

Утверждаю

Директор МБОУ Лозинская ООШ

Сабурова Л.С.

Приказ № 430/р от 31.08.2023 г.

**12-ти дневное меню  
МБОУ Лозинская ООШ  
на 2023-2024 учебный год**



День: понедельник  
Неделя: первая  
сезон: осенне - зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец	Пржем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)												
		7-11лет	12 и старше	Б	Ж		У	7-11лет	12 и старше	В1	С	А	Ca	Р	Мг	Fe									
	Обед																								
	овощная нарезка (огурец свежий)	60	100	0.40	0.80	0.05	0.10	1.70	3.40	7.00	14.00	0.01	0.02	3.50	7.00	0.00	0.00	8.50	17.00	15.00	30.00	7.00	14.00	0.20	0.04
87	Суфле "Рыбка золотая" с малом сливочным	90/5	100/5	11.70	14.60	15.60	18.70	12.60	15.70	236.30	287.10	0.13	0.16	0.80	1.10	1.12	1.42	31.20	33.80	152.00	189.70	25.60	32.10	0.70	0.90
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	250/10	1.90	2.30	6.10	7.20	10.80	13.40	105.80	127.00	0.08	0.10	19.95	24.95	0.31	0.41	47.10	56.80	82.20	101.20	20.10	24.90	1.21	1.61
92	Картофельное пюре	150	180	3.20	3.80	6.80	8.10	21.90	26.30	163.50	196.20	0.10	0.10	25.60	30.70	0.10	0.10	131.40	157.60	95.70	114.80	32.30	38.70	1.10	1.30
*638	Компот из плодов сушеных (из яблоч) С витаминизация	200	200	0.40	0.40	0.00	0.00	29.60	29.60	116.00	116.00	0.02	0.02	18.00	25.00	0.00	0.00	12.60	12.60	19.30	19.30	8.40	8.40	0.40	0.40
	Хлеб пшеничный	60	80	4.70	6.30	0.60	0.80	28.90	38.60	141.00	188.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	18.40	52.20	69.60	19.80	26.40	1.20	1.60
	Хлеб ржаной	60	60	3.60	3.60	0.70	0.70	23.90	23.90	118.20	118.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	17.40	78.00	78.00	25.20	25.20	2.10	2.10
	Итого:	25.9	31.8	29.85	35.6	129.4	150.9	887.8	1046.5	0.54	0.6	67.85	88.75	1.53	1.93	262.0	318.6	494.4	602.6	138.4	169.7	6.91	7.95		

День: вторник  
 Неделя: первая  
 сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец. Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
	7-11лет	12 и старше	Б	Ж	УС	У	7-11лет	12 и старше	В1	С	А	Са	Р	Мг	7-11лет	12 и старше	Мг	7-11лет	12 и старше				
Обед																							
Салат из свежей капусты	70	100	1.00	1.20	4.00	4.90	8.00	10.50	60.00	84.50	0.02	0.03	0.00	0.10	0.20	32.60	46.70	21.20	30.30	9.50	13.60	0.30	0.50
Суп картофельный с бобовыми	200	250	4.90	6.20	4.50	5.60	17.80	22.30	133.60	167.00	0.20	0.30	14.40	18.10	0.20	41.50	51.90	146.80	183.60	27.20	34.10	2.10	2.70
Гуляш	90/10	100/10	11.10	13.90	5.20	6.50	3.20	4.00	105.60	132.00	0.10	0.20	4.90	6.20	0.30	22.80	28.50	270.30	337.90	32.30	40.40	3.90	4.90
Макаронные изделия отварные	150	200	5.20	7.00	6.10	8.20	35.20	47.00	220.50	294.00	0.08	0.10	0.00	0.08	0.10	13.60	18.20	50.20	67.00	8.40	11.20	0.08	1.00
Какао с молоком	200	200	4.90	4.90	5.00	5.00	32.50	32.50	190.00	190.00	0.04	0.04	1.30	1.30	0.03	122.60	122.60	116.20	116.20	21.60	21.60	0.70	0.70
Хлеб пшеничный	60	80	4.70	6.30	0.60	0.80	28.90	38.60	141.00	188.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	13.80	18.40	52.20	69.60	19.80	26.40	1.20	1.60
Хлеб ржаной	60	60	3.60	3.60	0.70	0.70	23.90	23.90	118.20	118.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	17.40	17.40	78.00	78.00	25.20	25.20	2.10	2.10
Итого:			35,4	43,1	26,1	31,7	149,5	178,8	968,9	1173,7	0,64	0,87	20,6	25,6	0,61	264,3	303,7	734,9	882,6	144,0	172,5	10,38	13,5

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: Осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe									
	Обед																								
	Салат из моркови с яблоками, изюмом или курагой	100	1,00	5,00	23,70	131,80	131,80	0,09	0,09	45,80	45,80	1,20	1,20	62,80	62,80	49,40	49,40	11,60	11,60	1,20	1,20				
	Рассолыник	200	2,40	3,60	16,00	108,00	135,00	0,08	0,10	13,30	16,70	0,02	0,02	34,60	43,20	58,40	73,10	20,60	25,80	0,70	0,90				
	*132 ленинградский	200	17,80	9,80	21,60	250,00	312,50	0,20	0,30	18,70	23,30	0,02	0,03	53,10	66,30	155,90	194,80	45,60	57,00	3,40	4,20				
	*436 жаркое по-домашнему	200	2,70	2,80	22,40	153,00	153,00	0,02	0,02	0,60	0,60	0,02	0,02	64,40	64,40	55,00	55,00	7,00	7,00	0,30	0,30				
	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	153,00	0,02	0,02	0,60	0,60	0,02	0,02	64,40	64,40	55,00	55,00	7,00	7,00	0,30	0,30				
	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	0,80	28,90	141,00	188,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	18,40	52,20	69,60	19,80	26,40	1,20	1,60			
	Хлеб ржаной	60	3,60	0,70	0,70	23,90	118,20	118,20	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	17,40	17,40	78,00	78,00	25,20	25,20	2,10	2,10			
	Итого:		32,2	22,5	26,0	136,5	902,0	1038,5	0,59	0,71	78,4	86,4	1,26	1,27	246,1	272,5	448,9	519,9	129,8	153,0	8,9	10,3			

День: четверг  
 Неделя: первая  
 сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реч	Применение блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
		7-11лет	12 и старше	Б	Ж	У	7-11лет	12 и старше	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше				
Обед	Салат "Дружба"	60	100	1.20	2.00	6.60	11.10	0.70	1.20	66.60	111.00	0.02	0.04	1.40	2.40	0.06	0.10	21.90	36.60	38.10	63.50	72.90	121.60	6.90	11.50
41	Ци из свежей капусты с картофелем	200/10	250/10	1.90	2.30	5.40	6.30	8.30	10.30	91.40	109.00	0.06	0.08	28.15	35.25	0.21	0.31	49.40	59.60	52.20	63.70	15.60	19.40	0.70	0.90
*487	Птица отварная	90	100	12.50	15.70	7.10	8.90	0.30	0.40	115.20	144.00	0.08	0.10	2.40	3.00	0.08	0.10	69.30	86.60	191.90	239.90	21.10	26.40	1.80	2.30
*508	Каша рассыпчатая рисовая	150	200	3.60	4.80	6.00	8.00	36.70	49.00	219.00	292.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	71.10	94.80	104.70	139.60	34.80	46.40	0.70	1.00
146	Чай с лимоном (С- витаминизация)	200	200	0.30	0.30	0.00	0.00	15.20	15.20	60.00	60.00	0.00	0.00	20.90	27.90	0.08	0.08	8.00	8.00	9.70	9.70	5.20	5.20	0.90	0.90
	Хлеб пшеничный	60	80	4.70	6.30	0.60	0.80	28.90	38.60	141.00	188.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	18.40	52.20	69.60	19.80	26.40	1.20	1.60
	Хлеб ржаной	60	60	3.60	3.60	0.70	0.70	23.90	23.90	118.20	118.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	17.40	78.00	78.00	25.20	25.20	2.10	2.10
	ИТОГО:			27.8	35.0	26.4	35.8	114.0	138.6	811.4	1022.2	0.42	0.5	52.85	68.55	0.43	0.59	250.9	321.4	526.8	664.0	194.6	270.6	14.3	20.3

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
		7-11лет	12 и старше	Б	Ж	У	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe									
	овощная нарезка (томат свежий)	50	100	0.50	1.10	0.10	0.20	1.90	3.80	11.50	23.00	0.03	0.06	12.50	25.00	0.00	0.00	7.00	14.00	13.00	26.00	10.00	20.00	0.45	0.90	
	Сул картофельный с мясными																									
45	фрикадельками	200/25	250/25	5.70	6.10	5.40	5.90	14.30	17.30	124.00	142.00	0.12	0.22	21.50	26.90	0.51	0.61	33.40	40.60	298.50	342.70	48.00	56.70	11.60	14.30	
	Фрикадельки	90	100	11.40	14.30	13.60	17.10	7.60	9.50	197.80	247.30	0.08	0.10	0.00	0.06	0.07	13.60	17.10	126.00	157.60	19.70	24.70	1.20	1.60		
81	"Летушок"	150	200	2.80	3.80	4.90	6.60	19.30	25.80	125.70	167.60	0.10	0.20	30.40	40.60	0.60	0.80	64.20	85.60	96.00	128.00	28.80	38.40	1.20	1.60	
93	Розовое пюре	50	50	1.30	1.30	4.80	4.80	4.70	4.70	70.00	70.00	0.00	0.00	1.90	1.90	0.10	0.10	2.50	2.50	8.10	8.10	0.40	0.40	0.10	0.10	
141	Соус томатный	200	200	0.10	0.10	0.00	0.00	24.20	24.20	93.00	93.00	0.00	0.00	2.80	2.80	0.01	0.01	3.20	3.20	1.50	1.50	0.80	0.80	0.10	0.10	
156	Напиток лимонный	60	80	4.70	6.30	0.60	0.80	28.90	38.60	141.00	188.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	18.40	52.20	69.60	19.80	26.40	1.20	1.60	
	Хлеб пшеничный	60	60	3.60	3.60	0.70	0.70	23.90	23.90	118.20	118.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	17.40	78.00	78.00	25.20	25.20	2.10	2.10	
	Хлеб ржаной																									
	ИТОГО:			30.10	36.60	30.10	36.10	124.80	147.80	881.20	1049.10	0.53	0.78	69.10	97.20	1.28	1.59	155.10	198.80	673.30	811.50	152.70	192.60	17.95	22.30	

День: суббота  
 Неделя: первая  
 сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
		7-11лет	12 и старше	Б	Ж	У	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe								
	<b>Обед</b>																								
35	Салат "Сахалинский"	80	100	0.70	0.90	4.80	6.00	2.50	3.20	53.30	66.70	0.04	0.05	7.30	9.20	0.20	0.30	32.50	40.70	38.50	48.20	74.00	92.50	6.70	8.40
47	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4.90	6.20	4.40	5.60	17.80	22.30	133.60	167.00	0.20	0.30	14.40	18.10	0.20	0.30	41.50	51.90	146.80	183.60	27.20	34.10	2.10	2.70
82	Колбаска "Витаминка"	80	100	13.70	17.20	13.90	17.40	2.50	3.20	188.80	236.00	0.08	0.10	2.20	2.80	0.10	0.20	17.70	22.20	132.60	165.80	17.50	21.90	1.20	1.50
101	Овощи в молочном соусе	150	200	3.40	4.60	3.60	4.80	13.90	18.60	102.00	136.00	0.10	0.20	36.70	49.00	0.80	1.00	59.80	79.40	114.40	152.60	28.90	38.60	0.90	1.20
*685	Чай с сахаром (С- витамин)	200	200	0.02	0.02	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.00	0.00	18.00	25.00	0.00	0.00	32.00	32.00	8.00	8.00	6.00	6.00	0.80	0.80
	Хлеб пшеничный	60	80	4.70	6.30	0.60	0.80	28.90	38.60	141.00	188.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	18.40	52.20	69.60	19.80	26.40	1.20	1.60
	Хлеб ржаной	60	60	3.60	3.60	0.70	0.70	23.90	23.90	118.20	118.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	17.40	78.00	78.00	25.20	25.20	2.10	2.10
	<b>ИТОГО:</b>			31.02	38.82	28.0	35.3	104.5	124.8	794.9	969.9	0.62	0.85	78.6	104.1	1.3	1.8	214.7	262.0	570.5	705.8	198.6	244.7	15.0	18.3

День: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 Неделя: вторая  
 Сезон: Осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
		7-11лет	12 и старше	Б	Ж	У	7-11лет	12 и старше	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe										
	Обед																								
1	Салат из свежих огурцов	60	100	0.30	0.60	4.30	7.10	1.80	3.00	47.40	79.00	0.01	0.02	6.00	10.00	0.10	0.20	15.60	26.10	19.20	32.00	7.40	12.40	0.30	0.50
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	250/10	1.90	2.30	6.10	7.20	10.80	13.40	105.80	127.00	0.08	0.10	19.95	24.95	0.31	0.41	47.10	56.80	82.20	101.20	20.10	24.90	1.20	1.50
39	Котлета рыбная "Любительская"	90	100	10.20	12.80	5.40	6.80	5.40	6.80	108.80	136.00	0.08	0.10	0.70	0.90	0.03	0.04	26.90	33.70	148.20	185.30	23.30	29.20	0.80	1.00
90	Макаронные изделия отварные	150	200	5.20	7.00	6.10	8.20	35.20	47.00	220.50	294.00	0.08	0.10	0.00	0.00	0.08	0.10	13.60	18.20	50.20	67.00	8.40	11.20	0.08	0.10
97	Компот из смеси сухофруктов (С- витамин)	200	200	0.60	0.60	0.00	0.00	31.40	31.40	124.50	124.50	0.01	0.01	18.70	25.70	0.02	0.02	20.40	20.40	20.70	20.70	25.50	25.50	0.80	0.80
	Хлеб пшеничный	60	80	4.70	6.30	0.60	0.80	28.90	38.60	141.00	188.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	18.40	52.20	69.60	19.80	26.40	1.20	1.60
	Хлеб ржаной	60	60	3.60	3.60	0.70	0.70	23.90	23.90	118.20	118.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	17.40	78.00	78.00	25.20	25.20	2.10	2.10
	ИТОГО:			26.5	33.2	23.2	30.8	137.4	164.1	866.2	1066.7	0.46	0.53	45.35	61.55	0.54	0.77	154.8	191.0	450.7	553.8	129.7	154.8	6.48	7.6



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
		7-11лет	12 и старше	Б	Ж	У	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe								
	овощная нарезка (томат свежий)	60	100	0.40	0.80	0.05	0.10	1.70	3.40	7.00	14.00	0.01	0.02	3.50	7.00	0.00	0.00	8.50	17.00	15.00	30.00	7.00	14.00	0.20	
	Томатн ( суп-лапша с картофелем и мясом)	200/20	250/25	10.90	13.70	8.00	10.00	17.40	21.80	182.00	227.50	0.10	0.20	18.60	23.30	0.70	0.90	49.00	61.30	165.10	206.40	24.90	31.20	2.40	3.00
81	Фрикадельки "Легушок"	90	100	11.40	14.30	13.60	17.10	7.60	9.50	197.80	247.30	0.08	0.10	0.00	0.00	0.06	0.07	13.60	17.10	126.00	157.60	19.70	24.70	1.20	1.60
96	Капуста тушеная в сметане	150	180	3.40	4.10	8.20	9.90	13.90	16.70	129.40	155.30	0.09	0.10	77.10	92.50	0.10	0.10	97.00	116.40	65.80	78.90	28.80	34.50	1.00	1.20
149	Какао с молоком	200	200	4.90	4.90	5.00	5.00	32.50	32.50	190.00	190.00	0.04	0.04	1.30	1.30	0.03	0.03	122.60	122.60	116.20	116.20	21.60	21.60	0.70	0.70
	Хлеб пшеничный	60	80	4.70	6.30	0.60	0.80	28.90	38.60	141.00	188.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	18.40	52.20	69.60	19.80	26.40	1.20	1.60
	Хлеб ржаной	60	60	3.60	3.60	0.70	0.70	23.90	23.90	118.20	118.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	17.40	78.00	78.00	25.20	25.20	2.10	2.10
	ИТОГО:			39.30	47.70	36.15	43.60	125.90	146.40	965.40	1140.30	0.52	0.66	100.50	124.10	0.89	1.10	321.90	370.20	618.30	736.70	147.00	177.60	8.80	10.24

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
		7-11лет	12 и старше	Б	Ж	У	7-11лет	12 и старше	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше					
13	Салат из свежей капусты	70	100	1.00	1.20	4.00	4.90	8.00	60.00	84.50	0.02	0.03	0.00	0.10	0.20	32.60	46.70	21.20	30.30	9.50	13.60	0.30	0.50	
44	Атырчи шыд (блюдо Удмуртской кухни)	200/10	250/10	9.30	8.20	8.00	9.50	13.50	142.50	172.90	0.07	0.09	21.15	26.45	0.41	0.51	42.20	50.70	62.70	76.90	18.20	22.60	0.70	0.90
*451	Котлетты, биточки, шницели	90	100	12.70	15.90	11.50	14.40	12.80	208.80	261.00	0.08	0.10	0.08	0.10	0.01	0.01	51.40	64.20	136.20	170.30	19.30	24.20	1.80	2.30
93	Розовое пюре	150	180	2.80	3.40	4.90	5.90	19.30	125.70	150.80	0.10	0.10	30.40	36.40	0.60	0.70	64.20	77.00	96.00	115.20	28.80	34.50	1.20	1.40
148	Кофейный напиток	200	200	2.70	2.70	2.80	2.80	22.40	153.00	153.00	0.02	0.02	0.60	0.60	0.02	0.02	64.40	64.40	55.00	55.00	7.00	7.00	0.30	0.30
	Хлеб пшеничный	60	80	4.70	6.30	0.60	0.80	28.90	141.00	188.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	13.80	18.40	52.20	69.60	19.80	26.40	1.20	1.60	
	Хлеб ржаной	60	60	3.60	3.60	0.70	0.70	23.90	118.20	118.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	17.40	17.40	78.00	78.00	25.20	25.20	2.10	2.10	
	ИТОГО:			36.80	41.30	32.50	39.00	128.80	949.20	1128.40	0.49	0.54	52.23	63.55	1.14	1.44	286.00	338.80	501.30	595.30	127.80	153.50	7.60	9.10

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: Осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
		7-11лет	12 и старше	Б	Ж	У	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe									
	Обед																									
	Салат из моркови с сахаром	60	100	0.90	1.50	2.40	4.00	6.60	11.00	51.60	86.00	0.05	0.08	16.80	28.00	0.90	1.60	41.80	69.80	27.80	46.40	4.80	8.00	0.40	0.80	
7	Суп картофельный с крупой	200	250	2.00	2.50	2.40	3.00	14.60	18.30	90.40	113.00	0.08	0.10	13.20	16.50	0.01	0.01	12.20	15.30	53.80	67.30	21.20	26.60	0.70	0.90	
*138	Колбаска "Витаминка"	90	100	13.70	17.20	13.90	17.40	2.50	3.20	188.80	236.00	0.08	0.10	2.20	2.80	0.10	0.20	17.70	22.20	132.60	165.80	17.50	21.90	1.20	1.50	
82	Каша рассыпчатая рисовая	150	200	3.60	4.80	6.00	8.00	36.70	49.00	219.00	292.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	71.10	94.80	104.70	139.60	34.80	46.40	0.70	1.00	
*508	Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	200	200	0.40	0.40	0.00	0.00	27.40	27.40	106.00	106.00	0.04	0.04	18.00	25.00	0.00	0.00	20.40	20.40	32.20	32.20	10.50	10.50	0.80	0.80	
154	Хлеб пшеничный	60	80	4.70	6.30	0.60	0.80	28.90	38.60	141.00	188.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	18.40	52.20	69.60	19.80	26.40	1.20	1.60	
	Хлеб ржаной	60	60	3.60	3.60	0.70	0.70	23.90	23.90	118.20	118.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	17.40	78.00	78.00	25.20	25.20	2.10	2.10	
	Итого:			28.90	36.30	26.00	33.90	140.60	171.40	915.00	1139.20	0.51	0.60	50.20	72.30	1.01	1.81	194.40	258.30	481.30	598.90	133.80	165.00	7.10	8.70	

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: Осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
		7-11лет	12 и старше	Б	Ж	У	У	7-11лет	12 и старше	В1	С	А	А	Са	Р	Мг	Мг	Fe	Fe							
33	Салат "Дружба"	60	100	1.20	2.00	6.60	11.10	0.70	1.20	66.60	111.00	0.02	0.04	1.40	2.40	0.06	0.10	21.90	36.60	38.10	63.50	72.90	121.60	6.90	11.50	
	Рассольник	200	250	2.40	3.00	3.60	4.50	16.00	20.10	108.00	135.00	0.08	0.10	13.30	16.70	0.02	0.02	34.60	43.20	58.40	73.10	20.60	25.80	0.70	0.90	
132	ленинградский	150	200	8.70	11.60	5.40	7.20	45.00	60.00	263.70	351.70	0.05	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	10.00	49.20	65.60	1.60	2.20	0.00	0.00	
136	каша гречневая вязкая	90	100	11.40	14.30	8.40	10.50	10.50	13.10	158.10	197.60	0.08	0.10	0.80	1.00	0.04	0.05	22.50	28.10	171.40	214.30	20.10	25.10	2.70	3.40	
75	котлета "Детская"	200	200	0.02	0.02	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.00	0.00	18.00	25.00	0.00	0.00	32.00	32.00	8.00	8.00	6.00	6.00	0.80	0.80	
185	чай с сахаром (С- витаминизация)	60	80	4.70	6.30	0.60	0.80	28.90	38.60	141.00	188.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	18.40	52.20	69.60	19.80	26.40	1.20	1.60	
	Хлеб ржаной	60	60	3.60	3.60	0.70	0.70	23.90	23.90	118.20	118.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	17.40	78.00	78.00	25.20	25.20	2.10	2.10	
	Хлеб пшеничный																									
	Итого:			32.02	40.82	25.30	34.80	140.00	171.90	913.60	1159.50	0.43	0.51	33.50	45.10	0.12	0.17	149.70	185.70	455.30	572.10	166.20	232.30	14.40	20.30	

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У	У	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe							
Обед																									
35	Салат "Сахалинский"	60	100	0.50	0.90	3.60	6.00	1.90	3.20	40.00	66.70	0.03	0.05	5.50	9.20	0.10	0.30	24.40	40.70	28.90	48.20	55.50	92.50	5.00	8.40
48	Суп крестьянский с крупой	200	250	2.00	2.60	4.20	5.30	11.40	14.30	92.80	116.00	0.08	0.10	19.40	24.30	0.40	0.60	38.40	48.00	87.70	109.70	24.70	30.90	3.60	4.60
*487	Птица отварная	90	100	12.50	15.70	7.10	8.90	0.30	0.40	115.20	144.00	0.08	0.10	2.40	3.00	0.08	0.10	69.30	86.60	191.90	239.90	21.10	26.40	1.80	2.30
92	Картофельное пюре	150	200	3.10	4.20	6.70	9.00	21.90	29.20	163.50	218.00	0.10	0.10	25.60	34.10	0.10	0.10	131.40	175.20	95.70	127.60	32.30	43.00	1.10	1.40
	Компот из плодов сушеных (из чернослива) С - витаминизация	200	200	0.60	0.60	0.00	0.00	29.00	29.00	116.00	116.00	0.05	0.05	18.70	25.70	0.00	0.00	20.60	20.60	20.70	20.70	25.50	25.50	0.70	0.70
	Хлеб пшеничный	60	80	4.70	6.30	0.60	0.80	28.90	38.60	141.00	188.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	18.40	52.20	69.60	19.80	26.40	1.20	1.60
	Хлеб ржаной	60	60	3.60	3.60	0.70	0.70	23.90	23.90	118.20	118.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	17.40	78.00	78.00	25.20	25.20	2.10	2.10
	ИТОГО:			27.00	33.90	22.90	30.70	117.30	138.60	786.70	966.90	0.54	0.60	71.60	96.30	0.68	1.10	315.30	406.90	555.10	693.70	204.10	269.90	15.50	21.10

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г. \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004

	B	K	Y	kkar	B1	C	A	Ka	P	Mt	Phi											
1	25,9	31,8	29,85	35,6	129,4	150,9	887,8	1046,5	0,54	0,6	67,8	88,75	1,53	1,93	262,0	318,6	494,4	602,6	138,4	169,7	6,91	7,95
2	35,4	43,1	26,1	31,7	149,5	178,8	968,9	1173,7	0,64	0,87	20,6	25,6	0,61	0,93	264,3	303,7	734,9	882,6	144,0	172,5	10,38	13,5
3	32,2	38,8	22,5	26,0	136,5	155,7	902,0	1038,5	0,59	0,71	78,4	86,4	1,26	1,27	246,1	272,5	448,9	519,9	129,8	153,0	8,9	10,3
4	27,8	35,0	26,4	35,8	114,0	138,6	811,4	1022,2	0,42	0,5	52,85	68,55	0,43	0,59	250,9	321,4	526,8	664,0	194,6	270,6	14,3	20,3
5	30,10	36,60	30,10	36,10	124,80	147,80	881,20	1049,10	0,53	0,78	69,10	97,20	1,28	1,59	155,10	198,80	673,30	811,50	152,70	192,60	17,95	22,30
6	31,02	38,82	28,0	35,3	104,5	124,8	794,9	969,9	0,62	0,85	78,6	104,1	1,3	1,8	214,7	262,0	570,5	705,8	198,6	244,7	15,0	18,3
7	26,5	33,2	23,2	30,8	137,4	164,1	866,2	1066,7	0,46	0,53	45,35	61,55	0,54	0,77	154,8	191,0	450,7	553,8	129,7	154,8	6,48	7,6
8	39,3	47,7	36,15	43,6	125,9	146,4	965,4	1140,3	0,52	0,66	100,5	124,1	0,89	1,1	321,9	370,2	618,3	736,7	147,0	177,6	7,6	9,1
9	36,8	41,3	32,5	39,0	128,8	151,3	949,2	1128,4	0,49	0,54	52,23	63,55	1,14	1,44	286,0	338,8	501,3	595,3	127,8	153,5	7,1	8,7
10	28,9	36,3	26,0	33,9	140,6	171,4	915,0	1139,2	0,51	0,6	50,2	72,3	1,01	1,81	194,4	258,3	481,3	598,9	133,8	165,0	14,4	20,3
11	32,02	40,82	25,3	34,8	140,0	171,9	913,6	1159,5	0,43	0,51	33,5	45,1	0,12	0,17	149,7	185,7	455,3	572,1	166,2	232,3	14,4	20,3
12	27,0	33,9	22,9	30,7	117,3	138,6	786,7	966,9	0,46	0,6	71,6	96,3	0,68	1,1	315,3	406,9	555,1	693,7	204,1	269,9	15,5	21,1
	372,94	457,34	329,0	414,20	1548,7	1840,3	10352,3	11831,7	6,21	7,75	720,78	935,5	10,79	14,5	2815,2	3427,9	6510,8	7936,9	1866,7	2355,6	133,32	169,69