



Управление образования администрации
Уинского муниципального округа Пермского края

П Р И К А З

17.08.2021 17-01-04-152

**Об утверждении единого
типового меню для
учащихся 1-4 классов на
2021-2022 учебный год**

В соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", с целью осуществления качественного и систематического контроля за организацией питания детей, контроля качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в образовательных организациях Уинского муниципального округа

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. С 1-го сентября 2021 года утвердить единое 10-е меню для учащихся 1-4 классов в соответствии с приложением к настоящему приказу.
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Начальник Управления образования

Н.Н. Копытова

Приложение к Приказу
Управления образования
От №

17.08.2021 17-01-04-152

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Образовательных учреждений Уинского муниципального округа

Перечень блюд согласно сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ, интернатов, детских оздоровительных учреждений.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: дети от 7 до 11 лет

2021г

День: понедельник Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
с 7 до 11 лет завтрак																		
117	Омлет натуральный	150	13,85	21,46	3,61	263,08	0,09	0,78	0,30	0,69	126,61	239,90	19,82	2,47				
	Яйцо - 2 шт. - 80г																	
	Молоко - 59,5																	
	Масло слив - 5,95																	
	Масло слив - 2,5																	
268	Чай с молоком	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28				
	Чай - 0,8																	
	Сахар - 13																	
	Молоко - 80																	
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5				
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01				
	ИТОГО:		20,79	24,74	54,23	523,72	0,21	18,34	0,35	1,29	515,68	365,51	55,23	14,26				
Обед																		
6	Салат морковный	100	1,1	10,01	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6				
	Морковь - 110																	
	Масло раст-10																	
	Сахар-3																	
37	Суп картофельный с боб. горошек-38,75	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,50	0,80				
	Картофель-67,5																	
	Морковь-12,5																	
	Лук-12,5																	
	Масло слив-5																	
	Соль-1																	
201	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5				
	Крупа рисовая - 54																	
	Масло сливочное - 6,8																	
412	Биточки из курицы	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	13	66	0,8				
	Курица мясо - 166,0																	

Яйцо – 5																						
Вода или молоко – 13																						
Масло растительное – 3																						
253	Компот из кураги	200	0,33		22,66	91,98		0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28							
	Курага-20																					
	Сахар-15																					
	Хлеб пшени и рж.	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00		0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5							
	ИТОГО:		20,26	23,96	109,38		731,16	0,22	9,4	0,09	6,0	76,92	186,09	135,37	3,68							
	ВСЕГО:		41,05	48,7	163,61		1254,88	0,43	27,74	0,44	7,29	592,60	551,60	190,60	17,94							

День: вторник Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

143	Котлеты или биточки рыбные Минтай -104,88 Хлеб пшеничный-14,82 Молоко или вода-11,4 Яйца-1/10- 4,5 Масло слив-1,6 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	80/5	10,98	2,04	7,19	91,08	0,08	0,42	0,053	0,8	34,69	156,38	24,38	0,7
261	Напиток из шиповника Шиповник - 20 Сахар-15 Хлеб пш и рж.	200	0,68	0	21,01	46,87	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
			4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		21,21	21,94	101,74	631,23	0,32	13,68	1,223	5,53	421,06	447,29	105,93	4,7
	ВСЕГО:		34,64	33,95	199,73	1170,58	0,65	31,93	1,313	6,62	887,74	737,46	211,33	8,74

День: среда Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
с 7 до 11 лег завтрак																		
105	Каша рисовая мол. Крупа рисовая-30,8 Молоко-106,7 Масло слив-5 Сахар -5 Соль-1	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44				
268	Чай с молоком Чай - 0,8 Сахар -13 Молоко - 80 Хлеб	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66				
	ИТОГО:	445	12,17	10,34	83,61	475,23	0,18	2,43	0,11	0,97	246,64	274,09	52,0	1,38				
Обед																		
27	Борщ с капусты и картофелем Свекла -50 Капуста свежая-25 Картофель-28,1 Морковь-13Л Лук-6,27 Масло раст-3 Лимонная к-та-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-1 Петрушка -3,75	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	2,55	49,45	74,70	33,48	1,51				
204	Макаронны отв. Макаронные изд-51 Масло слив-6,75 Соль-1	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38				

181	Тертели из говядины паровые Говядина 1 кат-56 Хлеб пшеничный-10,7 Масло сл.-2,6 Лук-30,8 Соль-1 Масло слив-5	80/5	13,70	15,78	9,32	232,35	0,06	1,60	0,04	0,46	16,02	123,25	18,24	1,82
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		26,29	29,29	86,49	796,55	0,29	13,85	0,346	4,79	107,18	307,28	83,54	8,01
	ВСЕГО:		38,46	39,63	170,1	1271,78	0,47	16,28	0,456	5,76	381,27	581,37	135,54	9,39

День: четверг Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
с 7 до 11 лег завтрак																	

124	Запеканка из творога Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 Или мука пшеничная-12 Яйцо-1/10 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло слив-5,2 Соус -50 или Варенье-40	200	29,22	25,2	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20 Хлеб пш	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
			604,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	2,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:	460	37,43	30,49	85,89	646,12	0,18	1,01	0,13	1,25	373,2	495,2	77,03	2,68

Обед

1	Винегрет овощной Картофель-17,64 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-22,8 Лук-10,8 Масло раст-6	60	0,75	6,08	4,99	77,55	0,02	3,2	0,12	2,72	12,84	23,94	10,82	0,45
33	Рассольник домашний Картофель-80 Капуста свежая-20 Морковь-10,0 Лук-10,0 Огурцы соленые-14,0 Масло слив или раст-4 Сметана-8	200	4,02	9,04	25,82	119,68	0,11	7,85	0,17	1,94	24,08	68,64	26,72	0,93

	Соль-1																	
196	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая - 69 Масло слив - 6,7	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15,0	164,37	98,36	3,3				
183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат - 59,28 Хлеб пшеничный - 11,97 Масло слив - 2,28 Соль-1 Масло слив - 5	80/5	11,39	10,62	5,68	163,94	0,06	1,60	0,04	0,47	16,01	123,17	18,22	1,82				
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80				
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50				
	ИТОГО:		26,31	23,69	86,71	747,3	0,4	8,8	0,22	4,27	69,85	354,48	134,4	8,87				
	ВСЕГО:		63,74	54,18	172,6	1393,42	0,58	9,81	0,35	5,52	443,05	849,68	211,43	11,55				

День: пятница Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У	В,	С	А	Е			Са	Р	Мg	Fe										
с 7 до 11 лег завтрак																									

93	Каша «Дружба» на молоке Крупа рисовая-15 Пшено -11 Молоке - 102 Сахар - 5 Масло слив - 5	2056,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
271	Чай с сахаром Чай-1 Сахар-15 Хлеб пш. Фрукты свежие	2000,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
		604,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
		1000,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:	11,51	9,69	87,77	484,79	0,16	16,82	0,06	0,74	358,95	148,42	48,13	12,28

Обед

40	Суп карт. с мясн. фрикад. Картофель -91,0 Морковь-10,0 Лук-5,0 Масло слив-2,0 Фарш для фрикаделек: Годадина-28,4 Лук-3,2 Яйцо-1/16-2,4	200/25	7,8	5,45	140,08	0,12	8,53	0,17	0,28	16,95	120,11	29,72	1,76
216	Картофельное пюре Молоко-24 Масло слив-6,75	150	3,20	6,06	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	1835	0,67
146	Рыба жареная Скумбрия-108 Минтай неразделанный -154,4 Мука пшеничная-5,6 Масло слив-5 Масло раст-5,6	80/5	14,56	7,6	125,6	0,11	0,64	0,01	3,52	39,2	157,6	29,6	0,64
255	Компот из с/фруктов Смесь сухофруктов-25 Сахар-15 Хлеб пш и рж	200	0,56	0	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
		30/30	4,44	1,36	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50

	ИТОГО:		30,56	20,47	97,23	564,37	0,3	13,34	0,41	2,69	144,29	423,74	116,7	4,59
	ВСЕГО:		42,07	30,16	185,0	1049,16	0,46	30,16	0,47	3,43	503,24	572,16	164,83	16,87



День: понедельник Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак															
98	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44	
	Крупа манная-31														
	Молоко-106														
	Сахар-5														
	Масло слив-5														
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	25,0	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31	
	Какао-порошок-3														
	Молоко-130														
	Сахар-25														
	Хлеб	30	304,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50	
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01	
	Итого:		15,89	14,45	96,73	612,77	0,24	19,59	0,11	1,14	588,18	325,01	82,91	13,26	
Обед															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	600	50	3,03	3,19	42,01	0,02	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36	
	Капуста - 63,6														
	Морковь - 7,8														
	Сахар - 3														
	Лимон к-та - 0,06														
	Масло раст - 6														
40	Суп карт. с мясн. фрикад.	200	25	5,45	15,20	140,08	0,12	8,53	0,17	0,28	16,95	120,11	29,72	1,76	
	Картофель - 91,0														
	Морковь-10,0														
	Лук-5,0														
	Масло слив-2,0														
	Фарш для фрикаделек:														
	Годянина-28,4														
	Лук-3,2														
	Яйцо-1/16-2,4														

201	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное - 6,8	1503,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
181	Тефтели из говядины паровые Говядина I кат-56 Хлеб пшеничный-10,7 Масло сл.-2,6 Лук-30,8 Соль-1 Масло слив-5	80/513,70	15,78	9,32	232,35	0,06	1,60	0,04	0,46	16,02	123,25	18,24	1,82
255	Компот из с/фруктов Смесь сухофруктов-25 Сахар-15	2000,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб рж.	60	4,44	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		23,09	25,26	111,52	0,2	19,5	0,28	5,73	109,43	304,91	91,8	4,2
	ВСЕГО:		38,98	39,71	208,25	0,44	39,09	0,39	6,87	697,61	629,92	174,71	17,46

День: вторник Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак														
122	Омлет с сыром Яйцо-85,0 Молоко-53,5 Масло слив-5,36 Масло слив-5 Сыр голландский-33,2	150	15,69	22,68	2,46	279,10	0,11	8,56	0,41	0,86	423,61	432,92	32,76	2,48
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,0
	ИТОГО:		22,23	25,96	43,28	494,7	0,2	9,6	0,46	1,46	534,4	549,52	52,16	2,76
Обед														
37	Рассольник ленинградский Крупа рисовая, овсяная, пшеничная -5 Огурцы соленые-17,5 Картофель- 100 Морковь-12,5 Лук-6,25 Масло слив или раст-5 Сметана- 10	250	5,03	11,30	32,38	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92
210	Капуста тушеная Капуста свеж-196,95 Масло слив-6,75 или масло раст- 6,75 Морковь-7,5 Лук-10,65 Томат пюре-12 Мука-1,8	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,07	51,16	0,15	0,3	86,20	71,50	29,73	1,36

	Сахар-4,5																							
	Соль-1																							
171	Котлеты, биточки Говядина-68,5 Хлеб пш-14,85 Сухари -8,5 Молоко или вода-18,3 Масло слив -5,7 Соус-30	80/5	12,17	13,36	6,54	201,5	0,04	2,12	0,04	0,39	10,94	107,63	13,96	1,59										
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80										
	Хлеб пш и рж	40/40	25,7	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66										
	ИТОГО:		47,83	31,5	100,31	744,99	0,3	64,95	0,23	3,84	142,64	198,89	79,18	7,33										
	ВСЕГО:		70,06	57,46	143,59	1239,69	0,5	74,55	0,69	5,3	677,04	848,41	131,34	10,09										

День: среда Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																									
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe																							
с 7 до 11 лет завтрак																																					
133	Пудинг творожный паровой Творог-114 Крупа манная-11 Яйцо-1/3 Сахар-15 Ванилин-0,01 Масло слив-4 Изюм-15,4 Соус-50	200	20,9	16,3	33,0	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4																							
501	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток -5 Молоко-100 Сахар-10	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1																							
	Хлеб рж.	40	2,97	0,91	20,66	100,5	0,04	0	0,02	0,40	8,04	28,81	4,69	0,33																							
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01																							
	ИТОГО:		27,47	19,91	79,36	586,54	0,2	18,12	0,14	1,0	595,32	411,82	66,7	12,84																							
Обед																																					
48	Суп - лапша домашняя Лапша: Мука пшеничная-14 Мука на подпыл-6 Соль-0,5 Яйцо-1/10-4г Лук-5,0 Морковь-12,5 Масло слив-4 Петрушка-2,7	200	1,96	3,91	11,12	87,50	0,048	0,04	0,19	0,42	12,33	34,48	7,96	0,46																							
369	Жаркое по - домашнему Мясо говядина - 111 Картофель - 114 Лук репчатый - 15	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,004	0,16	7,6	0,8	35,0	56	266	3,4																							

	Масло сливочное – 7																								
	Масса тушеного мяса – 70 масса																								
	готовых овощей - 150																								
253	Компот из кураги	200	0,33		22,66	91,98	0,02		5,60	0,0	0,11	9,41		6,16		5,04								1,28	
	Курага-20																								
	Сахар-15																								
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,80	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66											
	ИТОГО:		29,78	23,04	96,93	713,06	0,584	5,8	7,83	2,13	72,74	153,4	288,24	5,8											
	ВСЕГО:		57,25	42,95	176,29	1299,6	0,784	23,92	7,97	3,13	668,06	565,22	354,94	18,64											

День: четверг. Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет. завтрак															
	Каша овсяная из «Геркулеса»	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,21	1,3	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21	
	Крупа «Геркулес»-30 Молоко-106,7														
	Сахар-5														
	Масло слив-5														
268	Чай с молоком	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28	
	Чай-0,8														
	Сахар-13														
	Молоко-80														
	Хлеб пш	30	30,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50	
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01	
	ИТОГО:		13,27	12,18	76,11	468,02	0,33	18,86	0,1	0,77	521,22	310,31	82,64	11,51	
Обед															
36	Суп из овощей с мясом	200					0,07	11,93	0,19	0,18	6,23	48,22	18,1	0,65	
	Картофель-53														
	Капуста бел-20														
	Морковь-10														
	Лук-9,6														
	Горошек зеленый консерв.-9,2														
	Масло слив или раст.-2														
	Сметана-10														
	Соль-1														
	Мясо-16														
216	Картофельное пюре	150					0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	18,35	0,67	
	Картофель-169,5														
	Молоко-24														
	Масло слив-6,75														
	Соль-2														

143	Котлеты или биточки рыбные Минтай-104,88 Хлеб пшеничный-14,82 Молоко или вода-11,4 Яйца-1/10- 4,5 Масло слив-1,6 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	80/5	10,98	2,04	7,19	91,08	0,08	0,42	0,053	0,8	34,69	156,38	24,38	0,7	
255	Компот из с/фруктов Смесь сухофруктов-25 Сахар-15	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50	
	ИТОГО:		20,72	14,15	99,29		607,56	0,33	17,16	0,433	3,39	129,06	350,63	99,86	3,54
	ВСЕГО:		33,99	26,33	175,4		1075,58	0,66	36,02	4,16	650,28	660,94	182,5	15,05	

День: пятница Неделя: вторая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe																						
с 7 до 11 лет завтрак																																				
103	Каша молочная пшениная жидкая	2056,04	9,46	34,29	227,16	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21																							
	Молоко-100																																			
	Масло слив-5																																			
	Сахар-5																																			
	Крупа пшениная-40																																			
242	Какао с молоком Какао-порошок-3	2003,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03																							
	Молоко-100																																			
	Сахар-20																																			
	Хлеб пш	30/304,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50																							
	Фрукты свежие	1000,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	1,01																							
	ИТОГО:	14,65	14,75	100,88	576,12	0,33	18,13	0,09	0,82	548,7	349,93	100,16	3,75																							
Обед																																				
55	Щи из св. капусты с карт.	2502,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77																							
	Капуста белоч-68,75																																			
	Картофель-40																																			
	Морковь-12,5																																			
	Лук-12,5																																			
	Масло слив или масло раст-5																																			
	Сметана-10																																			
204	Макаронны отв.	1505,52	5,29	35,32	211,09	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38																							
	Макаронные изд-51																																			
	Масло слив-6,75																																			
	Соль-1																																			
183	Фрикадельки из гов. паровые	80/5	11,39	10,62	157,6	0,06	1,60	0,04	0,47	16,01	123,17	18,22	1,82																							
	Говядина 1 кат-59,28																																			
	Хлеб пшеничный-11,97																																			
	Масло слив-2,28																																			
	Соль-1																																			
	Масло слив -5																																			

518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	4,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	2,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		24,44	23,8	82,68	618,52	0,31	23,64	0,346	2,47	81,95	286,13	71,62	7,27
	ВСЕГО:		39,09	38,55	183,56	1194,64	0,64	41,77	0,436	3,29	630,65	636,06	171,78	11,02