

# Общество с ограниченной ответственностью "ТРАПЕЗА"

**Согласовано:**



Директор МАОУ «СОШ № 81»

Денисова Н.А.

«30» августа 2024

**Утверждаю:**



Директор ООО "ТРАПЕЗА"

Мочалов В.Л.

«09» января 2024

## Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей 7-11 лет

МАОУ "СОШ № 81" г. Перми

На осенний - зимний период

Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени. Академика  
Е.А. Вагнера» Минздрава России.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

Пермь 2013

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 1 (7-11 лет)**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
268/13	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,054	0,064	1,54	0,18	143,4	31,6	151,8	0,44
496/13	Какао с молоком 1-й вариант	200	3,6	3,3	25	144	0,02	0,04	1,3	0	124	27	110	0,8
100/13	Сыр твердый порционнно	15	3,657	3,728	0	49,00	0,032	0,004	0,1	0,071	128,571	7,142	84,285	0,128
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>17,237</b>	<b>16,768</b>	<b>94,32</b>	<b>601,82</b>	<b>0,106</b>	<b>0,546</b>	<b>17,94</b>	<b>1,161</b>	<b>432,971</b>	<b>92,842</b>	<b>413,685</b>	<b>5,778</b>
	<b>ОБЕД</b>													
50/13	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,40	0	0,012	3,42	1,38	19,8	11,4	22,8	0,78
117/18	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,73	4,53	8,95	83,25	0	0,08	8,85	2,35	29,1	21,68	52,45	0,83
412/13	Котлеты куриные	90	13,5	9,642	8,357	169,71	0,038	0,09	0,771	0,385	33,43	16,71	84,86	1,028
173/13	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5	0,045	0,15	20,85	0,15	16,5	30	79,5	1,2
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>24,6</b>	<b>24,482</b>	<b>67,547</b>	<b>669,08</b>	<b>0,083</b>	<b>0,439</b>	<b>37,891</b>	<b>5,015</b>	<b>129,33</b>	<b>98,09</b>	<b>306,51</b>	<b>8,138</b>

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 2 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
295/13	Макаронные изделия с сыром	180	10,89	9,09	30,6	247,5	0,063	0,068	0,09	0,9	186,3	18	151,2	0,99
105/13	Масло сливочное	10	0,05	0	0,08	74,8	0,059	0	0	0,1	1,2	0	1,9	0,02
517/13	Йогурт порционно	100	5	3,2	8,5	87,00	0,02	0,03	0,6	0	119	14	91	0,1
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	0	14,2	2	4	0,4
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>19,88</b>	<b>12,81</b>	<b>76,6</b>	<b>579,22</b>	<b>0,142</b>	<b>0,491</b>	<b>3,49</b>	<b>1,61</b>	<b>333,7</b>	<b>47,6</b>	<b>299,2</b>	<b>2,62</b>
<b>ОБЕД</b>														
107/13	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,012	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
131/13	Свекольник	250	1,74	3,56	9,62	77,6	0,03	0,052	7,34	0,2	30,2	24,8	55,4	1,22
398/13	Печень говяжья по - строгоновски	70/40	18	13,8	4,3	213	8,04	0,29	8,5	5,4	23	18	316	6,7
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,04	0,207	0	0,615	14,25	135,3	202,65	4,55
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0	0,03	11,6	0,1	19	8	12	0,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>33,89</b>	<b>26,13</b>	<b>100,17</b>	<b>772,67</b>	<b>8,11</b>	<b>0,678</b>	<b>30,44</b>	<b>7,125</b>	<b>116,75</b>	<b>212,8</b>	<b>667,35</b>	<b>15,13</b>

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 3 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
301/13	Омлет натураль с маслом	170	15,87	24,65	4,25	300,33	0,368	0,113	0,566	0,85	150,17	22,67	283,3	2,83
100/13	Сыр твердый порционно	15	3,657	3,728	0	49,00	0,032	0,004	0,1	0,071	128,571	7,142	84,285	0,128
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	14,71	79,00	0,02	0,04	1,3	0	126	14	90	0,1
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>27,167</b>	<b>32,198</b>	<b>55,88</b>	<b>607,75</b>	<b>0,42</b>	<b>0,595</b>	<b>16,966</b>	<b>1,831</b>	<b>441,741</b>	<b>70,912</b>	<b>525,185</b>	<b>7,468</b>
	<b>ОБЕД</b>													
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0	0,012	11,34	2,7	25,8	9	19,2	0,36
145/13	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0	0,147	5,83	2,45	41,5	38,25	137,75	1,8
414/13	Рис отварной	150	4,1	6,75	37,57	227,33	0,045	0,03	0	0,316	5,7	25,33	78,7	0,58
405/13	Курица в томатном соусе	70/50	13,6	13,5	4,1	192,00	0,03	0,02	2,3	0,5	34	16	90	1
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>29,18</b>	<b>32,52</b>	<b>89,77</b>	<b>853,2</b>	<b>0,075</b>	<b>0,316</b>	<b>23,47</b>	<b>6,716</b>	<b>137,5</b>	<b>106,88</b>	<b>392,55</b>	<b>8,04</b>

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 4 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
313/13	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	38,4	42,2	35	490,60	0,208	0,082	0,8	0,74	358,4	44,8	390,8	1,4
495/13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,00	0,01	0,04	1,3	0	127	15	93	0,4
573/13	"Гребешок"	50	6	3,9	49,4	257	0,03	0,07	0,1	0,9	15	10	52	0,9
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>50,34</b>	<b>48,52</b>	<b>137,22</b>	<b>1008,02</b>	<b>0,248</b>	<b>0,63</b>	<b>17,2</b>	<b>2,55</b>	<b>537,4</b>	<b>96,9</b>	<b>603,4</b>	<b>7,11</b>
	<b>ОБЕД</b>													
59/13	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0	0,012	3,6	2,7	22,2	12,6	24,6	0,84
134/13	Рассольник Ленинградский со смет.	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25	0	0,09	7,68	2,35	15,5	26,25	63	0,925
385/13	Рулет из говядины паровой	90	14,04	11,07	5,94	180	0,027	0,054	0	0,45	13,5	17,1	147,6	2,16
429/13	Картофельное пюре	75	1,575	3,3	8,175	69	0,022	0,067	2,55	0,075	19,5	14,25	42,75	0,525
423/13	Капуста тушеная	75	2,78	2,7	2,93	47,25	0,022	0,03	12,75	0,525	45,75	18	41,25	0,75
519/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,00	0	0,01	70	0	12	3	3	1,5
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>26,665</b>	<b>29,34</b>	<b>87,145</b>	<b>721,32</b>	<b>0,071</b>	<b>0,35</b>	<b>96,58</b>	<b>6,85</b>	<b>144,95</b>	<b>109,5</b>	<b>389,1</b>	<b>8,2</b>

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 5 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
4/13	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0	0,24	16,68	2,7	26,4	10,2	19,2	0,36
412/13	Котлеты куриные	90	13,5	9,642	8,357	169,71	0,038	0,09	0,771	0,385	33,43	16,71	84,86	1,028
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,04	0,207	0	0,615	14,25	135,3	202,65	4,55
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,00	0	0	0	0	11	1	3	0,3
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>26,95</b>	<b>24,072</b>	<b>88,417</b>	<b>673,28</b>	<b>0,078</b>	<b>0,93</b>	<b>17,451</b>	<b>4,31</b>	<b>98,08</b>	<b>176,81</b>	<b>360,81</b>	<b>7,348</b>
<b>ОБЕД</b>														
7/13	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0	0,024	1,92	2,82	14,4	19,8	29,4	0,36
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,975	7,78	83,00	0	0,057	18,47	2,38	34	22,25	47,5	0,8
335/13	Суфле рыбное	90	14,4	4,32	2,34	106,2	0,054	0,063	0,36	0,011	51,3	23,4	182,7	0,63
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6,28	0,75	32,27	161	0	0,063	0,016	0,883	6,33	9	39,66	0,866
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>28,71</b>	<b>16,965</b>	<b>74</b>	<b>649,62</b>	<b>0,054</b>	<b>0,314</b>	<b>24,766</b>	<b>6,844</b>	<b>136,53</b>	<b>92,75</b>	<b>366,16</b>	<b>6,956</b>

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 6 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260/13	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	31,32	226,2	0,08	0,08	1,32	0,2	126,6	30,6	140,4	0,56
496/13	Какао с молоком 1-й вариант	200	3,6	3,3	25	144	0,02	0,04	1,3	0	124	27	110	0,8
100/13	Сыр порционнo	10	2,56	2,61	0	34,30	0,023	0,003	0,7	0,05	90	5	59	0,09
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
579/13	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0,06	0,05	0	0,6	15	6	37	0,5
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>19,96</b>	<b>25,99</b>	<b>132,54</b>	<b>822,92</b>	<b>0,183</b>	<b>0,611</b>	<b>18,32</b>	<b>1,76</b>	<b>392,6</b>	<b>95,7</b>	<b>414</b>	<b>6,36</b>
	<b>ОБЕД</b>													
107/13	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,012	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
128/13	Борщ с капустой и картофелем со смет.	250/5	1,83	5	10,65	95	0	0,047	10,3	2,4	34,5	26,25	53	1,2
369/13	Жаркое по домашнему	240	28,36	25,309	18,109	413,45	0,043	0,174	8,29	0,872	38,18	61,09	290,18	3,71
507/13	Компот из свежемороженнoх ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0	0,02	4,3	0,2	22	14	16	1,1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>35,79</b>	<b>31,229</b>	<b>78,829</b>	<b>740,47</b>	<b>0,043</b>	<b>0,34</b>	<b>25,89</b>	<b>4,282</b>	<b>124,98</b>	<b>128,04</b>	<b>440,48</b>	<b>7,87</b>



**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 7 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
345/13	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,018	0,063	0,36	0,9	31,5	20,7	144	0,54
429/13	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,045	0,135	5,1	0,15	39	28,5	85,5	1,05
105/13	Масло сливочное	10	0,05	0	0,08	74,8	0,059	0	0	0,1	1,2	0	1,9	0,02
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,00	0	0	0	0	11	1	3	0,3
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,65</b>	<b>9,01</b>	<b>62,29</b>	<b>483,42</b>	<b>0,122</b>	<b>0,591</b>	<b>5,46</b>	<b>1,76</b>	<b>95,7</b>	<b>63,8</b>	<b>285,5</b>	<b>3,02</b>
	<b>ОБЕД</b>													
59/13	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0	0,012	3,6	2,7	22,2	12,6	24,6	0,84
146/13	Суп картофельный с клецками	250/30	1,2	2,6	8,78	63,25	0	0,062	5,75	1,2	10,75	16,75	40,25	0,6
412/13	Котлеты куриные	90	13,5	9,642	8,357	169,71	0,038	0,09	0,771	0,385	33,43	16,71	84,86	1,028
423/13	Капуста тушеная	150	5,56	5,4	5,86	94,50	0,044	0,06	25,5	1,05	91,5	36	82,5	1,5
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>26,78</b>	<b>24,562</b>	<b>54,242</b>	<b>626,28</b>	<b>0,082</b>	<b>0,331</b>	<b>39,621</b>	<b>6,085</b>	<b>188,38</b>	<b>100,36</b>	<b>299,11</b>	<b>8,268</b>

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 8 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
319/13	Пудинг творожный запеченный со сгущ. мол.	150/50	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,1	0,3	0,7	229	33	281	1,4
100/13	Сыр твердый порционнно	15	3,657	3,728	0	49,00	0,032	0,004	0,1	0,071	128,571	7,142	84,285	0,128
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
542/13	Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	0,03	0,04	0,1	0,5	11	6	32	0,7
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	14,71	79,00	0,02	0,04	1,3	0	126	14	90	0,1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>35,597</b>	<b>30,448</b>	<b>119,93</b>	<b>884,42</b>	<b>0,182</b>	<b>0,622</b>	<b>16,8</b>	<b>2,181</b>	<b>531,571</b>	<b>87,242</b>	<b>554,885</b>	<b>6,738</b>
<b>ОБЕД</b>														
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0	0,012	11,34	2,7	25,8	9	19,2	0,36
159/13	Суп-пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25	0,052	0,142	9,63	0,25	117,75	38	144,75	1,1
405/13	Курица в томатном соусе	70/50	13,6	13,5	4,1	192,00	0,03	0,02	2,3	0,5	34	16	90	1
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6,28	0,75	32,27	161	0	0,063	0,016	0,883	6,33	9	39,66	0,866
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0	0,03	11,6	0,1	19	8	12	0,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>30,81</b>	<b>27,62</b>	<b>111,07</b>	<b>815,87</b>	<b>0,082</b>	<b>0,354</b>	<b>34,886</b>	<b>5,183</b>	<b>219,38</b>	<b>98,3</b>	<b>372,51</b>	<b>5,626</b>

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 9 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
249/13	Каша гречневая пуховая на молоке	200	11,52	12,46	34,6	296,6	0,092	0,208	0,268	0,56	178	117,2	287,6	3,7
105/13	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>16,07</b>	<b>21,84</b>	<b>81,79</b>	<b>591,87</b>	<b>4,092</b>	<b>0,646</b>	<b>16,268</b>	<b>1,5</b>	<b>223,14</b>	<b>149,3</b>	<b>364,6</b>	<b>8,98</b>
<b>ОБЕД</b>														
4/13	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0	0,24	16,68	2,7	26,4	10,2	19,2	0,36
144/13	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108	0,037	0,195	8,68	0,225	19	25,5	65,75	0,93
381/13	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,036	0,081	0	0,45	35,1	23,4	166,5	2,52
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,04	0,207	0	0,615	14,25	135,3	202,65	4,55
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>33,45</b>	<b>34,77</b>	<b>96,99</b>	<b>920,27</b>	<b>0,113</b>	<b>0,83</b>	<b>29,36</b>	<b>4,74</b>	<b>125,25</b>	<b>212,7</b>	<b>521</b>	<b>12,66</b>

