

**СОГЛАСОВАНО**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области в Орджоникидзевском и  
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,  
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма 28.08.2020г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник МБУ  
«Комбинат детского питания»  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Пьянков

**СОГЛАСОВАНО**

Директор  
МАОУ СОШ № 24



Т.И.Ведерникова

**МЕНЮ**

Примерное четырехнедельное  
для учащихся с 7-10 лет на период  
с 01.09.2020г. по 31.12.2020г.

г. Верхняя Пышма

первая неделя недели 7-10 лет 01.09.-31.12.2020г (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калори	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B1	B2	PP	C	
<b>Понедельник</b>																			
124	Шти с мясом со сметаной	250/10/10	5,38	6,36	7,26	107,40	408,00	200,00	47,60	35,60	123,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
413	Колбаса отварная	80	9,60	17,60	2,40	208,00	807,00	303,00	27,40	15,00	143,00	1,80	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
330	Бобовые отварные (с маслом)	150	14,10	6,90	33,50	255,00	24,51	640,00	71,35	76,86	199,20	6,12	0,02	0,02	0,78	0,20	2,06	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,30	13,00	65,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00	0,00
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>31,58</b>	<b>31,16</b>	<b>71,36</b>	<b>695,40</b>	<b>1553,51</b>	<b>1158,00</b>	<b>162,85</b>	<b>154,46</b>	<b>557,30</b>	<b>11,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,87</b>	<b>0,24</b>	<b>2,94</b>	<b>20,00</b>	
<b>Вторник</b>																			
340	Омлет натуральный	60	6,00	10,02	1,14	119,40	7,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,00	0,02	0,03	0,02	0,02	0,02	7,00
516	Макарона отварные (с маслом)	150	5,50	4,20	24,90	165,50	223,00	133,20	77,40	117,00	27,00	39,60	0,00	0,02	0,02	0,09	0,03	0,64	0,64
50/2003	Котлета "Детская"	90	15,05	8,80	10,35	180,00	6,86	36,24	4,80	2,58	76,55	0,15	0,00	0,00	0,01	0,01	0,42	7,42	0,42
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00	190,00	50,00	146,00	120,00	14,00	90,00	0,00	0,00	0,15	0,10	0,10	1,30	0,10
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00	0,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>29,57</b>	<b>18,58</b>	<b>92,97</b>	<b>662,50</b>	<b>733,86</b>	<b>334,44</b>	<b>244,70</b>	<b>266,58</b>	<b>209,05</b>	<b>131,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>1,43</b>	<b>9,36</b>	
<b>Среда</b>																			
16	Огурец пори	30	0,24	0,03	0,84	4,50	221,00	1521,00	193,60	28,80	16,80	70,40	0,11	0,00	0,30	0,20	0,00	0,00	0,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,48	7,76	5,35	137,00	225,00	5,49	28,99	3,84	2,08	61,24	0,13	0,00	0,00	0,01	0,01	0,37	0,37
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00	15,12	169,04	1,62	5,32	8,93	0,20	0,00	0,04	0,02	0,01	0,37	9,24	0,37
тк	Фрукты (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	52,00	538,00	30,00	18,00	22,00	4,40	0,06	0,06	0,06	0,06	0,60	33,00	0,60
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	10,40	111,20	6,40	3,60	4,40	0,88	0,01	0,01	0,01	0,01	0,12	66,00	0,12
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00	0,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>23,24</b>	<b>18,55</b>	<b>134,13</b>	<b>804,50</b>	<b>835,52</b>	<b>2479,73</b>	<b>277,11</b>	<b>86,56</b>	<b>145,71</b>	<b>139,22</b>	<b>0,31</b>	<b>0,11</b>	<b>0,48</b>	<b>0,33</b>	<b>1,98</b>	<b>108,61</b>	
<b>Четверг</b>																			
20	Салат из огурцов и помидор	60	0,60	4,26	2,52	51,60	39,90	289,28	13,97	19,95	23,28	0,90	0,49	0,90	0,08	0,04	0,55	24,44	0,55
492	Плов из мяса шпикенка	50/100	12,15	11,85	27,15	268,5	394,00	2192,00	50,00	50,00	28,00	95,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	190,00	50,00	146,00	120,00	14,00	90,00	0,00	0,00	0,15	0,10	0,10	1,30	0,10
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0	466,6	148,3	143,2	33,7	228,5	2,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2	0,2
тк	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,30	13,00	65,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00	0,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>21,35</b>	<b>29,41</b>	<b>106,77</b>	<b>801,10</b>	<b>1398,50</b>	<b>2794,58</b>	<b>369,64</b>	<b>250,62</b>	<b>385,28</b>	<b>190,23</b>	<b>0,81</b>	<b>0,91</b>	<b>0,42</b>	<b>0,24</b>	<b>1,56</b>	<b>25,94</b>	
<b>Пятница</b>																			
130	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,5	6,0	22,1	175,0	1277,0	496,4	31,2	23,2	75,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	5,7
297	Греча рассычатая	150	4,3	7,2	44,1	263,0	3520,0	362,0	133,2	130,0	504,0	11,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
437	Лулуш из говядины	80/50	18,07	8,45	5,2	171,6	81,2	568,4	34,1	41,7	286,0	2,9	0,1	0,0	0,1	0,2	4,8	1,5	1,5
тк	Хлеб ржаной	60	4,3	0,6	25,9	130,0	314,0	115,0	16,5	27,0	91,5	2,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	24,2	97,0	0,0	15,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,4	3,0	20,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>34,3</b>	<b>22,2</b>	<b>121,5</b>	<b>836,6</b>	<b>5192,2</b>	<b>1557,0</b>	<b>215,0</b>	<b>221,9</b>	<b>956,7</b>	<b>17,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>8,7</b>	<b>27,2</b>	

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Таблица 1 - вторая неделя 7-10 лет 01.09.-31.12.2020г (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B1	B2	PP	C
<b>Понедельник</b>																		
131	Рассольник домашний	250	3,26	6,00	20,46	151,00	88,00	15,40	207,50	53,00	19,10	37,80	0,70	0,00	0,50	0,10	0,00	13,80
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,50	223,00	133,20	77,40	117,00	27,00	39,60	0,00	0,02	0,02	0,09	0,03	0,64
448	Бифитекс натуральный	80	16,5	29,8	0	336	807,00	203,00	27,40	15,00	143,00	1,80	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
юст	Налиток "Валетек"	200	0,00	0,00	19,00	75,00	134,00	50,00	146,00	120,00	14,00	90,00	0,00	0,00	0,15	0,10	0,10	1,30
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>29,33</b>	<b>42,53</b>	<b>100,63</b>	<b>912,50</b>	<b>1566,00</b>	<b>516,60</b>	<b>474,80</b>	<b>332,00</b>	<b>294,60</b>	<b>171,30</b>	<b>0,74</b>	<b>0,06</b>	<b>0,76</b>	<b>0,33</b>	<b>1,01</b>	<b>15,74</b>	
<b>Вторник</b>																		
366	Запеканка творожная со сладким соусом	50/10	9,69	6,93	9,27	140,30	274,90	2,34	3,10	6,25	8,60	4,70	0,08	0,08	0,04	0,05	0,31	0,49
64/03	Колбаски "Витаминные"	90	14,13	17,55	2,80	225,90	13,00	14,50	5,50	6,00	6,00	2,50	0,02	0,00	0,07	0,04	3,50	0,16
330	Бобовые отварные (с маслом)	150	14,10	6,90	33,50	255,00	24,51	640,00	71,35	76,86	199,30	6,12	0,02	0,02	0,78	0,20	2,06	0,00
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
705	Налиток из вешенки	200	0,1	0,0	24,2	97,0	0,00	15,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,30	0,40	3,00	20,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>42,34</b>	<b>31,96</b>	<b>95,69</b>	<b>848,20</b>	<b>626,41</b>	<b>787,04</b>	<b>96,45</b>	<b>116,11</b>	<b>305,30</b>	<b>15,42</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>1,28</b>	<b>0,73</b>	<b>9,75</b>	<b>20,65</b>	
<b>Среда</b>																		
110	Борщ со сметаной с мясом	200/10/10	4,30	5,80	10,70	112,30	1342,40	462,80	69,60	40,00	97,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
391	Шницель натуральный рыбный	80	13,92	9,44	1,44	150,4	90,79	116,86	60,29	10,29	135,29	1,56	0,15	0,00	0,00	0,00	0,22	0,44
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,79	38,12	220,5	279,00	2192,00	50,00	50,00	28,00	95,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	0,60	0,01	0,01	0,02	0,02	0,20	4,00
ТТК I	Малина	50	2,9	3,3	26	147,5	460,60	148,30	143,17	33,67	228,50	2,23	0,02	0,01	0,10	0,06	0,03	0,20
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>29,54</b>	<b>24,91</b>	<b>117,38</b>	<b>820,70</b>	<b>2498,79</b>	<b>3274,96</b>	<b>353,56</b>	<b>168,96</b>	<b>594,49</b>	<b>103,49</b>	<b>0,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>1,33</b>	<b>4,64</b>	
<b>Четверг</b>																		
7	Салат "Здоровье"	60	0,62	5,00	19,34	79,20	13,00	139,00	8,00	4,50	5,50	1,10	0,00	0,15	0,01	0,70	0,15	38,00
452	Биточки из говядины	80	11,92	16,96	11,04	245,60	13,00	14,50	5,50	6,00	6,00	2,50	0,02	0,00	0,08	0,04	3,50	0,16
320	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50	30,17	131,12	1,54	5,32	8,93	0,20	0,02	0,05	0,02	0,02	0,40	9,24
638	Комлот из куряти	200	1,20	0,00	31,60	126,00	134,00	50,00	146,00	120,00	14,00	90,00	0,00	0,00	0,15	0,10	0,10	1,30
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	52,00	558,00	30,00	18,00	22,00	4,40	0,06	0,06	0,06	0,06	0,60	33,00
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>21,81</b>	<b>29,89</b>	<b>124,50</b>	<b>814,80</b>	<b>556,17</b>	<b>1007,62</b>	<b>207,54</b>	<b>180,82</b>	<b>147,93</b>	<b>100,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,26</b>	<b>0,41</b>	<b>0,96</b>	<b>5,63</b>	<b>81,70</b>	
<b>Пятница</b>																		
157	Солонка домашняя	200/10	15,06	12,70	4,00	152,00	221,00	121,00	193,60	28,80	16,80	70,40	0,11	0,00	0,30	0,20	0,00	0,00
297	Греча рассычатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	3520,00	362,00	133,20	130,00	504,00	11,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	50/20	9,41	16,91	0,96	109,50	81,20	568,35	34,10	41,66	286,00	2,85	0,05	0,03	0,12	0,23	4,80	1,50
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
693	Какао Тикли с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	50,00	146,00	120,00	14,00	90,00	0,00	0,00	0,15	0,10	0,10	1,30	0,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>42,39</b>	<b>42,99</b>	<b>105,98</b>	<b>860,50</b>	<b>4 186,20</b>	<b>1 312,35</b>	<b>497,40</b>	<b>241,46</b>	<b>988,30</b>	<b>87,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>0,61</b>	<b>0,57</b>	<b>6,98</b>	<b>0,00</b>	

Таблица 3 - Третья неделя 7-10 лет 01.09.-31.12.2020г (705 - 822,5 ккал)

№ рецепта	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B1	B2	PP	C			
	<b>Понедельник</b>																				
140	Суп картофельный с макаронами с мясом	250	14,00	7,00	22,30	213,00	57,00	105,80	14,80	15,30	0,10	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,70	0,50
413	Сосиски отварные	100	12,00	22,00	3,00	260,00	807,00	203,00	27,40	15,00	143,00	1,80	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
36/03	Рис прилушенный с овощами	150	3,80	5,79	38,12	220,50	279,00	2192,00	50,00	50,00	28,00	95,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	3,41
1011	Чай с молоком студеным	200	1,6	1,6	17,3	87	10,25	205,10	11,96	6,80	11,96	0,51	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00			0,00
тк	Хлеб пшени/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,85	0,05			3,91
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>33,60</b>	<b>36,69</b>	<b>93,72</b>	<b>845,50</b>	<b>1467,25</b>	<b>2820,90</b>	<b>120,66</b>	<b>114,10</b>	<b>274,56</b>	<b>100,51</b>	<b>0,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>					
	<b>Вторник</b>																				
340	Омлет натуральный	60	6,00	10,02	1,14	119,40	7,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,00	0,02	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	7,00
433	Мясо тушеное	100	15,4	5,9	3,9	132	243,7	391,6	67,0	42,0	266,9	3,1	0,0	0,0	0,1	0,2	8,0	0,4			0,4
516	Макаронны отварные (с маслом)	150	5,49	4,22	26,37	165,48	223,00	133,20	77,40	117,00	27,00	39,60	0,00	0,02	0,02	0,09	0,03	0,03	0,00	3,00	20,00
631	Компот из свежих плодов (замороз)	200	0,60	0,00	35,60	140,00	0,00	15,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,30	0,40	3,00	20,00			20,00
700	Напиток из брусники	200	0,40	0,00	35,40	142,00	0,00	15,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,30	0,40	3,00	20,00			20,00
тк	Хлеб пшени/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00			0,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>32,21</b>	<b>20,72</b>	<b>128,33</b>	<b>828,88</b>	<b>787,70</b>	<b>866,15</b>	<b>177,90</b>	<b>200,03</b>	<b>415,35</b>	<b>45,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0,84</b>	<b>1,15</b>	<b>14,93</b>	<b>48,02</b>			
	<b>Среда</b>																				
124	Щи с мясом со сметаной	200/10/10	1,6	3,44	8	96,4	1342,40	462,80	69,60	40,00	97,20	2,00	0,00	0,00	0,40	0,30	0,00	0,00			0,00
390	Котлета рыбная "Любительская"	80	12,00	7,70	6,70	142,40	227,80	417,96	68,42	43,51	283,68	1,60	0,03	0,02	0,14	0,06	0,72	0,70			0,70
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50	30,17	131,12	1,54	5,32	8,93	0,20	0,02	0,05	0,02	0,02	0,40	9,24			9,24
инст	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	15,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,30	0,40	3,00	20,00			20,00
тк	Хлеб пшени/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00			0,00
тк	Фрукты (банан)	200	2,25	0,75	31,50	192,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,30	0,03	0,14	0,30	20,00			20,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>23,32</b>	<b>19,22</b>	<b>124,62</b>	<b>842,30</b>	<b>1 940,37</b>	<b>1 420,08</b>	<b>172,06</b>	<b>124,83</b>	<b>492,31</b>	<b>8,10</b>	<b>0,06</b>	<b>0,39</b>	<b>0,98</b>	<b>0,96</b>	<b>5,30</b>	<b>49,94</b>			
	<b>Четверг</b>																				
19/200	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,19	9,17	6,4	112,8	39,90	289,28	13,97	19,95	23,28	0,90	0,49	0,90	0,08	0,04	0,55	24,44			24,44
3	Колобки "Витаминные"	90	14,13	17,55	2,80	225,90	13,00	14,50	5,50	6,00	6,00	2,50	0,02	0,00	0,07	0,04	3,50	0,16			0,16
64/03	Калуса тушеная	150	2,85	8,85	7,2	121,53	215,7	346,5	59,3	37,2	236,2	2,7	0,0	0,0	0,1	0,2	7,1	0,3			0,3
214	Пирог пластовой "Зебра"	200	0,04	0,00	23,60	94,00	0,00	15,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,30	0,40	3,00	20,00			20,00
705	Напиток из шиповника	50	2,8	7,2	24,1	160	34,8	145,3	69,1	37,4	165,7	1,9	0,1	0,1	0,2	0,2	1,9	0,2			0,2
ГТК 2	Хлеб пшени/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00			0,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>25,33</b>	<b>43,35</b>	<b>90,22</b>	<b>844,23</b>	<b>617,37</b>	<b>925,74</b>	<b>164,40</b>	<b>127,59</b>	<b>522,64</b>	<b>10,05</b>	<b>0,71</b>	<b>0,96</b>	<b>0,80</b>	<b>0,93</b>	<b>16,89</b>	<b>45,14</b>			
	<b>Пятница</b>																				
16	Осушен пори	30	0,24	0,03	0,84	4,50	221,00	1521,00	193,60	28,80	16,80	70,40	0,11	0,60	0,30	0,20	0,00	0,00			0,00
140	Суп картофельный с макаронами с щами	200	4,96	4,48	17,84	133,6	1342,4	462,8	69,6	40,0	97,2	2,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0			0,0
467	Биточки по - белорусски	80	22,9	16,08	0,76	242,4	481,0	1236,0	1482,0	122,0	63,0	201,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0			0,0
330	Бобовые отварные (с маслом)	150	14,1	6,9	33,5	255	245,1	640,00	71,35	76,86	199,20	6,12	0,02	0,02	0,78	0,20	2,06	0,00			0,00
тк	Хлеб пшени/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00			0,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,06	0,06	0,01	0,10	0,13	0,10	6,00			6,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>46,82</b>	<b>28,07</b>	<b>94,06</b>	<b>825,50</b>	<b>2 482,91</b>	<b>4 266,80</b>	<b>2 073,05</b>	<b>322,66</b>	<b>647,70</b>	<b>281,68</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>1,61</b>	<b>0,77</b>	<b>3,04</b>	<b>6,00</b>			

Таблица 4 - Четвертая неделя 11-18 лет 01.09.-31.12.20...г (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт.	Четвертая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B1	B2	PP	C
<b>Понедельник</b>																		
243/198	Суп- харчо	250	1,8	4,0	17,0	116,0	40,0	290,0	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	1,2	0,1	0,0	0,5	25,0
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,5	223,00	133,20	77,40	117,00	27,00	39,60	0,00	0,02	0,02	0,09	0,03	0,64
448	Бифидогекс натуральной	80	16,5	29,8	0	336	807,00	263,00	27,40	15,00	143,00	1,80	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
инст	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	19,00	75,00	134,00	50,00	146,00	120,00	14,00	90,00	0,00	0,00	0,15	0,10	0,10	1,30
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>27,87</b>	<b>40,53</b>	<b>97,17</b>	<b>877,50</b>	<b>1518,00</b>	<b>791,20</b>	<b>281,30</b>	<b>299,00</b>	<b>301,50</b>	<b>134,40</b>	<b>0,04</b>	<b>1,26</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>1,54</b>	<b>26,94</b>
<b>Вторник</b>																		
20	Салат из огурцов и помидор	60	0,60	4,26	2,52	51,60	39,90	289,28	13,97	19,95	23,28	0,90	0,49	0,90	0,08	0,04	0,55	24,44
365	Суфле творожное	100	14	10,2	14	207	274,90	2,34	3,10	6,25	8,60	4,70	0,08	0,08	0,04	0,05	0,31	0,49
487	Птица отварная	120	19	10,68	0,48	173	199,8	366,6	60,2	38,2	248,8	1,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,6	0,6
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	228	30,17	131,12	1,54	5,32	8,93	0,20	0,02	0,05	0,02	0,40	9,24	
тк	Хлеб ржан. пшени.	60	4,3	0,6	25,9	130,0	314,0	115,0	16,5	27,0	91,5	2,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	10,40	111,20	6,40	3,60	4,40	0,88	0,01	0,01	0,01	0,01	0,12	66,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>42,1</b>	<b>31,7</b>	<b>111,4</b>	<b>913,6</b>	<b>869,2</b>	<b>1015,5</b>	<b>101,7</b>	<b>100,3</b>	<b>385,6</b>	<b>10,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>100,8</b>
<b>Среда</b>																		
794	Кекс "Творожный"	50	4,10	9,20	25,60	200,00	39,90	289,28	13,97	19,95	23,28	0,90	0,49	0,90	0,08	0,04	0,55	24,44
110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10	5,38	7,26	13,46	140,40	1342,40	462,80	69,60	40,00	97,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
371	Рыба припущенная	100	15,10	4,98	10,30	145,00	199,80	366,60	60,02	38,17	248,88	1,40	0,04	0,02	0,12	0,05	0,61	0,62
28/03	Картофельное пюре с морковью	150	2,9	4,75	17,5	124,5	30,17	131,12	1,54	5,32	8,93	0,20	0,02	0,05	0,02	0,40	9,24	
тк.	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,30	13,00	65,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00	190,00	50,00	146,00	120,00	14,00	90,00	0,00	0,00	0,15	0,10	0,10	1,30
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>34,38</b>	<b>31,49</b>	<b>111,66</b>	<b>861,90</b>	<b>2116,27</b>	<b>1414,80</b>	<b>307,63</b>	<b>250,44</b>	<b>483,79</b>	<b>96,60</b>	<b>0,55</b>	<b>0,97</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>2,54</b>	<b>35,60</b>
<b>Четверг</b>																		
423	Бифидогекс	80/50	22,62	15,99	6,76	263,9	172,50	302,00	47,45	30,30	198,40	1,90	0,00	0,00	0,10	0,20	0,65	0,40
297	Греча рассычатая	150	8,7	7,8	42,6	279	50,70	710,50	58,40	36,00	111,30	12,50	0,00	0,00	0,08	0,17	6,30	0,33
705	Напиток из шиповника	200	0,04	0,00	23,60	94,00	0,00	15,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,30	0,40	3,00	20,00
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	52,00	558,00	30,00	18,00	22,00	4,40	0,06	0,06	0,06	0,06	0,60	33,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>35,68</b>	<b>24,37</b>	<b>98,88</b>	<b>837,40</b>	<b>537,20</b>	<b>1 142,70</b>	<b>122,35</b>	<b>93,30</b>	<b>401,20</b>	<b>16,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,57</b>	<b>0,81</b>	<b>10,83</b>	<b>20,73</b>
<b>Пятница</b>																		
19	Салат из помидор	60	0,60	4,26	1,68	51,60	134,40	462,80	69,60	40,00	97,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
157	Солянка домашняя	200/10	15,06	12,70	4,00	152,00	221,00	121,00	193,60	28,80	16,80	70,40	0,11	0,00	0,30	0,20	0,00	0,00
500	Котлеты рубленные из птицы	80	14,72	8,48	9,68	176	133,20	77,40	117,00	27,00	39,60	12,60	0,02	0,02	0,09	0,03	0,64	0,00
518	Картофель отварной (с маслом)	150	3,00	7,65	23,85	181,50	15,12	169,04	1,62	5,32	8,93	0,20	0,00	0,04	0,02	0,01	0,37	9,24
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00	134,00	30,00	146,00	120,00	14,00	90,00	0,00	0,00	0,15	0,10	0,10	1,30
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>38,9</b>	<b>33,7</b>	<b>96,7</b>	<b>817,1</b>	<b>2159,7</b>	<b>995,2</b>	<b>544,3</b>	<b>248,1</b>	<b>268,0</b>	<b>177,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>10,5</b>