



"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ № 2 им.
 Кешокова А.П. с.п. Шалушка
[Подпись] /Хутатова Л.К./
 11 " января 2021г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕД. МЕНЮ МКОУ СОШ №2 им. Кешокова А.П. с.п. Шалушка для детей-инвалидов и детей с ОВЗ на 2020-2021 уч. г.

день: 1 понедельник
 неделя: 1
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,07	0,26
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Итого:		10,16	15,37	72,72	469,91	0,09	0,39	92,7	0,765	158,84	160,54	34,97	1,12
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Котлеты мясные	90	14,85	21,78	12,89	309,60	0,07	0,31	40,32	0,14	38,83	169,92	50,20	2,52
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокоч. капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		36,37	39,33	143,78	1090,36	0,53	29,20	50,32	1,36	272,58	637,68	272,93	12,42

день: 2 вторник
7 лет и
возрастная категория: старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет	53	4,92	8,77	0,93	102,34	0,04	0,09	114,68	0,18	36,42	79,77	5,7	0,93
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Итого:		13	24,08	40,28	429,74	0,095	0,225	206,18	0,9	212,62	220,57	31,85	1,895
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Котлеты куриные	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	0,16	53,8	72	19,98	3,26
173	Каша вязкая пшенная	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		34,50	37,17	122,77	972,58	0,57	15,90	112,82	1,37	315,99	490,22	149,55	8,44

день: 3 среда
 возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша овсяная	200	8,60	12,80	38,24	302,85	0,2	0,91	54,80	0,17	151	264,86	68,60	1,99
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Итого:		16,75	27,64	80,17	637,35	0,31	2,50	139,20	1,03	318,32	437,42	106,44	3,05
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Рыба запеченая	100	16,16	14,60	4,40	214,00	0,1	1,98	49,60	0,08	32,62	174,84	24,98	0,60
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		32,55	33,39	124,45	933,80	0,39	21,22	97,67	1,50	126,35	391,88	97,62	4,90

день: 4 четверг
7 лет и
возрастная категория: старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,07	0,26
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Итого:		14,1	19,36	72,72	521,41	0,095	0,495	124,2	0,82	308,84	250,54	43,22	1,225
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
279	Котлеты мясные	90	14,85	21,78	12,89	309,60	0,07	0,31	40,32	0,14	38,83	169,92	50,20	2,52
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	0,01	11,46	6,62	3,64	0,57
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		34,56	39,95	131,60	1067,77	0,46	20,01	61,32	1,32	169,79	602,85	267,62	10,60

день: 5 пятница
 возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша рисовая	200	6	10,85	42,95	294	1,006	0,96	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Итого:		14,08	26,16	82,3	621,4	1,061	1,095	146,3	0,87	306,87	298,24	62,61	1,565
Обед														
96	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
288	Котлеты куриные	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	0,16	53,8	72	19,98	3,26
173	Каша вязкая пшенная	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		37,66	33,54	136,19	1027,60	0,70	11,01	98,42	1,27	293,39	486,35	155,05	9,31

день: 6 суббота
 7 лет и
 возрастная категория: старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша овсяная	200	8,60	12,80	38,24	302,85	0,2	0,91	54,80	0,17	151	264,86	68,60	1,99
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Итого:		12,74	24,12	77,59	578,75	0,25	0,94	114,8	0,836	177,2	315,66	86,5	2,85
Обед														
101	Суп картофельный с перловкой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	90	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Капуста тушенная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		26,32	41,84	113,81	952,08	0,50	54,63	56,40	2,28	340,44	512,23	186,31	6,77

неделя: 2
 день: 7 понедельник
 возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,07	0,26
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Итого:		10,16	15,37	72,72	469,91	0,09	0,39	92,7	0,765	158,84	160,54	34,97	1,12
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Котлеты мясные	90	14,85	21,78	12,89	309,60	0,07	0,31	40,32	0,14	38,83	169,92	50,20	2,52
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		36,37	39,33	143,78	1090,36	0,53	29,20	50,32	1,36	272,58	637,68	272,93	12,42

день: 8 вторник
7 лет и
возрастная категория: старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет	53	4,92	8,77	0,93	102,34	0,04	0,09	114,68	0,18	36,42	79,77	5,7	0,93
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Итого:		13	24,08	40,28	429,74	0,095	0,225	206,18	0,9	212,62	220,57	31,85	1,895
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Котлеты куриные	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	0,16	53,8	72	19,98	3,26
173	Каша вязкая пшеничная	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		34,50	37,17	122,77	972,58	0,57	15,90	112,82	1,37	315,99	490,22	149,55	8,44

день: 9 среда
 возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша овсяная	200	8,60	12,80	38,24	302,85	0,2	0,91	54,80	0,17	151	264,86	68,60	1,99
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Итого:		16,75	27,64	80,17	637,35	0,31	2,50	139,20	1,03	318,32	437,42	106,44	3,05
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Рыба запеченая	100	16,16	14,60	4,40	214,00	0,1	1,98	49,60	0,08	32,62	174,84	24,98	0,60
202	отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		32,55	33,39	124,45	933,80	0,39	21,22	97,67	1,50	126,35	391,88	97,62	4,90

день: 10 четверг
7 лет и
возрастная категория: старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,07	0,26
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Итого:		14,1	19,36	72,72	521,41	0,095	0,495	124,2	0,82	308,84	250,54	43,22	1,225
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
279	Котлеты мясные	90	14,85	21,78	12,89	309,60	0,07	0,31	40,32	0,14	38,83	169,92	50,20	2,52
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	0,01	11,46	6,62	3,64	0,57
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		34,56	39,95	131,60	1067,77	0,46	20,01	61,32	1,32	169,79	602,85	267,62	10,60

день: 11 пятница
 возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша рисовая	200	6	10,85	42,95	294	1,006	0,96	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Итого:		14,08	26,16	82,3	621,4	1,061	1,095	146,3	0,87	306,87	298,24	62,61	1,565
Обед														
96	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
288	Котлеты куриные	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	0,16	53,8	72	19,98	3,26
173	Каша вязкая пшеничная	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	Итого:		37,66	33,54	136,19	1027,60	0,70	11,01	98,42	1,27	293,39	486,35	155,05	9,31

день: 12 суббота
 возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша овсяная	200	8,60	12,80	38,24	302,85	0,2	0,91	54,80	0,17	151	264,86	68,60	1,99
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Итого:		12,74	24,12	77,59	578,75	0,25	0,94	114,8	0,836	177,2	315,66	86,5	2,85
Обед														
101	Суп картофельный с перловкой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Калуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		26,32	41,84	113,81	952,08	0,50	54,63	56,40	2,28	340,44	512,23	186,31	6,77