>	<b>544,5</b>	<b>248,7</b>	<b>1013,25</b>	<b>15,625</b>	<b>121,56</b>	<b>65,035</b>		
<b>Вторник 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123	0,5	49,9	4,1		
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,1	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4		
54-9в-2020	Булочка "Школьная"	60	5,2	1,9	34,0	173,8	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	28,8	2,6	14,4		
	Йогурт	200	1,12	1	4,52	81	0,06	0,3	20	2,4	1,2	100	304	248	30	190	0,2	18	4		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>18,62</b>	<b>15</b>	<b>87,02</b>	<b>604,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,51</b>	<b>98,25</b>	<b>4,94</b>	<b>1,83</b>	<b>1014</b>	<b>576</b>	<b>515,6</b>	<b>76,6</b>	<b>462,6</b>	<b>30,3</b>	<b>70,5</b>	<b>39,1</b>		
<b>Обед</b>																					
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5,5	10,2	98,0	0,04	0,04	106,5	0,8	6,4	96	200	27	15	52	0,6	15,26	2,84		
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8		
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,2	15,2	3,5	212,5	0,03	0,10	28,8	5,60	1,27	109	289	12	21	150	2	15,4	0,3		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4		
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	47	0,03	0,02	5	0,4	10	26	278	16	9	11	2,2	2			
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	69,96	0,48	0,3	3	285	28	18	25	0,6	0	0		
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>25,3</b>	<b>27,73</b>	<b>87,55</b>	<b>688,22</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>242,36</b>	<b>9,65</b>	<b>28,17</b>	<b>645</b>	<b>1722</b>	<b>132</b>	<b>98</b>	<b>354</b>	<b>7</b>	<b>61,16</b>	<b>18,34</b>		
	<b>Итого в день</b>	<b>1315</b>	<b>43,9</b>	<b>42,73</b>	<b>174,57</b>	<b>1292,72</b>	<b>0,65</b>	<b>0,83</b>	<b>340,61</b>	<b>14,59</b>	<b>30</b>	<b>1659</b>	<b>2298</b>	<b>647,6</b>	<b>174,6</b>	<b>816,6</b>	<b>37,3</b>	<b>131,66</b>	<b>57,44</b>		



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1,В2,рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na,К,Са,Мg,Р,Fe - в мг; I,Se - мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	рр	С	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se
<b>Среда 1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176	0,14	0,12	8,3	2,28	10,9	169	692	62	33	109	1,2	30,8	1,5
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	100	17,5	6,8	8,6	165,2	0,14	0,12	31,6	5,68	0,29	239	244	22	24	161	0,7	57,8	34
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0	0	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,3</b>	<b>14,55</b>	<b>76,6</b>	<b>562,7</b>	<b>0,88</b>	<b>0,7</b>	<b>39,9</b>	<b>13,26</b>	<b>15,79</b>	<b>1264</b>	<b>1408</b>	<b>200</b>	<b>121</b>	<b>415,25</b>	<b>7,625</b>	<b>90,6</b>	<b>67,975</b>
<b>Обед</b>																			
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118,0	0,06	0,08	178,2	3,2	5,8	262	377	67	35	109	0,9	32	12,00
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	179	0,11	0,1	414,3	1,89	16,2	225	572	74	38	94	1,4	36,5	0,8
	Банан	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	0,075	30	1,35	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98,04	0,19	80	2	8	11	3	3	0,5	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>18,85</b>	<b>16,85</b>	<b>98,6</b>	<b>635,8</b>	<b>0,84</b>	<b>0,765</b>	<b>720,54</b>	<b>11,93</b>	<b>117,6</b>	<b>1379,5</b>	<b>1711</b>	<b>266</b>	<b>195</b>	<b>379,25</b>	<b>6,625</b>	<b>68,58</b>	<b>46,775</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1300</b>	<b>46,1</b>	<b>31,4</b>	<b>175,2</b>	<b>1198,5</b>	<b>1,72</b>	<b>1,465</b>	<b>760,44</b>	<b>25,19</b>	<b>133,39</b>	<b>2643,5</b>	<b>3119</b>	<b>466</b>	<b>316</b>	<b>794,5</b>	<b>14,25</b>	<b>159,18</b>	<b>114,75</b>
<b>Четверг 1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,31	71,8	1,01	0,29	188	159	212	32	290	0,9	29,8	39,1
	Мед	20	0,2	0	16,1	65,6	0,002	0,006	0	0,08	0,40	2	7,2	2,8	0,6	3,6	0,16	0,4	0
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,1	62,4	1,15	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	0,3	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35,5</b>	<b>21,1</b>	<b>80,6</b>	<b>657,8</b>	<b>0,182</b>	<b>0,476</b>	<b>142,5</b>	<b>3,03</b>	<b>60,73</b>	<b>494,7</b>	<b>476</b>	<b>282,3</b>	<b>60,4</b>	<b>422,8</b>	<b>3,56</b>	<b>40,2</b>	<b>64,8</b>
<b>Обед</b>																			
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	0,06	0,05	107,2	1,1	5,5	196	334	21	20	51	0,7	17	0,75
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	0,19	115,3	8,05	28,9	306	741	83	48	232	3,7	44,9	0,7
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,03	977,2	0,56	4,84	120	164	18	21	30	0,9	13,6	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
	Сок апельсиновый	200	1,40	0,60	20,4	90	0,18	0,06	20	0,86	100	2,00	400	22	22	34	0,4	0	0,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>32,7</b>	<b>38,50</b>	<b>77,60</b>	<b>783,50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1220</b>	<b>11,0</b>	<b>139</b>	<b>874</b>	<b>1685</b>	<b>154</b>	<b>118</b>	<b>379</b>	<b>6,30</b>	<b>75,50</b>	<b>15,97</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1230</b>	<b>60,0</b>	<b>53,05</b>	<b>154,2</b>	<b>1346,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,05</b>	<b>1259,6</b>	<b>24,23</b>	<b>155,03</b>	<b>2138</b>	<b>3093</b>	<b>354</b>	<b>239</b>	<b>794,25</b>	<b>13,925</b>	<b>166,1</b>	<b>83,945</b>
<b>Пятница 1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,15	53,8	2,53	0,54	338	215	126	49	185	1,3	51,6	3,1
	Повидло	30	0,1	0	19,5	75	0	0,1	0	0,06	0,15	0,3	38,7	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0
	Хлеб пшеничный	70	5,3	1,1	34,4	165	0,08	0,03	0	0,6	0	350,0	64	14	10	45	0,8	0	20,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,92</b>	<b>12,82</b>	<b>97,94</b>	<b>555</b>	<b>0,264</b>	<b>0,288</b>	<b>54,1</b>	<b>3,24</b>	<b>0,73</b>	<b>689</b>	<b>338,9</b>	<b>148,7</b>	<b>64,7</b>	<b>239,7</b>	<b>3,23</b>	<b>51,6</b>	<b>23,26</b>
<b>Обед</b>																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,1	18,1	102,0	0,09	0,05	97,6	1,4	6,9	93	410	14	55	1	16,8	0	12,00
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	26,6	1,44	0	152	46	24	72	0,5	20,8	7,2	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,09	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	138	13,8
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72	0,1	0	18	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>26,9</b>	<b>20,18</b>	<b>111,22</b>	<b>746,3</b>	<b>0,85</b>	<b>0,69</b>	<b>309,92</b>	<b>12,5</b>	<b>54,16</b>	<b>1445</b>	<b>1457</b>	<b>226</b>	<b>203</b>	<b>454,25</b>	<b>22,325</b>	<b>173,3</b>	<b>65,975</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1280</b>	<b>40,8</b>	<b>33</b>	<b>209,16</b>	<b>1301,3</b>	<b>1,114</b>	<b>0,978</b>	<b>364,02</b>	<b>15,74</b>	<b>54,89</b>	<b>2134</b>	<b>1795,9</b>	<b>374,7</b>	<b>267,7</b>	<b>693,95</b>	<b>25,555</b>	<b>224,9</b>	<b>89,235</b>







№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, K, Ca, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
<b>Понедельник 2 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8
54-17з-2020	Салат из свеклы и чернослива	100	1,37	5,5	12,8	106,2	0,01	0,03	1,75	0,3	3,4	30	285	35	26,2	40	1,3	5,8	0,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,1	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0,2	12,3	0,2	112,2	0	0,2	97,6	0,03	0	1,5	3	1,5	0	3	0	0	0,1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	0,02	0,13	10,79	0,77	0,15	38	165	107	26	95,2	0,9	2,7	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,92</b>	<b>33,15</b>	<b>76,3</b>	<b>680,8</b>	<b>0,85</b>	<b>0,97</b>	<b>181,24</b>	<b>8,41</b>	<b>14,45</b>	<b>1196,5</b>	<b>1322</b>	<b>416,5</b>	<b>141,2</b>	<b>428,45</b>	<b>6,325</b>	<b>37</b>	<b>37,075</b>
<b>Обед</b>																			
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	0,03	8	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианский	200	1,3	3,1	5,9	57,1	0,04	0,03	112,2	0,6	10,8	95	242	27	15	30	0,5	15	0,21
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,5	6,1	25	236	0,06	0,06	110,25	5,99	1,77	218	287	15	81	176	1,5	30	20,6
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0,3	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0	0	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>28,45</b>	<b>11,35</b>	<b>81,9</b>	<b>563,9</b>	<b>0,78</b>	<b>0,61</b>	<b>240,45</b>	<b>12,35</b>	<b>63,17</b>	<b>1187,4</b>	<b>1269</b>	<b>211,4</b>	<b>182,2</b>	<b>401,85</b>	<b>8,305</b>	<b>49,7</b>	<b>53,585</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1310</b>	<b>44,37</b>	<b>44,5</b>	<b>158,2</b>	<b>1244,7</b>	<b>1,63</b>	<b>1,58</b>	<b>421,69</b>	<b>20,76</b>	<b>77,62</b>	<b>2383,9</b>	<b>2591</b>	<b>627,9</b>	<b>323,4</b>	<b>830,3</b>	<b>14,63</b>	<b>86,7</b>	<b>90,66</b>
<b>Вторник 2 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
54-9в-2020	Булочка "Школьная"	60	5,2	1,9	34,0	173,8	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	28,8	2,6	14,4
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,07	6,9	0,41	0,3	19,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,2</b>	<b>16,9</b>	<b>101,4</b>	<b>631,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,29</b>	<b>65,3</b>	<b>3,83</b>	<b>0,82</b>	<b>822,7</b>	<b>457,3</b>	<b>215,9</b>	<b>87,5</b>	<b>352,9</b>	<b>32,1</b>	<b>58,4</b>	<b>44,3</b>
<b>Обед</b>																			
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,70	5,40	9,66	94,1	0,03	0,04	138	0,59	6,76	107	264	34	19	43	0,87	17,2	0,40
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,2	15,2	3,5	212,5	0,03	0,10	28,8	5,60	1,27	109	289	12	21	150	2	15,4	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0,4	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0,34	0,3	2	179	18	22	18	0,7	0,1	0,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>24,7</b>	<b>28</b>	<b>86,76</b>	<b>698,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>205,4</b>	<b>9,3</b>	<b>28,53</b>	<b>655</b>	<b>1680</b>	<b>129</b>	<b>106</b>	<b>338</b>	<b>7,37</b>	<b>63,2</b>	<b>16</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1300</b>	<b>43,9</b>	<b>44,9</b>	<b>188,16</b>	<b>1329,8</b>	<b>0,62</b>	<b>0,6</b>	<b>270,7</b>	<b>13,13</b>	<b>29,35</b>	<b>1477,7</b>	<b>2137,3</b>	<b>344,9</b>	<b>193,5</b>	<b>690,9</b>	<b>39,47</b>	<b>121,6</b>	<b>60,3</b>
<b>Среда 2 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,5	9,5	47,3	308,8	0,24	0,03	40,6	2,89	0	203	138	22	56	160	1,9	30,2	2
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,3	0,2	17,2	75,7	0,04	0,06	1202	0,94	3,6	15	293	32	43	50	1	3,1	0,1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
	Сок апельсиновый	200	1,40	0,60	20,4	90	0,18	0,06	20	0,86	100	2,00	400	22	22	34	0,4	0	0,02
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,5</b>	<b>11,95</b>	<b>106,2</b>	<b>604</b>	<b>1,06</b>	<b>0,61</b>	<b>1262,6</b>	<b>9,99</b>	<b>104,2</b>	<b>1064</b>	<b>1063</b>	<b>178</b>	<b>177</b>	<b>375,25</b>	<b>6,225</b>	<b>33,3</b>	<b>34,595</b>
<b>Обед</b>																			
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,0	15,9	116,8	0,15	0,06	97	1,67	4,76	96	382	27	29	80	1,48	15,96	2,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5
54-5р-2020	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	17,6	8,7	5	168,7	0,14	0,16	159	5,78	0,69	206	274	36	28	176	0,8	59,8	34,7
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
	Банан	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	0,075	30	1,35	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5
	Сок апельсиновый	200	1,40	0,60	20,4	90	0,18	0,06	20	0,86	100	2,00	400	22	22	34	0,4	0	0,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>38,0</b>	<b>22,67</b>	<b>130,02</b>	<b>887,9</b>	<b>1,34</b>	<b>0,935</b>	<b>333,5</b>	<b>18,94</b>	<b>121,05</b>	<b>1343,5</b>	<b>2029,4</b>	<b>213</b>	<b>318</b>	<b>643,25</b>	<b>10,505</b>	<b>98,14</b>	<b>74,195</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1380</b>	<b>53,4</b>	<b>34,62</b>	<b>236,22</b>	<b>1491,9</b>	<b>2,4</b>	<b>1,545</b>	<b>1596,1</b>	<b>28,93</b>	<b>225,25</b>	<b>2407,5</b>	<b>3092,4</b>	<b>391</b>	<b>495</b>	<b>1018,5</b>	<b>16,73</b>	<b>131,44</b>	<b>108,79</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1,В2,pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na,K,Ca,Mg,P,Fe - в мг; I,Se - мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
<b>Четверг 2 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	143,02	0,06	0,17	26,32	1,27	0,73	112,6	186,2	151	19,4	122,2	0,36	20,8	2,48
	Повидло	30	0,1	0	19,5	75	0	0,1	0	0,06	0,15	0,3	38,7	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0,4	10	26	278	16	9	11	2,2	2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>10,1</b>	<b>6,78</b>	<b>78,32</b>	<b>410,92</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>31,7</b>	<b>2,23</b>	<b>12,04</b>	<b>390,2</b>	<b>579,1</b>	<b>188,1</b>	<b>42,1</b>	<b>176,4</b>	<b>4,35</b>	<b>22,8</b>	<b>16,88</b>
<b>Обед</b>																			
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,03	977,2	0,56	4,84	120	164	18	21	30	0,9	13,6	0,1
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	8,8	73,0	0,03	0,03	128,9	0,5	6,8	103,8	229,4	27,2	17,0	34,6	0,8	16,3	0,32
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6	0,05	0,08	10,6	4,46	1,19	156	223	16	17	125	1,8	16,6	0,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	0,3	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5
54-5хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>24,8</b>	<b>29,24</b>	<b>107,26</b>	<b>793,6</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>1166,3</b>	<b>7,45</b>	<b>72,83</b>	<b>791,8</b>	<b>912,4</b>	<b>166,2</b>	<b>84</b>	<b>288,6</b>	<b>5,15</b>	<b>69,3</b>	<b>16,12</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1450</b>	<b>35</b>	<b>36,02</b>	<b>185,58</b>	<b>1204,52</b>	<b>0,43</b>	<b>0,54</b>	<b>1198</b>	<b>9,68</b>	<b>84,87</b>	<b>1182</b>	<b>1491,5</b>	<b>354,3</b>	<b>126,1</b>	<b>465</b>	<b>9,5</b>	<b>92,1</b>	<b>33</b>
<b>Пятница 2 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-6т-2020	Сырники	150	25,7	13,5	33,6	359,0	0,08	0,3	59,4	1,0	0,29	137,7	159	205,5	31,5	285	0,9	25,8	37,65
	Мед	20	0,2	0	16,1	65,6	0,002	0,006	0	0,08	0,40	2	7,2	2,8	0,6	3,6	0,16	0,4	0
54-9в-2020	Булочка "Школьная"	60	5,2	1,9	34,0	173,8	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	28,8	2,6	14,4
	Банан	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	0,075	30	1,35	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5
	Йогурт	200	1,12	1	4,52	81	0,06	0,3	20	2,4	1,2	100	304	248	30	190	0,2	18	4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>34,47</b>	<b>17,2</b>	<b>119,72</b>	<b>823,35</b>	<b>0,267</b>	<b>0,711</b>	<b>115,4</b>	<b>5,445</b>	<b>16,885</b>	<b>493,2</b>	<b>1049,2</b>	<b>478,9</b>	<b>132,7</b>	<b>563,2</b>	<b>30,96</b>	<b>46,88</b>	<b>57,55</b>
<b>Обед</b>																			
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,1	62,4	1,15	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2,0	5,6	11,2	102,3	0,07	0,06	107,4	1,1	8,4	198	371	27	20	50	0,8	17	0,26
54-19т-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,3	10,8	377,3	0,0	0,1	172,3	1,3	38,7	218,7	574,7	96,0	36,0	70,7	1,3	34,0	0,7
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0,4	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0
54-12гн-2020	Чай с медом и лимоном	200	0,4	0	9,1	37,9	0	0,01	0,38	0,14	1,16	2,12	36,6	8,3	4,9	10,4	0,83	0,25	0,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>15,7</b>	<b>47,0</b>	<b>62,52</b>	<b>750,6</b>	<b>0,76</b>	<b>0,73</b>	<b>347,45</b>	<b>9,44</b>	<b>58,83</b>	<b>1330</b>	<b>1538</b>	<b>268,30</b>	<b>129,90</b>	<b>340,3</b>	<b>8,99</b>	<b>61,3</b>	<b>44,22</b>
	<b>Итого в день</b>	<b>1370</b>	<b>50,1</b>	<b>64,2</b>	<b>182,24</b>	<b>1574,0</b>	<b>1,03</b>	<b>1,44</b>	<b>462,85</b>	<b>14,88</b>	<b>75,71</b>	<b>1823</b>	<b>2587</b>	<b>747</b>	<b>262,60</b>	<b>903,5</b>	<b>39,9</b>	<b>108,1</b>	<b>101,77</b>

