

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №13 города Евпатории
Республики Крым»



Шмаглий Н.И.
01.09.2026г.

Примерное

Циклическое меню для двухразового горячего питания
учащихся льготной категории (детей- инвалидов,
детей из многодетных и малоимущих семей, детей ОВЗ,
детей участников СВО)
1-4 классов общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №13 города Евпатории»
(завтрак, обед)
при работе в энергосберегающем режиме

2026г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
210	Омлет натур/икра каб	100	5,39	5,6	8,43	112	248,4	76,91	39,86	6,24	87,3	1,02	125,5	130	0,04	0,2	0,1
203	Макароны отварные	150	6,55	5,83	38,3	197,4	319,3	46,9	15,3	10,2	47,3	1,02	36	40,5	0,07	0,03	
382	Какао с молоком	200	4,07	0,67	17,57	118,6	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
	масло слив	10	0,08	7,25	0,13	66											
Итого		500	19,25	19,75	83,75	587,5	629,1	340,1	216,6	50,9	259	2,95	186	231	0,2	0,41	1,68

№ рец	ОБЕД	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	Наименование блюд																
102	Суп гороховый	200	6,5	5,27	16,53	148,2	591	472	42,6	35,5	88,1	2,05		251	0,02	0,07	5,8
229	Рыба тушеная с овощ	90	10,76	15,76	10,25	219,5	688	313,7	36,9	37,2	32,8	0,77	5,74	386	0,1	0,11	6,45
312	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,52	164,7	625	778,1	44,3	33,3	103,9	1,21		38,8	0,16	0,13	21,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	180	0,32	0,08	28,2	116,9	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	700	26,95	27,65	117,25	822,5	2264	1768	160,6	144	314	5,78	5,74	710	0,4	0,4	35,75

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	46,2	47,4	201	1410	2894	2108	377,1	195	573	8,73	192	942	0,6	0,81	37,43
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК	блюда	белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
181	Каша манная молочн	150	5,33	6,35	41,95	226,7	357,8	184,9	131,6	20,3	115,2	0,48	18	19,8	0,42	0,08	1,17
15	Сыр твердый	15	10,31	5,5		108	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
14	Масло сливочное	5	0,08	7,2	0,13	66	1,5	3	2,4		3	0,02	40	45		0,01	
376	чай с сахаром	200	0,07		15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
338	Фрукты свежие	90	0,3	0,3	7,35	33,3	39	430,5	24	13,5	16,5	3,3		7,5	0,04	0,03	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,52	641,6	653,4	442,3	58,9	287,5	4,82	136	194	0,51	0,21	16,41

	ОБЕД	выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюд		белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
84	Борщ с фасолью и карт	200	8	12,07	14,1	127,7	317	465,5	54,17	34,4	99,5	1,72		217	0,07	0,06	6,7
289	Рагу с курицей	175	12,56	11,72	36,03	371,7	1128	657	36,8	38,7	108,2	1,92	14,6	356	0,07	0,15	11,33
20	овощи	50	0,37	3	1,17	33,3	42	66,1	11,1	6,59	19,7	0,28		4,69	0,01	0,02	2,34
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	700	26,95	27,65	117,25	822,5	1847	1392	138,8	118	317	5,67	14,6	612	0,3	0,32	22,17

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	46,2	47,4	201	1410	2489	2046	581,1	177	604	10,5	151	805	0,8	0,53	38,58
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	Плов фруктовый	160	10,08	10,33	12,76	133,2	633,6	171,2	30,32	16,2	79	0,7	30,1	42,1	0,04	0,09	0,68
	Фрукты свежие	100	5,94	9	36,67	300,8	581,8	56,05	17,04	27,8	82,38	0,59	40	45	0,03	0,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
Итого		500	19,25	19,75	83,75	587,52	1216	235,8	67,66	58,6	164	2,01	70,1	122	0,1	0,12	0,71

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
103	Суп карт с макарон	200	7,68	6,73	17,45	118,2	587	481,4	29,2	27,2	67,5	1,1		202	0,11	0,06	8,25
	Консерва мясная	80	10,15	12,56		154	240,2	101,8	7,3	18,8	90,78	1,48			0,03	0,07	
302	Каша гречневая	150	2,75	7,31	41,35	288,9	700	311	17,7	163	244,7	5,47		30	0,25	0,13	0
388	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
	ИТОГО	700	26,95	27,65	117,25	822,5	1880	1005	96,9	243	482	10,1	0	356	0,5	0,37	108,3

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	46,2	47,4	201	1410	3096	1240	164,6	301	647	12,1	70,1	478	0,6	0,49	109
----------------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	------------

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
	Каша овсяная мол	200	5,27	6,38	43,6	231,8	763	164	44,13	22,3	99,5	0,79	14,8	18,1	0,04	0,08	0,34
	Сыр твердый	25	10,07	5,5		108	625	778,1	44,3	33,3	103,9	1,21		38,8	0,16	0,13	21,7
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	50,8	130,2	16,3	9,9	18,06	0,45		63,6	0,02	0,02	5,66
	Хлеб пшеничный	65	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
	Напиток шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
Итого		500	19,25	19,75	83,75	587,52	1441	1083	135,2	82,1	225	3,52	14,8	278	0,3	0,28	127,7

	ОБЕД	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
				белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
99		Суп овощной	200	1,58	4,98	9,14	122,1	597	384	34,8	20,7	49,2	0,77		203	0,07	0,04	10,3
		Консерва рыбная	90	12,48	14,08	3,27	164	1093	169,7	23,6	20,3	117	2			0,01	0,05	1,2
		Картофельное пюре	150	6,87	7,73	38,89	246,6	319,3	46,9	15,3	10,2	47,3	1,02	36	40,5	0,07	0,03	
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
		Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344		Компот	180	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО		700	26,95	27,65	117,25	822,5	2370	804,3	110,5	89,4	303	5,54	36	278	0,3	0,21	13,3

ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1200	46,2	47,4	201	1410	3811	1887	245,7	172	528	9,06	50,8	556	0,6	0,49	141
----------------------	--	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	------------

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	Рагу из мясной консервы	160	9,35	11,39	44,76	318,9	131,6	120,9	85,36	1491	112	0,59	41,9	47,8	0,05	0,13	0,21
	Фрукты свежие	100	2,9	3,2	4	13,25	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04			0,01	0,03	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,6	19,32	110			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
	Чай с сахаром и лим	200	3,84	4,56	15,67	145,3	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,45	219	413,2	310,2	1532	282	1,54	66,3	109	0,2	0,34	1,99

	ОБЕД	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюда		белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
108	Суп картофель с клецк	250	3,55	4,59	18,7	144,2	697,3	355,7	33,4	25,3	72,2	1,17	21,05	227	0,1	0,07	5,75
	Макароны с тертым сыр	190	17,38	22,2	32,6	388,5	122	142,4	35,9	13,3	56,5	0,82	26,3	34,4	0,13	0,08	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	180	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	700	26,95	27,65	117,25	822,5	1180	701,8	106,1	76,8	218	3,74	47,4	296	0,4	0,24	8,47

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	46,2	47,4	201	1410	1399	1115	416,2	1609	501	5,28	114	405	0,5	0,58	10,46
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------	-------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
209	Яйцо вареное	40	5,13	4,1	0,28	63	53,6	56	22	4,8	76,8	1	100	104	0,03	0,18	
182	Каша рисовая мол	150	10,35	6	54,55	315,7	362,1	178,7	130,3	30,1	138,1	0,5	58	39	0,06	0,17	1,17
	Фрукты свежие	90	0,08	9,25	0,13	75,23	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
376	Чай с сахаром	180	0,53		9,47	40	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
	ИТОГО	500	19,25	19,75	83,75	587,45	659	269,7	436,6	60	368	2,52	236	264	0,1	0,44	1,41

	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ОБЕД																
102	Суп картоф с фасолью	200	5,49	5,27	16,53	150,5	591	472	42,6	35,5	88,1	2,05		251	0,02	0,07	5,8
246	Гуляш из отварн гов	90	8,22	14,04	3,97	164	1093	169,7	23,6	20,3	117	2			0,01	0,05	1,2
203	Макароны отварные	150	6,87	7,29	38,3	246,6	319,3	46,9	15,3	10,2	47,3	1,02	36	40,5	0,07	0,03	
388	Отвар шиповника	180	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
	ИТОГО	700	26,95	27,65	117,25	822,5	2357	799	124,2	99,8	332	7,14	36	416	0,2	0,26	107

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	46,2	47,4	201	1410	3016	1069	560,8	160	699	9,66	272	680	0,4	0,7	108,4
----------------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	------------	------------	------------	------------	--------------

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
223	Запеканка рисовая	90	9,92	6,96	20,8	252,9	131,6	120,9	85,36	1491	112	0,59	41,9	47,8	0,05	0,13	0,21
337	Молоко сгущенное	20	1,5	8,25	11,36	52	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04			0,01	0,03	0,2
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	39	430,5	24	13,5	16,5	3,3		7,5	0,04	0,03	15
	ИТОГО	500	19,25	19,75	83,75	587,52	258	843,7	334,2	1546	299	4,84	66,3	117	0,2	0,37	16,99

	ОБЕД	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
82	Борщ с картофелем	200	4,78	6,95	23,53	203,7	606	385,3	49,7	26,1	54,6	1,22		217	0,05	0,04	10,6
	Консерва рыбная	90	12,48	14,08	3,27	164	763	164	44,13	22,3	99,5	0,79	14,8	18,1	0,04	0,08	0,34
312	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,5	164,7	625	778,1	44,3	33,3	103,9	1,21		38,8	0,16	0,13	21,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	180	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	700	26,95	27,65	117,25	822,2	2354	1531	174,9	120	348	4,97	14,8	308	0,4	0,34	34,44

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	46,2	47,4	201	1409,7	2612	2375	509,1	1666	646	9,81	81,1	425	0,6	0,71	51,43
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	--------------

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
	Мясные консервы	90	8,73	9,07	10,15	157,8	122	142,4	35,9	13,3	56,5	0,82	26,3	34,4	0,13	0,08	0,92
	Каша пшеничная	170	7,29	10,26	39,28	276,2	705	101	18,7	25,9	121	2,04		28,4	0,08	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
	ИТОГО	500	19,25	19,75	83,75	587,52	827,3	252	74,9	53,8	180	3,58	26,3	97,6	0,3	0,12	0,95

	ОБЕД	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
101	Суп карт с круп	200	6,69	5,29	12,1	124,1	586	464	26,7	22,8	55,9	0,87		202	0,09	0,05	8,25
	Омлет нат с мясом	90	7,37	14,21	1,27	162	377,2	114,8	44,6	9,37	114,6	1,3	134,6	139	0,07	0,22	0,1
203	Макароны отварные	150	6,87	7,29	37,93	246,6	319,3	46,9	15,3	10,2	47,3	1,02	36	40,5	0,07	0,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	180	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	700	26,95	27,65	117,25	822,5	1643	829,4	123,4	80,6	307	4,94	171	416	0,4	0,39	10,15

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	46,2	47,4	201	1410	2470	1081	198,3	134	488	8,52	197	514	0,6	0,51	11,1
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	------------	------------	------------	-------------	-------------

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	Каша овсяная мол	200	5,27	6,38	43,6	231,8	688	313,7	36,9	37,2	32,8	0,77	5,74	386	0,1	0,11	6,45
	Сыр твердый	25	10,07	5,5		108	625	778,1	44,3	33,3	103,9	1,21		38,8	0,16	0,13	21,7
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	135	157,2	19,8	12,8	29,1	0,91	0,84	9,95	0,03	0,02	4,8
	Хлеб пшеничный	65	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
	Напиток шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	12	240	14	8	14	2,8			0,02	0,02	4
	ИТОГО	500	19,25	19,75	83,75	587,52	1460	1489	124,2	105	180	6,13	6,58	470	0,4	0,28	36,95

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
88	Щиз свеж капусты	200	5,15	7,16	16,09	152,95	591,6	383,3	49,2	22,1	49	0,82		207	0,05	0,04	15,7
290	Курица тушеная/соус	90	11,65	11,66	3,51	166,1	633,6	171,2	30,32	16,2	79	0,7	30,1	42,1	0,04	0,09	0,68
171	Каша рисовая	150	3,78	7,78	39,2	242	581,8	56,05	17,04	27,8	82,38	0,59	40	45	0,03	0,03	
388	Отвар шиповника	180	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
	ИТОГО	700	26,95	27,65	117,25	822,45	2160	720,9	139,3	99,9	290	4,18	70,1	418	0,3	0,27	116,4

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	46,2	47,4	201	1410	3620	2210	263,5	204	470	10,3	76,7	888	0,6	0,55	153,3
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	--------------

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
204	Макароны с терт сыром	150	11,88	17,05	20,43	291	339,4	43,7	184,5	12,7	126,3	0,77	72	80,1	0,05	0,08	0,14
45	Овощи	70	0,241	1,2	2	19,5	161	250	24,9	15	28,3	0,46		108	0,02	0,03	17
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
	Зефир	30	0,13		16	64,51											
382	Какао с молоком	200	3,84	1,1	26	119	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	ИТОГО	500	19,25	19,75	83,75	587,53	561,8	510	370,8	62,2	279	2,14	96,4	250	0,2	0,29	18,72

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
96	Рассольник ленингр	200	2,19	5,09	11,98	135,7	753	476	29,15	24,1	56,7	0,92		203	0,09	0,05	8,37
	Консерва мясная	80	10,15	15,61	0,72	154	240,2	101,8	7,3	18,8	90,78	1,48			0,03	0,07	
302	Каша гречневая	150	8,59	6,09	38,6	243	583	259	14,8	136	203,9	4,56		25,1	0,2	0,11	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	20	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	700	26,95	27,65	117,25	822,5	1937	1041	88,01	217	384	7,79	0	59,4	0,4	0,27	1,8

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	46,2	47,4	201	1410	2498	1551	458,8	279	663	9,93	96,4	309	0,5	0,56	20,52
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	--------------