

УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ "Средняя  
 общеобразовательная школа № 4  
 Т.Л. Хлызова  
 31.05.2023 г.



10-и дневное меню горячих завтраков для организации питания детей 1-4 класс  
 МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 4" сборник рецептов 2011 года выпуска

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

1 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Масса порции, гр	с 7 до 11 лет				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции, гр	с 11 лет и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У											Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК:</b>																												
	Каша рисовая с маслом	174	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8	0,23	130,97	150,44	36,46	0,63	270	7,09	12,82	62,55	394,72	0,08	1,19	67,25	0,27	160,73	184,63	44,74	0,78
	Масло сливочное порциями	14	15	0,8	7,25	0,13	66	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	15	1,20	10,87	0,19	99,00	0,00	0,00	60,00	0,16	3,60	4,50	0,00	0,03
	Сыр порциями	15	30	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,11	39,00	0,08	1,32	90,00	5,25	0,45	15	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,11	39,00	0,08	1,32	90,00	5,25	0,45
	Какао	183	200	3,66	2,66	25,08	138,4	0,02	0,38	9,50	0,03	327,99	117,86	17,99	3,4	200	3,66	2,66	25,08	138,40	0,02	0,38	9,50	0,03	327,99	117,86	17,99	3,40
	Батон нарезной		50	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,000	0,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,48	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,05	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,06
	Груша свежая	338	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>Итого:</b>		<b>615,00</b>	<b>17,37</b>	<b>26,72</b>	<b>109,00</b>	<b>745,85</b>	<b>0,15</b>	<b>6,45</b>	<b>143,30</b>	<b>1,53</b>	<b>489,28</b>	<b>403,30</b>	<b>76,90</b>	<b>7,28</b>	<b>650,00</b>	<b>19,66</b>	<b>31,60</b>	<b>122,97</b>	<b>847,77</b>	<b>0,18</b>	<b>6,68</b>	<b>175,75</b>	<b>1,79</b>	<b>522,14</b>	<b>445,49</b>	<b>86,48</b>	<b>7,02</b>

2 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Масса порции, гр	с 7 до 11 лет				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции, гр	с 11 лет и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У											Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК:</b>																												
	Пшеница твердая высшего сорта	222	220	27,80	19,80	3,80	444,80	0,12	0,75	101,27	0,72	198,43	270,54	38,29	1,31	220	30,58	21,78	4,18	489,28	0,16	0,97	131,05	0,97	399,17	441,79	59,36	1,79
	Кофейный напиток	380	200	2,94	1,94	10,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,03	128,78	12,88	14,00	0,07	200	2,94	1,94	10,94	113,4	0,02	0,38	10,00	0,03	128,78	12,88	14	0,07
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,03
	Батон нарезной		50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,05	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,06
	Яблоко свежее	338	100	0,40	0,40	0,30	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	100	0,4	0,4	0,3	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>34,22</b>	<b>30,55</b>	<b>35,71</b>	<b>773,4</b>	<b>0,21</b>	<b>11,13</b>	<b>151,27</b>	<b>1,74</b>	<b>353,21</b>	<b>323,42</b>	<b>66,49</b>	<b>4,08</b>	<b>580</b>	<b>37,8</b>	<b>31,82</b>	<b>40,4</b>	<b>826,88</b>	<b>0,26</b>	<b>11,35</b>	<b>181,05</b>	<b>2,16</b>	<b>555,85</b>	<b>501,17</b>	<b>88,86</b>	<b>4,15</b>

3 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Масса порции, гр	с 7 до 11 лет				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции, гр	с 11 лет и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У											Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК:</b>																												
	Котлета мясная	268	90	12,24	17,41	10,21	248,81	0,04	0,00	30,90	2,75	9,90	131,17	23,64	2,08	100	15,30	21,76	12,76	311,01	0,05	0,00	38,18	3,39	12,23	162,04	29,20	2,57
	Пюре картофельное	128	180	3,09	9,15	17,98	172,85	0,09	17,79	49,99	0,24	41,65	87,02	27,39	1,02	180	3,70	10,98	21,57	207,41	0,17	21,35	59,94	0,29	49,98	104,43	32,87	1,23
	Огурец свежий	71	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	Чай с молоком	378	200	1,52	1,35	15,9	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	2,36
	Хлеб ржаной		50	3,92	0,77	34,58	160,93	0,07	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,22	80	4,48	0,88	34,64	159,20	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,54
	Банан свежий	338	150	2,25	0,75	1,35	141,75	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	150	2,25	0,75	1,35	141,75	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>730,00</b>	<b>23,50</b>	<b>29,49</b>	<b>81,04</b>	<b>811,34</b>	<b>0,32</b>	<b>37,06</b>	<b>102,89</b>	<b>4,28</b>	<b>216,45</b>	<b>445,19</b>	<b>155,33</b>	<b>6,93</b>	<b>770,00</b>	<b>26,34</b>	<b>34,45</b>	<b>86,54</b>	<b>887,37</b>	<b>0,38</b>	<b>42,12</b>	<b>110,17</b>	<b>5,07</b>	<b>117,01</b>	<b>415,67</b>	<b>155,87</b>	<b>9,90</b>

4 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Масса порции, гр	с 7 до 11 лет				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции, гр	с 11 лет и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe



№ рецепта	наименование блюда	по сборнику	порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У											Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК:</b>																												
	Котлета рыбная с соусом сметанным	234	140	9,51	7,61	13,21	158,12	0,06	0,70	16,22	3,56	54,27	122,84	20,03	0,97	130	11,24	9	15,61	186,87	0,07	0,82	19,17	4,20	64,13	145,17	23,67	1,15
	Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,28	1,36	16,33	16,33	0,52	180	4,37	6,44	44,01	251,64	0,03	0,00	0,00	0,28	1,63	73,13	19,60	0,63
	Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	2,36	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	2,36
	Помидор свежий	71	60	0,66	0,12	2,28	12,00	0,03	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	60	0,66	0,12	2,28	12,00	0,03	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	Хлеб ржаной		50	3,92	0,77	34,58	160,93	0,07	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,22	80	4,48	0,88	34,64	159,20	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,54
	Апельсин свежий	338	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,34	86,40	26,66	3,50	209,64	432,37	196,48	8,38	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,34	86,40	26,66	3,50	209,64	432,37	196,48	8,38
	<b>Итого:</b>		<b>700,00</b>	<b>19,15</b>	<b>14,17</b>	<b>113,52</b>	<b>656,75</b>	<b>0,52</b>	<b>100,43</b>	<b>42,88</b>	<b>8,40</b>	<b>303,97</b>	<b>665,74</b>	<b>264,74</b>	<b>14,99</b>	<b>750,00</b>	<b>22,16</b>	<b>16,74</b>	<b>123,31</b>	<b>725,71</b>	<b>0,55</b>	<b>100,55</b>	<b>45,83</b>	<b>9,13</b>	<b>316,40</b>	<b>755,47</b>	<b>274,15</b>	<b>15,60</b>

**5 день**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Масса порции, гр	с 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции, гр	с 11 лет и старше			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У											Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК:</b>																												
	Омлет натуральный с маслом	210	205	14,73	32,05	2,76	355,66	0,11	0,27	346,2	2,81	109,95	240,82	17,21	2,81	170	15,66	33,73	2,94	374,96	0,11	0,29	367,84	0,85	116,83	255,87	18,28	2,98
	Сыр порциями	15	30	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,11	39,00	0,08	1,32	90,00	5,25	0,45	15	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,11	39,00	0,08	1,32	90,00	5,25	0,45
	Кофейный напиток	380	200	2,94	1,94	10,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,03	128,78	12,88	14,00	0,07	200	2,94	1,94	10,94	113,4	0,02	0,38	10,00	0,03	128,78	12,88	14,00	0,07
	Батон нарезной		50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,05	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,06
	Яблоко свежее	338	100	0,40	0,40	0,30	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	100	0,4	0,4	0,3	44,4	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>585,00</b>	<b>24,58</b>	<b>40,05</b>	<b>34,54</b>	<b>673,91</b>	<b>0,205</b>	<b>10,755</b>	<b>395,2</b>	<b>3,795</b>	<b>263,65</b>	<b>380,7</b>	<b>50,66</b>	<b>6,01</b>	<b>535</b>	<b>26,31</b>	<b>39,03</b>	<b>157,4</b>	<b>701,41</b>	<b>0,22</b>	<b>10,775</b>	<b>416,84</b>	<b>2,005</b>	<b>272,43</b>	<b>402,25</b>	<b>53,03</b>	<b>5,76</b>

**6 день**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Масса порции, гр	с 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции, гр	с 11 лет и старше			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У											Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК:</b>																												
	Печень по-строгановски с соусом сметанным, луком	255	180	21,21	20,21	6,33	333,00	0,16	6,76	4625,60	2,75	26,59	191,45	13,97	4,00	100	26,51	25,26	7,91	416,25	0,20	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
	Макаронные изделия отварные	309	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,05	0,00	0,00	0,96	4,86	37,17	21,12	1,10	180	6,62	5,41	31,73	202,14	0,05	0,00	0,00	1,15	5,81	44,60	25,34	1,31
	Кукуруза консервированная промыванная		60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	1,80	0,00	0,00	24,60	7,80	0,00	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	1,80	0,00	0,00	24,60	7,80	0,00
	Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	2,36	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	2,36
	Хлеб ржаной		50	3,92	0,77	34,58	160,93	0,07	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,22	80	4,48	0,88	34,64	159,20	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,54
	Банан свежий	338	150	2,25	0,75	1,35	141,75	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	150	2,25	0,75	1,35	141,75	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>790,00</b>	<b>34,34</b>	<b>26,50</b>	<b>90,62</b>	<b>908,93</b>	<b>0,35</b>	<b>27,47</b>	<b>4627,40</b>	<b>4,95</b>	<b>73,75</b>	<b>373,82</b>	<b>125,79</b>	<b>10,58</b>	<b>770,00</b>	<b>41,31</b>	<b>32,56</b>	<b>97,55</b>	<b>1016,14</b>	<b>0,40</b>	<b>29,16</b>	<b>5783,80</b>	<b>5,92</b>	<b>83,67</b>	<b>439,72</b>	<b>136,01</b>	<b>12,11</b>

**7 день**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Масса порции, гр	с 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции, гр	с 11 лет и старше			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У											Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК:</b>																												
	Каша геркулесовая с маслом	173	220	8,31	13,12	47,61	342,00	0,18	0,96	54,80	0,62	149,92	234,98	70,82	1,76	270	10,19	16,1	58,43	419,72	0,22	1,17	67,25	0,76	183,99	288,38	86,91	2,16
	Масло сливочное порциями	14	15	0,80	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	15	1,20	10,87	0,19	99,00	0,00	0,00	60,00	0,16	3,60	4,50	0,00	0,03
	Сыр порциями	15	30	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,11	39,00	0,08	1,32	90,00	5,25	0,45	15	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,11	39,00	0,08	1,32	90,00	5,25	0,45
	Какао	383	200	3,66	2,66	25,08	138,40	0,02	0,38	9,50	0,03	327,99	117,86	17,99	3,40	200	3,66	2,66	25,08	138,40	0,02	0,38	9,50	0,03	327,99	117,86	17,99	3,40
	Батон нарезной		50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,05	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,06
	Яблоко свежее	338	100	0,40	0,40	0,30	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	100	0,4	0,4	0,3	44,4	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>615,00</b>	<b>19,68</b>	<b>29,09</b>	<b>93,68</b>	<b>751,25</b>	<b>0,28</b>	<b>11,45</b>	<b>143,30</b>	<b>1,72</b>	<b>505,23</b>	<b>482,84</b>	<b>108,26</b>	<b>8,31</b>	<b>650,00</b>	<b>22,76</b>	<b>34,98</b>	<b>108,85</b>	<b>870,17</b>	<b>0,33</b>	<b>11,64</b>	<b>175,75</b>	<b>2,08</b>	<b>542,40</b>	<b>544,24</b>	<b>125,65</b>	<b>8,30</b>

**8 день**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Масса порции, гр	с 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции, гр	с 11 лет и старше			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У	Б									Ж	У											



№ рецепта	наименование блюд	по сборнику	порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	С	А	Н	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У											Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК:</b>																												
	Запеканка картофельная с мясом, маслом	284	225	23,52	29,53	27,99	459,48	0,35	6,75	28,27	5,11	60,01	40,31	150,07	5,41	255	29,25	36,73	34,81	571,54	0,43	8,40	35,17	6,16	74,63	497,95	186,67	6,73
	Отурецкий свежий	71	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	Кофейный напиток	380	200	2,94	1,94	10,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,03	128,78	12,88	14,00	0,07	200	2,94	1,94	10,94	113,4	0,02	0,38	10,00	0,03	128,78	12,88	14,00	0,07
	Хлеб ржаной		50	3,92	0,77	34,58	160,93	0,07	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,22	80	4,48	0,88	34,64	159,20	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,54
	Груша свежая	338	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>Итого:</b>		<b>635,00</b>	<b>31,26</b>	<b>32,60</b>	<b>84,81</b>	<b>786,81</b>	<b>0,48</b>	<b>15,07</b>	<b>50,27</b>	<b>6,23</b>	<b>234,09</b>	<b>161,39</b>	<b>201,97</b>	<b>10,30</b>	<b>695,00</b>	<b>37,55</b>	<b>39,91</b>	<b>91,71</b>	<b>897,14</b>	<b>0,57</b>	<b>16,72</b>	<b>57,17</b>	<b>7,57</b>	<b>251,83</b>	<b>629,63</b>	<b>241,07</b>	<b>11,94</b>
<b>9 день</b>																												
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Масса порции, гр	с 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции, гр	с 11 лет и старше			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Н	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У											Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК:</b>																												
	Зразы рыбная	237	90	1068,00	5,56	13,41	143,36	0,06	0,88	45,37	0,88	37,47	100,95	16,47	0,78	105	13,35	6,95	16,76	179,2	0,08	1,09	56,05	1,09	46,29	124,70	20,35	0,96
	Калуста тушеная	321	150	16,52	5,25	61,57	348,93	0,02	17,16	0,00	1,73	55,45	20,65	20,65	0,80	100	16,52	5,25	61,57	348,93	0,02	17,16	0,00	1,73	55,45	20,65	20,65	0,80
	Пюре картофельное	128	180	3,09	9,15	17,98	172,85	0,09	17,79	49,99	0,24	41,65	87,02	27,39	1,02	180	3,70	10,98	21,57	207,41	0,17	21,35	59,99	0,29	49,98	104,43	32,87	1,23
	Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	2,36	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	2,36
	Хлеб ржаной		50	3,92	0,77	34,58	160,93	0,07	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,22	80	4,48	0,88	34,64	159,20	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,54
	Яблоко свежее	338	100	0,40	0,40	0,30	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	100	0,4	0,4	0,3	44,4	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>770,00</b>	<b>1092,06</b>	<b>21,15</b>	<b>143,04</b>	<b>932,47</b>	<b>0,27</b>	<b>48,66</b>	<b>95,36</b>	<b>3,69</b>	<b>180,87</b>	<b>298,22</b>	<b>93,41</b>	<b>9,38</b>	<b>765</b>	<b>38,58</b>	<b>150,84</b>	<b>203,6</b>	<b>1061,14</b>	<b>0,38</b>	<b>52,43</b>	<b>116,04</b>	<b>4,04</b>	<b>200,32</b>	<b>349,98</b>	<b>105,27</b>	<b>18,09</b>
<b>10 день</b>																												
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Масса порции, гр	с 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции, гр	с 11 лет и старше			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Н	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У											Б	Ж	У									
<b>ЗАВТРАК:</b>																												
	Запеканка рисовая с яблоками с молоком тушеными	187	220	7,7	8,3	63,17	359,33	0,05	1,99	26,03	1,43	203,33	195,25	43,37	1,32	270	9,45	10,19	77,53	440,99	0,06	2,45	31,94	1,75	227,04	239,62	53,23	1,62
	Чай с молоком	378	200	1,52	1,35	15,9	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	2,36
	Масло сливочное порциями	14	10	0,80	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	15	1,20	10,87	0,19	99,00	0,00	0,00	60,00	0,16	3,60	4,50	0,00	0,03
	Батон нарезный		50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,05	0,06	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,06
	Апельсин свежий	338	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,34	86,40	26,66	3,50	209,64	432,37	196,48	8,38	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,34	86,40	26,66	3,50	209,64	432,37	196,48	8,38
	<b>Итого:</b>		<b>580,00</b>	<b>14,3</b>	<b>18,34</b>	<b>111,33</b>	<b>665,13</b>	<b>0,47</b>	<b>89,72</b>	<b>102,69</b>	<b>5,72</b>	<b>549,57</b>	<b>749,42</b>	<b>260,45</b>	<b>10,61</b>	<b>635</b>	<b>15,86</b>	<b>129,34</b>	<b>167</b>	<b>768,99</b>	<b>0,45</b>	<b>91,68</b>	<b>118,6</b>	<b>6,27</b>	<b>463,98</b>	<b>713,39</b>	<b>258,61</b>	<b>12,45</b>
	<b>Итого за 10 дней :</b>		<b>660,00</b>	<b>1310,46</b>	<b>268,66</b>	<b>897,29</b>	<b>7697,84</b>	<b>3,25</b>	<b>358,19</b>	<b>5854,56</b>	<b>42,05</b>	<b>3170,07</b>	<b>4284,04</b>	<b>1404,00</b>	<b>88,47</b>	<b>6800,00</b>	<b>288,33</b>	<b>540,47</b>	<b>1199,33</b>	<b>8541,92</b>	<b>3,72</b>	<b>373,12</b>	<b>7181,00</b>	<b>46,03</b>	<b>3325,23</b>	<b>5197,01</b>	<b>1525,00</b>	<b>97,32</b>
	<b>Итого средняя за 1 день :</b>		<b>66,00</b>	<b>131,05</b>	<b>26,87</b>	<b>89,73</b>	<b>769,78</b>	<b>0,32</b>	<b>35,82</b>	<b>585,46</b>	<b>4,20</b>	<b>317,01</b>	<b>428,40</b>	<b>140,40</b>	<b>8,85</b>	<b>680,00</b>	<b>28,83</b>	<b>54,05</b>	<b>119,93</b>	<b>854,19</b>	<b>0,37</b>	<b>37,31</b>	<b>718,10</b>	<b>4,60</b>	<b>332,52</b>	<b>519,70</b>	<b>152,50</b>	<b>9,73</b>