

**Согласовано:**  
Начальник ТОУ Роспотребнадзора по Иркутской области  
в г.Тулуне, Тулунском, Куйтунских районах

\_\_\_\_\_ О.Б. Доголь

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**Утверждаю:**  
Директор МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

*К.В. Соловьева*

К.В.Соловьева

«01» сентября 2020г.

## **Перспективное меню на 10 дней для детей 7-11 лет на осенне-зимний период.**

Меню составлено на основании сборника рецептур и кулинарных изделий для питания детей/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г./

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Ж	Б	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	<b>ЗАВТРАК</b>																
168.6	Каша манная молочная	200	3,98	4,40	29,82	172,68	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,6	0,00	0,00	0,00	0,26	-
2	Хлеб пшеничный с джемом	90/5	13,59	4,41	26,32	244,80	0,01	0,05	0,00	0,01	0,09	1,67	55,24	1,78	0,11	0,36	-
473	Булочка "Веснушка"	50	3,06	3,90	26,93	201	0,07	0,04	0,00	0,01	1,41	11,30	139,20	15,18	0,77	0,4	-
394	Чай с молоком	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,00	0,16	1,34	0,00	0,00	13,1	0,00	0,00	0,00	0,4	0,01
	<b>ОБЕД</b>																
41	Салат из моркови	100	0,4	3,62	26,1	122,8	0,11	0,04	4,80	1,00	0,77	42,97	52,80	36,48	0,69	0,23	-
76	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	5,12	2,10	16,60	120,75	0,10	0,05	7,53	0,00	1,40	46,45	198,05	35,8	1,58	0,45	-
304	Плов из птицы	230	21,57	16,36	28,01	348,64	0,28	0,1	1,10	0,07	0,76	64,14	229,45	151,27	2,23	0,00	0,01
700	Хлеб ржаной	48	0,9	7,11	43,47	211,5	0,14	0,04	0,00	0,00	1,17	30,7	78,3	29,7	1,8	0,58	-
372	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	0,015	1,72	0,00	0,08	24,48	4,40	3,60	0,94	0,06	-
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,38</b>	<b>45,02</b>	<b>237,03</b>	<b>1618,65</b>	<b>0,71</b>	<b>0,515</b>	<b>16,49</b>	<b>1,08</b>	<b>5,68</b>	<b>273,41</b>	<b>757,44</b>	<b>273,81</b>	<b>8,12</b>	<b>2,74</b>	<b>0,02</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			Ж	Б	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,60	6,04	18,24	147,60	0,08	0,22	0,90	0,04	0,32	164,74	144,28	24,10	0,54	0,75	0,01	
3	Хлеб пшеничный с сыром	90/8	7,34	5,04	15,53	148,27	0,01	0,1	0,01	0,01	0,05	60,25	58,28	1,43	0,08	1,34		
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	0,16	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14	0,4	0,01	
368а	Груша	160	0,30	0,40	10,30	46,00	0,00	0,05	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3		
	<b>ОБЕД</b>																	
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	3,14	1,18	5,87	56,52	0,05	0,04	9,40	0,00	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49	0,24		
87	Суп рыбный	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	0,15	9,13	0,03	0,88	65,30	276,53	47,35	1,28	0,77		
414	Каша гречневая	150	9,31	14,19	34,42	278,00	0,16	0,12	10,01	0,02	1,07	58,91	179,99	109,80	3,67	1,05		
288	Фрикадельки мясные в соусе	80	6,55	6,49	5,96	109,00	0,03	0,07	0,34	0,02	0,37	37,45	273,50	14,05	2,62	1,21		
700	Хлеб ржаной	48	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,04	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	0,58		
372а	Компот из свежих плодов (яблоко-груша)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	-	1,72	0,00	0,08	24,48	4,40	3,60	0,94	-		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,38</b>	<b>52,37</b>	<b>187,96</b>	<b>1362,86</b>	<b>0,62</b>	<b>0,95</b>	<b>37,80</b>	<b>0,13</b>	<b>4,41</b>	<b>683,42</b>	<b>1138,39</b>	<b>258,30</b>	<b>11,55</b>	<b>6,64</b>	<b>0,02</b>	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Ж	Б	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	<b>ЗАВТРАК</b>																
237	Запеканка из творога	150	18,08	26,31	25,72	370,50	0,08		0,36	0,11	0,65	220,95	315,45	33,30	1,04	0,17	
1	Хлеб пшеничный с маслом запеченный	90/5	9,06	2,94	17,54	163,20	0,01	0,01	0,00	0,01	0,06	1,12	53,49	1,19	0,07	0,05	
397	Какао с молоком	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,18	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,01
479	Булочка молочная	50	0,99	4,64	26,11	176	0,08	0,06	0,13	0,01	0,72	130,20	151,69	18,30	0,73	0,37	
368г	Банан	160	0,50	1,50	21,00	95,00	0,00	0,08	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	
	<b>ОБЕД</b>																
45	Винегрет овощной	60	3,70	0,81	4,61	54,96	0,03	0,04	7,95	0,57	0,75	20,13	24,10	12,81	0,53	0,18	
81	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	250	5,35	5,12	16,15	133,25	0,00	0,08	5,83	0,00	0,00	68,00	0,00	0,00	0,00	1,01	
406	Овощи тушеные	150	9,68	8,93	21,29	208,01	0,09	0,11	17,5	0,00	1,82	158,10	82,01	33,19	1,22	0,6	
305	Котлеты куриные	80	13,14	12,64	13,46	223,00	0,08	0,13	0,67	0,05	0,67	135,10	227,80	121,00	1,47	1,81	0,01
700	Хлеб ржаной	48	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,04	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	0,58	
372в	Компот из свежих плодов (яблоко- персик)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	0,01	1,72	0,00	0,08	24,48	4,40	3,60	0,94	0,06	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>61,58</b>	<b>70,22</b>	<b>223,75</b>	<b>1775,12</b>	<b>0,51</b>	<b>0,74</b>	<b>44,2</b>	<b>0,73</b>	<b>5,91</b>	<b>788,78</b>	<b>937,24</b>	<b>253,09</b>	<b>7,80</b>	<b>5,72</b>	<b>0,02</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Ж	Б	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	<b>ЗАВТРАК</b>																
168.5	Каша геркулесовая молочная	200	6,22	5,26	26,46	182,44	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	57,2,	0,00	0,00	0,00	1,34	
1	Хлеб пшеничный с маслом запеченный	90/5	9,06	2,94	17,54	163,20	0,01	0,07	0,00	0,01	0,06	1,12	53,49	1,19	0,07	0,5	
485	Булочка "К чаю"	50	1,75	7,87	29,54	215,02	0,09	0,25	0,27	0,01	0,60	140,40	132,10	31,60	0,76	0,34	
393	Чай с молоком	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,00	0,16	1,34	0,00	0,00	13,1	0,00	0,00	0,00	0,4	0,01
368	Яблоки	160	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	0,03	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	
	<b>ОБЕД</b>																
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	3,11	1,79	3,75	50,16	0,07	0,03	6,60	0,00	0,45	22,87	35,97	12,48	0,41	0,38	
85	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	3,10	2,05	12,58	86,50	0,08	0,25	5,75	0,00	1,35	32,78	47,35	18,13	1,68	0,69	0,01
321	Пюре картофельное	150	4,80	3,06	20,45	137,25	0,14	0,11	18,17	0,03	0,18	46,98	86,60	27,75	1,01	0,56	
254	Рыба запеченная	80	6,19	10,91	7,98	131,00	0,06	0,1	0,63	0,05	1,19	56,10	452,00	18,50	0,75	0,53	0,02
367	Соус сметанный	30	4,02	0,48	1,49	44,04	0,01	0,02	0,02	0,03	0,08	24,48	11,07	1,89	0,05	0,04	0,01
700	Хлеб ржаной	48	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,04	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	-	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00		0,40	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,24	-	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,17</b>	<b>45,27</b>	<b>216,72</b>	<b>1476,99</b>	<b>0,59</b>	<b>0,86</b>	<b>43,18</b>	<b>0,12</b>	<b>5,28</b>	<b>467,55</b>	<b>912,28</b>	<b>147,23</b>	<b>7,77</b>	<b>5,02</b>	<b>0,05</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Ж	Б	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	<b>ЗАВТРАК</b>																
173	Омлет натуральный	200	6,66	7,80	37,68	241,96	0,08	0,00	1,54	0,04	0,68	173,66	163,60	34,64	0,70	1,79	0,04
3	Хлеб пшеничный с сыром	90/8	7,34	5,04	15,53	148,27	0,01	0,1	0,01	0,01	0,05	60,25	58,28	1,43	0,08	1,34	
398	Чай с молоком сгущенным	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	0,16	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32	0,4	0,01
368a	Груша	160	0,30	0,40	10,30	46,00	0,00	0,05	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	
	<b>ОБЕД</b>																
31	Салат из свеклы с сыром	60/8	5,70	2,82	4,28	79,68	0,01	0,05	4,92	0,00	0,42	97,18	65,96	13,84	0,77	0,57	
86	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,07	2,20	11,92	102,25	0,05	0,03	0,50	0,00	1,58	119,70	29,30	110,45	0,60	0,4	0,01
336	Капуста тушеная	150	4,86	3,09	14,15	112,65	0,05	0,06	20,74	0,00	1,60	83,18	60,21	30,98	4,22	0,87	0,01
275	Сардельки говяжьи	100	23,90	11,00	0,40	260,00	0,20	0,13	0,00	0,00	0,40	135,00	359,00	20,00	1,80		
700	Хлеб ржаной	48	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,04	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	0,58	
380	Кисель из кураги	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,04	0,48	0,00	1,10	52,28	25,30	16,80	0,60		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,81</b>	<b>40,48</b>	<b>176,67</b>	<b>1362,33</b>	<b>0,56</b>	<b>0,61</b>	<b>36,07</b>	<b>0,05</b>	<b>7,01</b>	<b>764,95</b>	<b>844,01</b>	<b>260,08</b>	<b>10,88</b>	<b>6,25</b>	<b>0,07</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Ж	Б	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	<b>ЗАВТРАК</b>																
188	Запеканка рисовая	200	7,06	7,76	55,88	318,00	0,00	0,22	0,64	0,00	0,00	112,62	100,00	0,00	0,00	1,41	0,01
1	Хлеб пшеничный с маслом запеченный	90/5	9,06	2,94	17,54	163,20	0,01	0,07	0,00	0,01	0,06	1,12	53,49	1,19	0,07	0,5	
392	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00		0,04	0,00	0,00	1,3	0,00	0,00	0,00		
368г	Банан	160	0,50	1,50	21,00	95,00	0,00	0,08	10,00	0,00	0,00	16,7	0,00	0,00	0,00	0,24	
	<b>ОБЕД</b>																
51	Салат из кальмаров с яблоками	60	4,14	3,93	3,23	65,94	0,05	0,05	3,89	0,00	0,76	115,64	159,23	18,95	0,94	0,04	
80	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	2,80	2,50	17,00	103,25	0,10	0,05	8,25	0,00	1,35	25,90	87,35	26,50	1,00	0,54	
276	Жаркое по-домашнему	200	4,06	25,02	19,96	240,90	0,20	0,33	8,16	0,02	0,84	28,28	306,36	108,13	3,66	1,79	0,02
700	Хлеб ржаной	48	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,04	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	0,58	
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,98	2,94	20,92	113,34	0,02	0,16	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>30,52</b>	<b>53,76</b>	<b>209,52</b>	<b>1353,23</b>	<b>0,52</b>	<b>1,0</b>	<b>31,36</b>	<b>0,03</b>	<b>4,22</b>	<b>461,03</b>	<b>871,29</b>	<b>197,35</b>	<b>7,56</b>	<b>5.1</b>	<b>0,03</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Ж	Б	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	<b>ЗАВТРАК</b>																
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,60	6,04	18,24	147,60	0,08	0,22	0,90	0,04	0,32	164,74	144,28	24,10	0,54	0,75	0,01
3	Хлеб пшеничный с сыром	90/8	7,34	5,04	15,53	148,27	0,01	0,1	0,01	0,01	0,05	60,25	58,28	1,43	0,08	1,34	
480	Булочка "К завтраку"	50	1,82	4,48	23,35	127,50	0,07	0,06	0,66	0,01	0,96	17,59	146,34	15,17	0,67	0,35	
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00		2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32	0,01	
368	Яблоки	160	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	0,03	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	
	<b>ОБЕД</b>																
20	Салат из капусты белокочанной	60	3,14	1,18	5,87	56,52	0,05	0,02	9,40	0,00	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49	0,22	
57	Борщ с капустой на мясном бульоне	250	4,90	1,83	12,75	102,50	0,05	0,05	10,30	0,00	1,40	44,38	153,23	26,25	1,20	0,59	
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	7,52	10,38	18,16	181,74	0,20	0,12	8,04	0,02	0,50	44,52	282,26	40,52	1,62	2,57	0,01
700	Хлеб ржаной	48	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,04	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	0,58	
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,88	0,06	<b>0,18</b>	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	<b>0,65</b>	<b>0,01</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,18</b>	<b>40,66</b>	<b>175,11</b>	<b>1180,13</b>	<b>0,66</b>	<b>0,82</b>	<b>43,76</b>	<b>0,09</b>	<b>4,90</b>	<b>643,20</b>	<b>979,41</b>	<b>175,02</b>	<b>7,19</b>	<b>7,3</b>	<b>0,03</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Ж	Б	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	<b>ЗАВТРАК</b>																
216	Омлет с сыром	200/8	27,89	16,07	2,47	324,71	0,09	0,76	0,30	0,47	0,79	258,00	316,07	23,30	2,72	2,7	0,03
1	Хлеб пшеничный с маслом запеченный	90/5	9,06	2,94	17,54	163,20	0,01	0,01	0,00	0,01	0,06	1,12	53,49	1,19	0,07	0,5	
394	Чай с молоком	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,16	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,01
368а	Груша	160	0,30	0,40	10,30	46,00	0,00	0,05	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	
	<b>ОБЕД</b>																
48	Салат из овощей с морской капустой	60	3,17	1,12	6,50	59,04	0,04	0,02	12,45	0,00	1,41	15,13	27,06	11,47	0,48	0,2	0,37
98	Суп с клецками на мясном бульоне	250	6,73	5,92	13,50	0,00	0,08	0,05	1,13	0,05	0,15	200,30	156,93	23,33	0,23	0,39	
315	Рис отварной	150	5,37	3,65	26,69	209,70	0,03	0,02	0,00	0,03	0,29	111,37	60,95	16,34	0,53	0,96	
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,18	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14	0,57	
253	Рыба запеченная с морковью	80	17,45	5,89	7,45	111,50	0,00	0,04	0,57	0,00	0,00	0,00	450,0	0,00	2,34	0,58	
700	Хлеб ржаной	48	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	<b>0,04</b>	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80		
380	Кисель из кураги	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02		0,48	0,00	1,10	42,28	25,30	16,80	0,60		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72,21</b>	<b>44,41</b>	<b>169,43</b>	<b>1446,75</b>	<b>0,41</b>	<b>1,33</b>	<b>20,68</b>	<b>0,56</b>	<b>5,04</b>	<b>653,65</b>	<b>1174,76</b>	<b>125,57</b>	<b>8,9</b>	<b>6,6</b>	<b>0,41</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Ж	Б	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	<b>ЗАВТРАК</b>																
168.6	Каша манная молочная	200	3,98	4,40	29,82	172,68	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,6	0,00	0,00	0,00	0,26	
3	Хлеб пшеничный с сыром	90/8	7,34	5,04	15,53	148,27	0,01	0,1	0,01	0,01	0,05	60,25	58,28	1,43	0,08	1,34	
395	Кофейный напиток с молоком	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,16	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,01
368г	Банан	160	0,50	1,50	21,00	95,00	0,00	0,08	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	
	<b>ОБЕД</b>																
10	Салат из горошка зеленого консервированного с луком	60	3,11	1,79	3,75	50,16	0,07	0,03	6,60	0,00	1,45	12,87	35,97	12,48	0,41	0,38	
67	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	4,88	1,75	8,48	84,75	0,05	0,05	18,48	0,00	1,38	43,33	147,63	22,25	0,80	0,53	
414	Каша гречневая	150	9,31	14,19	34,42	278,00	0,16	0,12	10,01	0,02	1,07	38,91	179,99	109,80	3,67	1,05	
277	Гуляш из отварного мяса	80	18,15	10,31	2,62	125,00	0,02	0,07	0,55	0,01	0,33	70,62	281,85	17,40	3,79	2,23	0,01
356	Соус сметанный с луком	30	1,76	0,49	2,11	26,25	0,01	0,01	0,38	0,01	0,09	9,64	9,79	2,52	0,11	0,1	
700	Хлеб ржаной	48	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	<b>0,04</b>	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	<b>0,58</b>	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00		0,40	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,24		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,97</b>	<b>47,08</b>	<b>199,48</b>	<b>1346,71</b>	<b>0,46</b>	<b>0,68</b>	<b>46,47</b>	<b>0,04</b>	<b>5,72</b>	<b>346,73</b>	<b>807,20</b>	<b>201,57</b>	<b>11,90</b>	<b>7,11</b>	<b>0,02</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Ж	Б	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	<b>ЗАВТРАК</b>																
168.2	Каша рисовая молочная	200	3,98	3,02	31,30	172,68	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	370,2	0,00	0,00	0,00	0,62	
3	Хлеб пшеничный с сыром с маслом запеченный	90 /8/5	10,96	5,08	15,59	181,27	0,01	0,1	0,01	0,03	0,1	61,45	59,78	1,43	0,09	1,34	
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,88	0,06	0,18	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	0,65	0,01
702	Зефир	50	0,05	0,40	39,90	163,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	32,50	6,00	3,00	0,70		
	<b>ОБЕД</b>																
33	Салат из свеклы	60	4,13	0,85	5,02	56,34	0,01	0,02	5,70	0,00	1,64	21,09	24,58	12,54	0,80	0,24	
57	Борщ с капустой на мясном бульоне	250	4,90	1,83	12,75	102,50	0,05	0,05	10,30	0,00	1,40	144,38	153,23	26,25	1,20	0,59	
204	Макаронные изделия отварные	150	0,99	6,91	37,37	186,12	0,11	0,03	0,00	0,00	0,13	218,98	57,01	27,22	1,46	0,37	
282	Котлеты говяжьи	80	9,24	12,44	12,56	183,00	0,08	0,13	0,12	0,02	0,68	135,00	233,10	25,70	2,20	2,09	
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,01	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14	0,08	
700	Хлеб ржаной	48	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,04	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	0,58	
380	Кисель из кураги	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,04	0,48	0,00	1,10	52,28	25,30	16,80	0,60		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,01</b>	<b>42,97</b>	<b>246,53</b>	<b>1516,04</b>	<b>0,49</b>	<b>0,63</b>	<b>18,90</b>	<b>0,08</b>	<b>6,31</b>	<b>1223,56</b>	<b>768,53</b>	<b>167,43</b>	<b>9,47</b>	<b>6,56</b>	<b>0,01</b>



Соотношение между приемами пищи в % в среднем.

№ п/п	Прием пищи	Энергетическая ценность, ккал	%
1	ЗАВТРАК	587,82	25
2	ОБЕД	822,65	35
	<b>Итого</b>	<b>1410,47</b>	

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када

	В2, мг	Zn, мг	I, мг
<b>Химический состав за период всего</b>	<b>9.6</b>	<b>69,96</b>	<b>0.72</b>
<b>Химический состав за период в среднем</b>	<b>0.80</b>	<b>5.83</b>	<b>0.06</b>

МКОУ Усть-Кадинская СОШ с.Усть-Када