

Согласовано  
Председатель родительского комитета МКОУ «Среднеольшанская СОШ»  
/Козлова И.В.



### Возрастная категория: 7-11 лет

#### 1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша пшениная молочная	205	5,8	5,4	18,5	146,8	0,1	0,9	30,6	0,0	161,9	155,7	29,6	0,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,1	6,2	70,9	379	0,1	1,0	30,6	0,0	187,6	181,4	84,6	1,5
<b>обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
295	Котлета из кур	80	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	0,1	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
312	Пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		27,1	21,1	89,6	656,6	0,3	0,9	59,1	4,4	316,9	104,2	670,4	9,6
	<b>ИТОГО</b>		39,2	27,3	160,5	1035,6	0,4	1,9	89,7	4,4	504,5	285,6	755	10,1

**2 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал0	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша гречневая	205	5,9	5,4	17,0	141,6	0,1	0,9	30,6	0,0	160,8	165,6	46,4	1,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,2	6,2	69,4	373,8	0,1	1,0	30,6	0,0	186,5	191,3	101,4	2,1
<b>обед</b>														
73	Икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
82	Борщ с капустой карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
291	Плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		29,8	19	108,7	708,5	0,3	0,14	63,6	5,2	245,4	95,4	400,2	12,2
	ИТОГО		42	25,2	178,1	1082,3	0,4	1,14	94,2	5,2	431,9	286,7	501,6	14,3

### 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш	200	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
197	Макаронные изделия отварные	100	5,0	7,5	31	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32	28,4	154,7	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,1	13,6	53,2	374,2					54,7	45,7	216	2,7
<b>обед</b>														
67	Винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	522,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
94	Рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
260	Гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,7	19,34	105,8	1185,71		0,4	22,5	29,2	140	154,7	573,2	14,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,8</b>	<b>32,94</b>	<b>159</b>	<b>1559,9</b>		<b>0,4</b>	<b>22,5</b>	<b>29,2</b>	<b>194,7</b>	<b>200,4</b>	<b>789,2</b>	<b>17,5</b>

#### 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181	Каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,1	17	76,9	389,2		0,3	7	0,1	37,8	46,8	168,8	1,6
<b>обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
103	Суп с макаронными изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
492	Котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
312	Пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,4	17,2	90,4	686,2	0,7	0,8	68,7	71,9	317,8	106,9	566,6	3,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,5</b>	<b>34,2</b>	<b>167,3</b>	<b>1075,4</b>	<b>0,7</b>	<b>1,1</b>	<b>75,7</b>	<b>72</b>	<b>427,6</b>	<b>153,7</b>	<b>735,4</b>	<b>5,2</b>

**5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
174	Каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		10,2	8,9	69,9	399,2		0,4	14,9		48	79,6	222,4	2,5
<b>обед</b>														
75	Икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
251	Поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
197	Макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
338	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		32,4	26,5	117,8	838,8	0,6	6,8	66	4,6	113,9	247,7	267,1	19,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,6</b>	<b>35,4</b>	<b>187,7</b>	<b>1231</b>	<b>0,6</b>	<b>7,2</b>	<b>80,9</b>	<b>4,6</b>	<b>161,9</b>	<b>327,3</b>	<b>489,5</b>	<b>21,8</b>

**6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш	200	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
197	Макаронные изделия отварные	100	5,0	7,5	31	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32	28,4	154,7	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,1	13,6	53,2	374,2		0,1			54,7	45,7	216	2,7
<b>обед</b>														
67	Винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	522,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
87	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
269	Котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
271	Рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	Булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,4	26,3	134,8	1322,4	0,4	1	30,4	2	171,2	140,5	474,9	7,9
	ИТОГО		36,5	39,9	188	1696,6	0,4	1,1	30,4	2	225,9	186,2	690,9	10,6

**7 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша молочная «Дружба»	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,4	5,9	84,2	417,8	0,1	0,2	1,2	0,2	150,9	62	207,7	1,8
<b>обед</b>														
75	Икра морковная	60	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
104	Суп картофельный с крупой рис и фрикаделькам	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
288	Куры отварные	80	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТ К№ 1	Булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		39	36,3	135,1	1002,9	0,3	4,6	14	1,7	163	109,2	405,2	12,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,4</b>	<b>42,2</b>	<b>219,3</b>	<b>1420,7</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>15,2</b>	<b>1,9</b>	<b>313,9</b>	<b>171,2</b>	<b>612,9</b>	<b>14,2</b>

## 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК №1	Булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
382	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		7,6	10,6	60,3	351	0,1	0,4	7,5	1,8	71,8	18,9	95,7	1,1
<b>обед</b>														
73	Икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
284	Запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	984,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		26,5	27,7	89,6	1316,8		1,3	121	186,8	113,9	226	548,8	11
	ИТОГО		34,1	38,3	149,9	1667,8	0,1	1,7	128,5	188,6	185,7	244,9	644,5	12,1



**9 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
197	Макаронные изделия отварные	100	5,0	7,5	31	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32	28,4	154,7	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,1	13,6	53,2	374,2		0,1			54,7	45,7	216	2,7
<b>обед</b>														
75	Икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
492	Котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		16,9	15,1	80,8	482,6	0,1	15,2	4,3	1,4	155,4	173	362,7	7,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>29</b>	<b>28,7</b>	<b>134</b>	<b>856,8</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>4,3</b>	<b>1,4</b>	<b>210,1</b>	<b>218,7</b>	<b>578,7</b>	<b>10</b>

