

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ

«Шипуновская средняя

общеобразовательная школа №1»

Н.М. Виниченко



**Десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**для учащихся 1-4 классов**

**МБОУ «Шипуновская СОШ №1»**

**Шипуновского района Алтайского края**

«Шипуновская средняя  
общеобразовательная школа №1»  
\_\_\_\_\_ Н.М. Виниченко

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ

**Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 1-4 классов  
МБОУ «Шипуновская СОШ №1»  
Шипуновского района Алтайского края**

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон :** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-12 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№751 (Сб шк 2009)	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0	2,8	12	0,04	15,0	0	0,02	8,4	1,8	12	0,8
№456 (СБ шк олян 2004)	Зразы из говядины	90/5	7,9	11,0	8,8	166	0,02	0	4,8 3	0	19,64	77,4 7	14,40	0,84
№ 297 (СБ 2004)	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,13	5,78	28,65	198	0,15	0,85	29, 50	0,98	53,0	186, 05	131,0	3,98
б/н	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0,02	4	0	0	16	11,3	10	0,4
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	540	16,07	15,9 3	59,92	527	0,39	19,8 7	42, 44	2,55	109,9 1	262, 96	107,8 1	2,93

**ОБЕД**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№40(С	Салат	80	1,2	3,6	8,6	71	0,02	5,04	0	1,88	27,61	24,1	14,61	0,72

ш 2004)	витаминовый											3		
№140(С ш 2004)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	0,08	6,60	10, 62	0,32	13,69	55,7 4	20,92	0,86
№520(С ш 2004)	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,9 2	30, 18	0,27	47,56	111, 44	38,07	1.39
№160 (СшПе рм 2001)	Голубцы ленивые	90/8	6,8	5,3	6,3	100	0,05	0,80	6,4 7	0,07	20,66	57,5 5	15,46	0,69
№140(С ш 2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	0,05	80,0 0	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	840	24,42	24,9 8	100,1 1	748	0,57	105, 1	47, 27	4,48	128,2 1	314, 59	112,4 7	4,85

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон :** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7- 12 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№92	Салат из	80	1,5	0,1	14,8	65	0,06	1,46	0	112	36,89	49,0	34,45	0,82

сборник рецепт ур2009 г	моркови с черносливом											3		
№667сб орник рецепт ур2009 г	Котлеты рубленные из птицы	90/5	16,16	19,9 2	10,24	286	0,12	0,6	51, 94	0,88	21,25	149, 95	22,65	1,90
№332(С ш 2004)	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,2	33,38	197	0,08	0	17, 7	0,84	9,308	40,5 7	7,30	0,74
№692(С ш 2004)	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9,0 0	0,05	53,33	39,1 5	6,09	0,10
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	540	15,92 0	16,4 5	60,50	550	0,61	3,12	99, 44	6,95	213,5 2	491, 1	126,0 2	5,88

### ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№418 сборник рецепт ур 2002г	Салат из свеклы с изюмом	80	1,1	4,3	12,2	89	0,02	1,2	0	2,27	21,61	25,1 3	12,81	0,82

№124(Сш 2004)	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	0,04	10,03	26,70	0,20	35,82	31,27	12,75	0,44
№436(Сш 2004)	Жаркое домашнему	300	17,1	17,4	28,3	299	0,15	5,01	0	4,08	25,78	214,30	49,83	3,21
№ 685 сб.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	810	24,2	25,51	97,20	729	0,50	40,99	0,03	7,26	110,47	347,5	107,66	5,71

**День:** среда

**Неделя:** первая

**Сезон :** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-12 лет

**ЗАВТРАК**

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№37(Спр м 2003)	Салат Студенческий	80	3,0	8,4	4,9	107	0,05	1,53	18,0	3,69	12,61	12,70	10,90	0,44
№384 сборник рецепт ур 2009г)	Каща вязкая Артек	150	1,58	4,5	26,25	166	0,09	0,85	29,50	1,22	75,27	174,10	49,99	1,31
№607сборник	Шницель рубленый из	90/5	8,90	7,32	0,77	333	0,10	0	0	2,70	9,6	46	16,88	2,06

рецепт ур2009 г	говядины													
№809 сборни к рецепт ур 2009г	Кисель из свежих ягод	200	1	0	23,4	94	0,02	4	0	0	16	11,3	10	0,4
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,0 5	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	540	15,7	15,6 1	60,3	547	0,46	7,41	29, 50	5,6 8	125,6	311, 28	112	7,21

### ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№ 37 (Сш 2004)	Салат из сырых овощей	80	0,5	4,9	2,6	57	0,02	8,86	0	0,16	11,70	17,5 8	9,94	0,33
№134(С Ш 2004)	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	155	0,03	6,01	9,0 0	2,44	28,69	51,3 3	12,88	0,46
Прило жение №5	Азу	90	11,7	12,1	13,3	3335	0,15	1,45	0	4,54	17,99	226, 84	30,20	3,32
№203(С Б 2004)	Картофель отварной с маслом	200	3,91	4,17	27,74	167	0,12	1,71	25, 65	0,26	17,48	100, 97	39,75	1,57
б/н	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0,02	4	0	0	16	11,3	10	0,4

т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	840	25,71	25,2	95,65	745	0,55	19,82	34,65	9,01	103,54	472,43	124,39	6,8

**День:** четверг

**Неделя:** первая

**Сезон :** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7- 12 лет

**ЗАВТРАК**

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№ 3 СШ 2004)	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,4	7,3	8,4	131	0,08	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14
№384 сборник рецепт ур 2009г	Каша манная молочная вязкая	200/10	7,3	8,3	50,44	303	0,07	0,23	63,47	0,74	128,49	112,44	19,76	0,49
№945 сборник рецепт ур2009 г	Чай с лимоном	200/10	0,2	0,1	3,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
б/н	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0,3	16	11,3	9	2,2
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32



т/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	610	15,20	16,61	60,6	556	0,44	14,38	103,67	3,14	309,91	353,29	93,88	5,01

### ОБЕД

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№21Сп р м 2003)	Салат Здоровье	80	1,3	5,9	4,6	76	0,04	1,65	0	0,16	16,62	34,65	16,94	0,52
№131 СШ 2004)	Рассольник домашний	250/10	2,4	5,7	13,9	118	0,08	10,51	26,70	0,26	31,28	62,65	24,84	0,93
№ 293( сб . 2003)	Запеканка картофельная с мясом	200/6	18,1	22,9	28,2	394	0,15	3,77	17,70	4,71	28,23	232,06	53,70	3,56
№ 639 СШ 2004)	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,08	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	760	24,92	24,71	100,61	743	0,55	15,44	54,36	9,71	167,05	353,75	146,69	5,59

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон :** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7- 12 лет

### ЗАВТРАК

№ рец	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энергети	Витамины (мг)	Минеральные вещества
-------	-------------	-------	---------	----------	---------------	----------------------

1	наименование блюда	порции	вещества (г)			калорийная ценность (ккал)					(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№64(С ш 2004)	Салат из свеклы р/м	80	1,0	5,9	4,8	76	0,01	0,59	0	3,01	24,28	25,5 5	12,90	0,83
№374(С ш 2004)	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13,87	7,85	6,53	150	0,10	3,35	0,0 1	0,92	52,11	77,9	17,97	0,46
№520(С ш 2004); 534 Сб шк 2004	Сложный гарнир(картоф ельное пюре с тушеной капустой)	200	4,2	6,55	12,85	169	0,12	23,4 4	8,3 7	1,86	75,08	95,3 7	38,63	1.46
№705(С ш 2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	0,05	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	590	15,92	15,5 8	60,92	548	0,72	29,9 5	40, 85	4,69	170,7 6	354, 36	147,2 4	4,62

### ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№75 Спр м 2003)	Салат с сыром	80	7,2	8,6	3,9	123	0,13	3,93	26, 88	1,99	203,0 1	158, 32	28,43	0,48

№138 СШ 2004)	Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113	0,09	7,00	10, 62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
№437С Ш 2004)	Гуляш из говядины	90/50	20,2	18,7	2,8	260	0,08	0,33	0	0,41	7,60	191, 10	24,79	2,80
№297 СШ 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,13	5,78	28,65	198	0,15	0,85	29, 50	0,98	53,00	186, 05	131,0 0	3,98
№693(С ш 2004)	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,13	0,52	18, 0	0,11	110,6 3	101, 09	26,97	0,90
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	790	25,02	25,6	96,14	750	0,71	26,1 5	67, 68	5,02	287,3 9	716, 98	256,5 3	9,95

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон : осенне-зимний**

**Возрастная категория :7-12 лет**

**ЗАВТРАК**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№746(С Брецеп тур 2009)	Нарезка из свежих помидор	60	0,36	0	2,52	11,0	0,04	15	0	0,02	8,4	1,8	12	0,8
№620(С Брец	Фрикадельки мясные	90/50	10,45	7,58	8,21	143	0,07	0,0 2	12,9 4	0,19	19,49	80,57	15,35	0,71

2009)														
№297(С ш 2004)	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	5,43	9,03	185	0,05	0,8 5	29,5 0	0,69	51,52	100,4 9	46,36	1,02
б/н	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0.02	4	0	0	16	11,3	10	0,4
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	Итого:	540	15,81	15,11	59,83	572	0,46	17, 21	34,3 3	2,76	104,0 2	342,9 25	184,1 55	7,08

### ОБЕД

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№64 СБш, 2003	Салат из свеклы с р/м	80	1,0	5,9	4,8	76	0,01	0,59	0	3,01	24,2 8	25,55	12,90	0,83
№139 (СБ, шк 2004)	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,10	17,70	0,31	31,4 2	101,7 5	38,11	1,90
№462 (СБ200 4)	Тефтели из говядины	90/50	8,35	12,4	9,05	181	0,01	0,30	2,55	0	14,1 8	68,78	14,12	0,58
№520(С Б 2004)	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,5 6	111,4 4	38,07	1,39
№685 сборни	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04

к рецепт ур 2003г														
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	840	24,83	24,95 0	96,2	750	0,74	28,78	54,15	7,34	125, 62	489,5 1	145,1 9	7,74

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон : осенне-зимний**

**Возрастная категория : 7-12 лет**

**ЗАВТРАК**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тически я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№42 сборни к рецепт ур 2004г	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,3	4,1	7,6	72	0,02	15,0 4	0	1,88	33,72	21,7 3	11,91	0,86
№332(С ш 2004)	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,2	33,38	197	0,08	0	17,7	0,84	9,308	40,5 7	7,30	0,74
№671сб орник рецепт ур 2009г	Биточки рубленые из птицы	90/8	17,65	14,5 8	4,7	221	0,04	0,75	64,9 2	1,10	54,50	187, 43	28,34	2,38

№ 693 (Сш 2004)	Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,8	135	0,03	0,52	18,0 0	0,11	40,63	101, 09	26,97	0,90
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	540	16,2	15,9 80	60,04	549	0,511	11,4 2	162	3,81	11,43	430, 23	101,2 7	5,43

### ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№55(Сп рав м 2003)	Салат из моркови с изюмом	80	1,5	0,1	14,8	65	0,04	1,46	0	1,12	36,89	49,0 3	34,45	0,82
№132(С ш 2004)	Рассольник Ленинградски й	250/10	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	26,70	0,29	23,14	68,3 8	23,19	0,87
№451(С ш 2004)	Фрикадельки мясные	90/50	11,6	9,6	10,24	175	0,09	6,04	2,07	2,50	27,82	112, 10	22,13	1,04
№ 330(Сш 2004)	Бобовые отварные	150	14,15	3,78	32,28	222	0,46	4,32	17,7	1,07	140,6 4	251, 37	11,52	5,45
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	790	24,77	24,39	99,19	747	0,48	8,59	33,03	6,97	134,7	369, 36	138,4 5	4,47

**День:** среда

**Неделя:** вторая

**Сезон :** осенне-зимний

**Возрастная категория:** старше 12 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6								
№25(С ш 2004)	Салат Степной	80	1,2	4,8	5,9	71	0,04	3,41	0	0, 14	13,64	35,2 0	14,77
№451 Сш200 4г	Котлета	90/5	11,6	96,	10,24	175	0,09	6,04	2,07	2, 50	27,82	112, 10	22,13
№384 (Сш 2009)	Каша вязкая кукурузная	150	1,58	4,5	26,25	166	0,09	0,85	23,5 0	1, 22	75,27	174, 10	49,99
№869 сборни к рецепт ур 2009г	Кисель из свежих ягод	200	1	0	23,4	94	2	4	0	0	16	11,3	10
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0, 6	5,2	16,6	7
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1, 05	9,3	52,2	17,1
	ИТОГО:	540	15,26	15,9 9	59,89	549	0,37	3,35	31,4 4	5, 6	128,9 7	272, 34	119,7

**ОБЕД**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	(ккал)									
№43(Сш 2004)	Салат витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71	0,02	5,04	0	1,88	27,61	24,13	14,61	0,72	
№38(Сш 2001)	Суп картофельный с клецками	250	2,1	2,8	11,2	93	0,08	6,6	1,46	1,29	12,79	51,20	20,02	0,77	
423 Сб шк 2004	Бефстроганов	90/50	19,8	18,3	4,4	262	0,04	0,14	10,80	2,86	28,01	187,53	23,55	2,45	
№203 Сб шк 2004	Картофель отварной с маслом	200	4,5	4,8	31,9	193	0,14	1,96	29,50	0,30	20,41	116,11	45,71	1,80	
№ 693 (Сш 2004)	Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,8	135	0,03	0,52	18,00	0,11	40,63	101,09	26,97	0,90	
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32	
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48	
	ИТОГО:	790	25,06	24,58	84,73	748	0,68	27,25	53,92	7,74	120,31	373,08	108,47	4,39	

**День недели: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон : осенне-зимний**

**Возрастная категория : 7- 12 лет**

**ЗАВТРАК**

№ 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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6										
№3(Сш 2004)	Бутерброд с сыром	75	8,4	4,3	26,4	181	0,08	0,04	41,40	0,90	153,58	129,93	24,88	1,15	



№ 311 СШ 2004)	Каша молочная Дружба	200/10	4	8,17	9,31	215	0,14	0,22	63, 07	0,62	125,5 0	105, 48	18,29	0,42
№945сб орник рецепт ур 2009	Чай с лимоном	200/10	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
б/н	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0,3	16	11,3	9	2,2
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	Итого	625	16,32	16,0 5	60,47 0	549	0,44	14,3 8	82, 23	3,42	311,8 0	315, 85	77	4,64

### ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6										
№52 (Сш 2004)	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,6	8	7,4	113	0,07	2,53	12	3,66	12,59	53,1 3	14,64	0,62	
№110(С ш 2004)	Борщ из свежей капусты	250/10	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	26, 7	0,26	37,04	48,1 0	20,97	0,97	
443 Сб шк 2004	Плов из говядины	300	25,4	25,2	50,3	533	0,03	1,11	0	0	14,53	109, 98	41,83	1,03	
б/н	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0,02	4	0	0	16	11,3	10	0,4	

т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	790	25,2	25,1	90,84	753	0,96	15,13	10,01	6,16	339,73	617,45	204,78	9,21

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон : осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-12 лет**

**ЗАВТРАК**

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№685 сборник рецепт ур 2009г	Кукуруза консервированная отварная	60	1,86	0,12	3,90	43,2	0,21	15	0	0,02	15,60	40,5	23	0,4
№511сб орник рецепт ур 2009	Шницель рыбный натуральный	90/5	5,88	9,28	2,08	175	0,06	0,23	10,67	0	22,17	70,11	16,69	0,59
№520 (сш 2004)	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№631 СШ 2004)	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,60	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32

т/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ВСЕГО:	590	16,46	16,38	59,84	544	0,46	104,47	16,74	7,47	132,01	265,71	93,39	3,91

### ОБЕД

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6									
№39(Спр мед2003)	Салат Школьный	80	1,2	59	4,3	75	0,03	1,94	0	3,02	20,25	32,41	13,42	0,69
№128 сборник рецепт ур 2004г	Щи по-уральски (с крупой)	250/10	2,2	5,7	6,7	89	0,04	7,51	26,70	0,33	37,49	46,59	19,97	0,67
№332(Сш 2004)	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,2	33,38	197	0,08	0	17,7	0,84	9,308	40,57	7,30	0,74
№643сборник рецепт ур 2009г	Птица тушеная в соусе	90	17,65	14,58	4,7	221	0,04	0,75	64,92	1,10	54,50	187,43	28,34	2,38
№869 сб рец2009г	Кисель из свежих ягод	200	1	0	23,4	94	2	4	0	0	16	11,3	10	0,4
т/к	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,0	0,16	0	0	0,6	5,2	16,6	7	0,32

т/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	0,05	0	0	1,05	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	810	25,22	24,98	95,86	751	0,43	13,62	69,54	4,19	101,55	388,65	100,32	4,8

- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий» - авторы составители: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, Издательство «Москва», ИКТЦ «Лада», 2009 год

- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, И П. Поляковский Ю.И, 2010 год, составители: Манакова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З. (ООО Фирма «партнер», Матюшко В.С. ( учебно - курсовой комбинат общественного питания РБ)