



"Утверждено"
 Коровинская СОШ
 Директор МБОУ "Коровинская СОШ"
 С.А. Соловьев
 2022 год

Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Коровинская СОШ" (7-11 лет ОБЗ)

День/ № п.ры	Наименование блюда 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества								
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe					
1 день	Завтрак																	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	23	120	180	4					
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,45	108,8	32,2	21	152	2					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	12	3,8	7,2	0,7					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05					
	Итого за завтрак	520	34,17	32,47	84,1	748	0,43	0,52	136,72	307,7	169,1	442,1	8,8					
	Второй завтрак																	
12	Печенье	26	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Итого за второй день	26	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Обед																	
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,1	7,9	7,6	106,5	0,02	21,5	120,5	42,2	9	18	0,3					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,72	6,08	10,08	114,24	0,032	6,8	137,84	39,5	19,2	42,64	0,872					
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,4	6,07	24,9	235,9	0,06	1,77	110,2	28,3	81	702	1,5					
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	12	18	17	0,8					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05					
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315					
	Итого за обед	700	32,27	21,68	93,47	710,14	0,382	35,3	368,54	147,5	147,3	852,44	4,837					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1246	66,44	54,15	177,57	1458,14	0,812	35,82	505,26	455,2	316,4	1294,54	13,637					

День \ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества										
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe							
														0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05
2 день	Завтрак																			
2	Бутерброд с маслом и сыром 30/10	50	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05							
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	14	7	40	0,7							
54-6м-2020	Биточки из говядины	90	15,7	15,6	14,2	269,3	0,06	10	27,1	32,6	22	147	2,1							
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	11	12,2	23,6	0,5							
54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	13	4,6	8,5	0,8							
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	23	9	11	0,3							
	Итого за завтрак	670	35,87	34,17	112,2	888,4	0,35	23,87	186	334,1	79,1	333	6,5							
11	Печенье	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6							
	Итого за второй день	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6							
	Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	70	0,9	7	5,3	89,4	0,01	2,9	97,1	25,3	12	28	0,5							
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96	0,064	5,84	178,2	107,5	34,6	108,8	0,896							
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему (курица)	150	20,1	19,3	19,1	323	0,13	9,5	35,2	31,3	45	230	3,4							
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	51	2	4	0,1							
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05							
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315							
	Итого за обед	700	34,45	31,83	78,21	772,86	0,384	18,24	325,5	240,6	113,7	443,6	6,261							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1396,2	70,32	66	190,41	1661,26	0,734	42,11	511,5	574,7	192,8	776,6	12,761							

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества								
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe					
3 день	Завтрак																	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05					
54-12м-2020	Плов с курицей	170	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147	28,3	108	234	2					
54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	13	4,6	8,5	0,8					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05					
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	2	9	11	0,3					
	Итого за завтрак	550	38,87	18,47	89,6	658,6	0,29	13,55	147,5	283,8	145,9	356,4	5,2					
	Второй завтрак																	
12	Печенье	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Итого за второй день	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Обед																	
54-11з-2020	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0,7	8,1	5,8	99	0,04	7,84	977,2	25,3	21	30	0,9					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	4,64	6,08	5,68	96,08	0,016	10,8	108,24	39,5	13	31	0,48					
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	25	48	108	1					
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	37,27	213,71	0,11	0	0,02	47,6	0,03	162	2,43					
54	Кисель	180	0,4	0,1	14,4	59,7	0,01	12	2,4	23	6	14	0,2					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05					
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315					
	Итого за обед	760	31,79	23,39	94,84	757,09	0,406	30,7	1092,56	185,9	108,13	417,8	6,375					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1336,2	70,66	41,86	184,44	1415,69	0,696	44,25	1240,06	469,7	254,03	774,2	11,575					

День/ № р-ры	Наименование блюда 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества								
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe					
4 день	Завтрак																	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05					
54-22м- 2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	0,13	11,3	260	43,5	93	193	2,1					
54-2гн- 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	12	3,8	7,2	0,7					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05					
	Фрукт (апельсин)	100	9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	39	13	35	0,3					
	Итого за завтрак	580	41,07	17,17	71,5	555,06	0,35	36,37	260,42	335	134,1	338,1	5,2					
	Второй завтрак																	
11.	Печенье	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Итого за второй день	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Обед																	
54-9з- 2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	1,1	8,1	4,8	96,7	0,02	23,1	322,2	45,3	15	25	0,7					
54-10с- 2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,12	6,24	13,24	119,44	0,04	6,424	106,48	32,5	14,64	52,4	0,56					
54-11р- 2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	5,2	4,4	103	0,09	1,99	227,7	131	25	117	0,7					
54-6г- 2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	39,4	208,7	0,03	0	26,6	9	24	72	0,5					
54-1хн- 2020	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	0	0	15	51	2	4	0,1					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05					
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315					
	Итого за обед	760	24,97	26,37	103,23	770,34	0,36	31,514	697,98	294,3	100,74	343,2	3,925					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1366,2	66,04	43,54	174,73	1325,4	0,71	67,884	958,4	629,3	234,84	681,3	9,125					

День/ № р-ры	Наименование блюда 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества								
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe					
5 День	Завтрак																	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05					
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,29	71,8	127,5	32	290	0,9					
Пром	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9	0	3,2	0	7,8	2,5	2,9	0,1					
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	163	34,3	130	1,1					
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	23	9	11	0,3					
	Итого за завтрак	530	38,6	29,8	87,9	750,8	0,18	14,2	89,17	548,8	88	501,7	3,45					
	Второй завтрак																	
12	Печенье	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Итого за второй день	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Обед																	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	35	15	29	0,9					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	4,76	97,2	37	29	80,4	1,476					
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	14	7	40	0,7					
54-16м-2020	Тефтели мясные из говядины с рисом	90	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,013	51	63,2	28,4	141,4	1,27					
54-3гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,2	26,8	0	0,04	0,3	12	3,8	7,2	0,7					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05					
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315					
	Итого за обед	760	30,11	28,04	105,77	807,24	0,466	8,853	176	186,7	103,3	370,8	6,411					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1316,2	68,71	57,84	193,67	1558,04	0,646	23,053	265,17	735,5	191,3	872,5	9,861					

День/№ р-ры	Наименование блюда 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества									
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe						
6 День	Завтрак																		
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05						
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	37,27	213,71	0,11	0	0,02	47,6	0,03	162	2,43						
487	Гуляш из курицы	90	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	25,3	19	133	2						
54	Кисель	180	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	8	98,04	15	3	3	0,5						
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05						
	Фрукт (апельсин)	100	9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	39	13	35	0,3						
	Итого за завтрак	600	40,57	28,25	103,07	778,77	0,37	34,16	123,78	367,4	59,33	435,9	7,33						
	Второй завтрак																		
11	Печенье	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6						
	Итого за второй день	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6						
	Обед																		
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	70	1	7,1	5,4	89,5	0,02	3,01	97,2	25,3	13	29	0,6						
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,098	3,72	120,8	37,5	26,8	96,2	1,274						
54-12м-2020	Плов с курицей	200	20,4	6,7	28,9	314,6	0,07	2,3	147	28,3	105	175,5	2						
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	51	2	4	0,1						
ГОСТ 27842	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05						
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315						
	Итого за обед	750	33,73	19,81	90,09	772,5	0,368	9,03	380	167,6	166,9	377,5	5,339						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1376,2	74,3	48,06	193,16	1551,27	0,738	43,19	503,78	535	226,23	813,4	12,669						

День\ № р-ры	Наименование блюда 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества									
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe						
7 день	Завтрак																		
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	9	24	72	0,5						
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,16	22	125	41	188	0,9						
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	41,9	43	4,3	28,4	0,1						
54-153-2020	Икра свекольная	60	1,8	5,7	9,1	95,2	0,03	5,52	27,6	35	22	44	1,2						
54-3гн-2020	Чай с сахаром	180	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	12	18	17	0,8						
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05						
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	23	9	11	0,3						
	Итого за завтрак	660	25,47	23,97	117,8	757,9	0,4	20,99	118,1	260	132,4	395,5	4,85						
12	Второй завтрак																		
	Печенье	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6						
	Итого за второй день	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6						
	Обед																		
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	60	2	8,1	8,4	114,4	0,03	46,5	163	57	20	40	0,7						
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (минтай)	200	7,9	4,1	12,42	117,96	0,064	5,84	178,2	107,5	34,6	108,8	0,896						
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	14	7	40	0,7						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	25,3	54	112	1						
53-3гн-2020	Чай с сахаром	200	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	12	18	17	0,8						
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05						
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315						
	Итого за обеда	780	35,35	25,63	108,81	819,16	0,464	58,87	658,8	241,3	153,7	390,6	5,461						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1466,2	60,82	49,6	226,61	1577,06	0,864	79,86	776,9	501,3	286,1	786,1	10,311						

День\ № р-ры	Наименование блюда 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества									
							В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe						
8 день	Завтрак																		
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05						
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,05	0,61	31,3	130	28	134	0,4						
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	163	34,3	130	1,1						
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05						
	Фрукт (апельсин)	100	9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	39	13	35	0,3						
	Итого за завтрак	580	29,67	21,07	88,4	611,76	0,31	26,32	48,67	572,5	99,6	401,9	3,9						
	Второй завтрак																		
11	Печенье	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6						
	Итого за второй день	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6						
	Обед																		
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,7	8,1	5,8	99	0,04	4,84	977,2	25,3	21	30	0,9						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,72	6,08	10,08	114,24	0,032	6,8	137,84	39,5	19,2	42,64	0,872						
487	Гуляш из курицы	90	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	25,3	19	133	2						
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	37,27	213,71	0,11	0	0,02	47,6	0,03	162	2,43						
54-3гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,2	26,8	0	0,04	0,3	12	3,8	7,2	0,7						
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05						
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315						
	Итого за обед	760	30,77	33,49	92,04	804,15	0,392	12,81	1140,96	175,2	83,13	447,64	8,267						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1366,2	60,44	54,56	180,44	1415,91	0,702	39,13	1189,63	747,7	182,73	849,54	12,167						

День\ № р-ры	Наименование блюда 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества								
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe					
9 День	Завтрак																	
2	Бульброд с маслом и сыром	50	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05					
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	0,13	11,3	260	43,5	93	193	2,1					
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	51	2	4	0,1					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05					
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	23	9	11	0,3					
	Итого за завтрак	580	32,77	17,37	87	614,5	0,34	21,33	275,12	358	128,3	310,9	4,6					
	Второй завтрак																	
12	Печенье	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Итого за второй день	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Обед																	
54-13з-2020	Салат из свежлы отварной	60	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	35	15	29	0,9					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,72	6,24	13,6	129,36	0,064	5,52	107,2	27,3	19,6	51,44	0,72					
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,16	22	125	41	188	0,9					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	39,4	208,7	0,03	0	26,6	9	24	72	0,5					
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	41,9	43	4,3	28,4	0,1					
54	Кисель	180	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	8	98,04	23	3	3	0,5					
ГОСТ 2784	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05					
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315					
	Итого за обед	810	30,67	28,07	107,69	836,46	0,384	16,8	296,64	287,8	127	444,64	4,985					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1416,2	63,44	45,44	194,69	1450,96	0,724	38,13	571,76	645,8	255,3	755,54	9,585					

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества								
							В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe					
10 день	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,03	8,6	11,7	129,1	0,05	0	0,05	61,5	8,9	46,6	0,65					
54-3г-2020	Макаронь отварные с сыром	200	10,9	9,09	32,6	247,5	0,072	0,09	0,063	207,8	18	151,2	0,99					
54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	13	4,6	8,5	0,8					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05					
	Фрукт (апельсин)	100	9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	39	13	35	0,3					
	Итого за завтрак	570	25,3	18,96	80	550,46	0,292	26,25	0,493	334,3	58,6	276,4	3,79					
	Второй завтрак																	
11	Печенье	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Итого за второй день	26,2	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
	Обед																	
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	70	1,1	8,1	4,8	96,7	0,02	23,1	322,2	45,3	15	25	0,7					
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	4,96	6,24	13,24	120,72	0,04	6,424	106,48	25,36	15,2	40,4	0,48					
54-9м-2020	Жаркое по домашнему (говядина)	170	15,7	14,47	13,8	323	0,9	7,12	26,4	35,7	35,7	172,5	2,5					
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,2	26,8	0	0,04	0,3	12	3,8	7,2	0,7					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	13	14,1	35,1	1,05					
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,05	6	37,7	0,315					
	Итого за обед	720	27,01	30,24	67,63	728,72	1,14	36,684	455,38	143,41	89,8	317,9	5,745					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1316,2	52,31	49,2	147,63	1279,18	1,432	62,934	455,873	477,71	148,4	594,3	9,535					