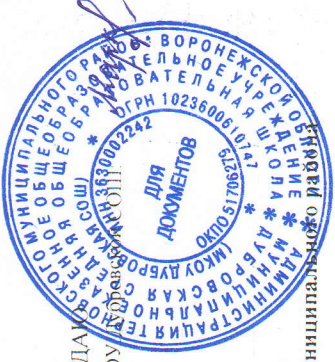


УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ

Н.Н. Маркаланова



Меню питания детей в МКОУ Дубровской СОШ Терновского муниципального района
на 2021-2022 учебный год.

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

День 1	Наименование блюда	Номер рецептур	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, г	Эн/д, ккал	Вит. С, мг		Вит. В1		Са, мг		Fe, мг		
											7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	
Обед	моркови с яблоками с растительным	№ 38	60,0	60,0	0,4	0,7	2,9	4,2	10,4	43,6	2,2	4,4	0,1	0,0	14,9	28,2	0,4	0,8	
	Суп картофельный	№ 200	250,0	250,0	2,4	2,8	5,0	7,2	10,3	108,1	31,2	44,6	0,1	0,1	85,0	110,5	0,7	0,9	
	тушеная в сметанном	№ 290	80,0	100,0	12,4	26,7	8,8	3,6	4,3	279,0	0,1	1,6	0,1	0,1	41,1	49,3	0,5	1,5	
	Изделия макаронные отварные	№ 688	150,0	190,0	5,5	7,3	5,5	29,2	38,9	191,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	7,8	0,8	1,0	
	свежих плодов и	№ 859	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4	
	Хлеб пшеничный		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	10,7	14,6	54,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	8,9	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
	кондитерские изделия		50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	12,2	0,4	0,6
	Итого				24,8	42,7	25,9	118,5	156,8	820,5	1139,8	83,6	120,6	0,4	0,4	187,0	247,5	4,9	7,0

День 2	Наименование блюда	Номер рецептур	Выход		Белки		Жиры		Углевы		Энд.		Вит. С		Вит. В		Са		Fe			
			д.г 7-11	д.г 12-17	г 11	г 12-17	г 7-11	г 12-17	ккал 7-11 лет	ккал 12-17 лет	мг 7-11	мг 12-17	мг 7-11	мг 12-17	мг 7-11	мг 12-17	мг 7-11	мг 12-17	мг 7-11	мг 12-17		
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	№ 43	60,0	60,0	0,7	1,4	3,4	6,7	4,3	8,6	10,4	11,1	22,2	0,0	0,0	20,1	40,2	0,4	0,8			
	вегетарианский	№ 99	250,0	250,0	2,8	3,0	5,1	5,2	10,3	10,6	116,3	5,8	12,1	0,1	0,1	63,7	85,0	0,7	1,3			
	Рыба, тушеная с овощами	№ 229	80,0	100,0	11,1	18,3	4,9	5,8	4,4	5,3	133,9	2,9	3,5	0,1	0,1	43,7	52,4	0,3	0,6			
	Рис отварной	№ 304	150,0	180,0	3,6	4,8	6,7	8,9	28,4	38,6	214,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,6	0,5	0,7			
	Отвар из плодов шиповника	№ 348	200,0	200,0	0,7	0,7	0,0	0,0	4,3	4,3	22,0	220,0	220,0	0,1	0,1	21,0	21,0	25,0	5,0			
	Хлеб пшеничный из формовой муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3			
	Фрукты		100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	4,6	5,5	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3			
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5			
	Итого				22,0	32,1	21,0	27,5	98,4	123,5	735,0	828,3	244,4	263,3	0,4	0,5	179,6	240,7	29,5	11,5		

День 3	Наименование блюда	рецепт уры*	д.г 7-11	д.г 12-17 лет	г 7-11 лет	г 12-17 лет	г 7-11 лет	г 12-17 лет	г 7-11 лет	г 12-17 лет	оды, г 7-11	оды, г 12-17	ккал 7-11 лет	ккал 12-17 лет	С, мг 7-11	С, мг 12-17	2, мг 7-11	2, мг 12-17	В1, мг	1, мг 12-17	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
Обед	свежих помидоров и Борщ с капустой и картофелем	№ 15	60,0	60,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8		
	Пюре картофельное	№ 694	150,0	180,0	3,0	3,9	7,1	9,5	8,4	12,0	8,4	12,0	148,1	197,5	3,6	4,7	0,1	0,1	0,1	0,2	35,3	46,9	0,5	1,1		
	Фрикадельки мясные	№ 105	80,0	100,0	15,6	20,3	14,5	15,5	4,4	5,8	4,4	5,8	210,7	222,1	4,8	6,4	0,1	0,2	0,1	0,1	59,7	79,6	1,5	2,0		
	Кисель витаминизированный	№ 882	200,0	200,0	0,2	0,2	0,1	0,1	20,7	20,7	20,7	20,7	83,1	83,1	50,0	70,0	0,1	0,1	0,0	0,0	21,7	21,7	0,3	0,3		
	пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	14,6	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3		
Итого	яблоко		100,0	120,0	0,3	0,3	0,3	27,2	32,6	32,6	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3			
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	8,9	8,9	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5			
					27,0	35,3	31,1	40,2	92,5	117,0	92,5	117,0	815,0	1054,0	94,3	147,4	0,5	0,6	0,4	0,5	224,9	329,4	6,9	10,1		

День 4	Наименование блюда	Номер рецепта уры*	Выход д.г 7-11 лет	Выход д.г 12-17 лет	Белки г 7-11 лет	Белки г 12-17 лет	Жиры г 7-11 лет	Жиры г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11	Углев оды, г 12-17	Вит. С, мг 7-11	Вит. С, мг 12-17	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11	Вит. В1, мг 12-17	Вит. В2, мг 7-11	Вит. В2, мг 12-17	Вит. В1, мг 7-11	Вит. В1, мг 12-17	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Обед	Икра кабачковая	№ 53	60,0	60,0	3,1	6,1	2,7	4,2	2,5	5,0	18,9	37,7	111,4	55,7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	14,7	29,5	0,3	0,6
	Суп картофельный с бобовыми																							
	вегетарианский	№ 206	250,0	250,0	1,6	2,0	3,0	5,0	5,9	6,3	6,9	11,3	102,3	65,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	40,6	44,6	0,6	0,8
					1,6	2,0	3,0	5,0	5,9	6,3	6,9	11,3	102,3	65,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	40,6	44,6	0,6	0,8

Сосиска олварная	№ 243	80,0	100,0	6,7	14,2	19,8	36,2	3,6	7,2	247,2	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4
Каша гречневая рассыпчатая	№ 679	150,0	180,0	8,4	11,2	8,4	11,2	40,5	54,8	277,5	370,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	18,6	24,8	3,0	6,0		
Компот из свежих плодов	№ 859	200,0	200,0	0,6	0,6	0,0	0,0	33,0	33,0	136,0	136,0	12,0	12,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	0,4	0,4		
Хлеб пшеничный		20,0	20,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6		
кондитерские изделия		50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6		
Хлеб ржаной (ржано-		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5		
Итого				24,3	40,6	37,4	61,4	141,9	193,5	1037,0	1599,2	37,8	61,0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,7	115,1	170,7	7,5	12,9		

День 5	Наименование блюда	Номер рецепт уры*	Выхо д,г 7-11 лет	Выхо д,г 12- 17 лет	Белки , г 7- 11 лет	Белки , г 12- 17 лет	Жиры , г 7- 11 лет	Жиры , г 12- 17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7- 11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит.В 1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
	канусты и моркови с растительным маслом	№ 43	60,0	60,0	0,8	1,6	3,6	7,1	2,9	5,8	54,5	109,0	12,9	25,8	0,0	0,0	0,0	0,0	23,3	46,6	0,3	0,6
	Суп картофельный с крупой вегетарианск ий	№ 204	250,0	250,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
	Плов с говядиной	№ 265	200,0	250,0	18,9	23,6	15,6	19,5	18,6	23,3	428,3	535,4	0,9	1,1	0,2	0,3	0,2	0,3	30,1	37,7	3,1	3,9
	Компот из сухофруктов	№ 868	200,0	200,0	1,2	1,2	0,0	0,0	23,2	23,2	94,1	94,1	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	47,8	47,8	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	Фрукты		100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,9	17,8	1,9	2,3

		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	0,5
Итого				27,0	35,6	27,5	40,6	100,9	122,1	914,0	1123,2	82,0	117,3	0,4	0,6	0,4	0,5	175,4	238,3	7,9	7,9	9,7	9,7	
День 6																								
	<i>Обед</i>																							
	свежих огурцов	№ 13	60,0	60,0	0,5	0,9	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,4	0,8	0,8	
	Щи из свежей капусты с картофелем велетарианские																							
	Рыба, тушеная в томате с овощами	№ 187	250,0	250,0	1,9	2,0	5,0	4,8	5,9	77,8	95,4	15,8	20,5	0,1	0,1	0,1	0,1	55,8	58,2	0,7	0,7	0,8	0,8	
		№ 229	80,0	100,0	11,1	18,3	5,8	4,4	5,3	133,9	160,6	2,9	3,5	0,1	0,1	0,1	0,1	43,7	52,4	0,3	0,3	0,6	0,6	
	Картофель отварной	№ 318	150,0	180,0	3,0	4,0	7,3	16,6	23,0	158,4	211,2	21,6	28,8	0,1	0,1	0,1	0,2	14,6	19,4	1,2	1,2	1,6	1,6	
	Кисель витаминизированный	№ 882	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	31,2	31,2	124,5	124,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	11,6	1,2	1,2	1,2	1,2	
	Хлеб пшеничный формовой из кондитерские изделия		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,2	0,3	0,3	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	0,5	0,5	
Итого																								
День 7																								
	Наименование блюда	рецепт уры*	Дтг 7-11	Дтг 12-17	г 11 лет	г 12-17 лет	г 11 лет	г 7-11 лет	г 12-17 лет	ккал 11 лет	ккал 12-17 лет	С, мг 7-11 лет	С, мг 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит. В1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет	лет	лет	
	Итого		30,0	30,0	20,6	30,4	22,2	30,0	116,8	147,2	801,1	1031,2	114,4	171,0	0,4	0,5	0,4	162,1	202,4	4,9	4,9	6,4	6,4	

Обед	Винегрет овощной	№ 45	60,0	60,0	0,6	1,3	3,6	7,1	4,1	8,2	77,8	155,6	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,8	31,5	0,7	1,4
	Суп картофельный вегетарианский	№ 200	250,0	250,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
	Куринца отварная	№ 300	80,0	100,0	12,4	26,7	8,8	17,1	3,6	4,3	149,4	279,0	0,1	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	41,1	49,3	0,5	1,5
	макаронные отварные	№ 688	150,0	180,0	5,5	7,3	5,5	7,3	29,2	39,2	191,5	255,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	5,5	7,8	0,8	1,0
	компот из свежих плодов	№ 859	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	16,0	60,6	60,6	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	яблоко		100,0	120,0	0,3	0,3	0,3	0,3	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
	Итого				24,7	44,5	26,2	45,4	109,1	137,6	816,4	1135,3	72,3	100,0	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	136,8	195,2	5,6	8,3

Наименование блюда	Номер рецептуры*	Выход, г	Выход, д.г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг	Эн/д, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг	Са, мг	Са, мг	Fe, мг	Fe, мг	Вит. В		
																					7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	№ 38	60,0	60,0	0,4	0,7	4,2	10,4	43,6	86,2	2,2	4,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	14,9	28,2	0,4	0,8		
Суп овощной вегетарианский	№ 99	250,0	250,0	1,8	2,4	5,4	7,2	81,9	109,3	33,5	44,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	23,7	31,6	0,7	0,9		
Сарделька отварная	№ 243	80,0	100,0	8,7	17,4	1,8	3,6	247,2	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4			
Пюре картофельное	№ 694	150,0	180,0	3,0	3,9	8,4	12,0	148,1	197,5	3,6	4,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	35,3	46,9	0,5	1,1			

Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	№ 868	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	17,9	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3										
кондитерские изделия		50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6										
(ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5										
Итого				17,9	29,6	40,3	70,7	94,1	126,1	848,7	1297,3	89,3	123,7	0,4	0,4	0,3	0,5	121,9	173,2	5,8	9,0								

День 9	наименование блюда	номер рецепта	выход Д,г	выход Д, г 12-	велики Д, г 7-	велики Д, г 12-	Д, г 7-	Д, г 12-	Д, г 7-	Д, г 12-	Д, г 7-	Д, г 12-	Э, мг	С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг	Са, мг	С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг	Са, мг	С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг	Са, мг	С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг
(Обед)	Салат из моркови с яблоком	№ 38	60,0	60,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Щи из свежей капусты вегетарианские	№ 187	250,0	250,0	1,9	2,0	4,5	5,0	4,8	5,9	77,8	95,4	15,8	20,5	0,1	0,1	0,1	55,8	58,2	0,1	0,1	0,1	0,1	55,8	58,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
	Чай с лимоном	№ 265	200,0	250,0	18,9	23,6	15,6	19,5	18,6	23,3	428,3	535,4	0,9	1,1	0,2	0,3	0,3	30,1	37,7	0,2	0,2	0,3	30,1	37,7	0,2	0,3	0,3	30,1	37,7	0,2	0,3	
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	№ 377	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	67,9	67,9	13,1	15,2	0,1	0,1	0,1	70,9	70,9	0,0	0,0	0,0	0,0	70,9	70,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Фрукты (ржано-		100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

Итого			25,9	31,9	26,1	34,1	86,0	104,5	829,7	1044,6	58,5	90,5	0,5	0,6	0,4	0,5	199,4	233,1	7,5	9,3
День 10	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Вит. В1, мг	Углевод. оды, г	Жиры, г	Углевод. оды, г	Углевод. оды, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит. В2, мг	Вит. В2, мг	Вит. В2, мг	Вит. В2, мг	Вит. В1, мг	Вит. В1, мг	Са, мг	Са, мг	Fe, мг	Fe, мг	
	Салат из свеклы с растительным маслом	60,0	1,6	7,3	10,2	8,2	16,4	107,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,8	33,9	0,6	1,1		
	№ 33																			
	Суп крестьянский вегетарианский	250,0	2,1	3,3	5,5	9,6	18,9	111,9	7,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	37,6	39,1	0,6	1,3		
	№ 201																			
	Сосиска отварная	80,0	6,7	14,2	19,8	3,6	7,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4		
	№ 243																			
	Гречка отварная рассыпчатая	150,0	8,4	11,2	8,4	40,5	54,8	277,5	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	18,6	24,8	3,0	6,0		
	№ 302																			
	Кисель витаминизированный	200,0	0,4	0,4	0,2	21,7	21,7	89,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,1	17,1	2,3	2,3		
	№ 882																			
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3		
	кондитерские изделия	50,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	163,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	12,2	0,4	0,6		
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30,0	1,2	1,2	0,2	8,9	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5		
	№ 231																			
Итого			23,1	37,7	44,7	68,0	140,0	1088,0	59,2	84,5	0,3	0,3	0,3	0,3	122,3	164,7	9,3	15,5		

День 11	Наименование блюда	Номер рецепта уры*	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг	Са, мг	Fe, мг	
															7-11 лет
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	№ 46	60,0	60,0	0,5	3,6	6,8	51,1	24,1	0,0	0,0	0,0	12,6	0,4	0,8
	вегетарианский с бобовыми	№ 206	250,0	250,0	4,7	5,0	15,6	117,4	7,2	0,1	0,1	0,1	65,7	1,6	2,8
	Жаркое по-домашнему	№ 436	200,0	250,0	16,1	14,9	21,0	275,0	7,8	0,2	0,2	0,2	32,4	3,0	3,7
	Фруктовый салат	№ 348	200,0	200,0	0,2	0,2	17,9	72,5	50,0	0,0	0,0	0,0	16,7	1,4	1,4
Итого	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	0,2	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	0,5	0,5
	яблоко		100,0	120,0	0,3	0,3	27,2	112,2	4,6	0,0	0,0	0,0	14,8	1,9	2,3
					24,5	33,9	117,4	720,6	93,7	0,4	0,4	0,4	157,3	8,9	11,8

День 12	Наименование блюда	Номер рецепта уры*	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг	Са, мг	Fe, мг	
															7-11 лет
Обед	Винегрет овощной	№ 45	60,0	60,0	0,6	3,6	4,1	77,8	4,0	0,0	0,0	0,0	15,8	0,7	1,4
	Суп картофельный вегетарианский	№ 200	250,0	250,0	3,1	7,5	13,7	132,5	13,6	0,1	0,1	0,1	44,2	1,1	1,3
					24,5	33,9	117,4	720,6	93,7	0,4	0,4	0,4	157,3	8,9	11,8

