

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень
 Меню десятидневное 1 день
 Категория: Дети 5-9 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	<i>Обед</i>													
124	Суп гороховый	250	8,75	70,9	14	46,2	0,05	1,07	0,24	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353
436	Рагу овощное	180	3,9	3,83	13,97	108,56	0,07	82,2	20	0,37	90,58	68,2	34,44	1,36
496	Биточки из мяса цыплят	100	13,0	17,4	12,2	256,5	0,1	0,5	0,00	2,6	17,2	124	22,3	1,5
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	0,1	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
268	Чай с сахаром	200\10	0,2	0,05	11,05	45,43	0,0	0,1	0,02	0,12	4,95	8,24	4,4	0,85
пром	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	12,3	59,4	0,12	-	-	0,07	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в обед		29,05	92,58	66,72	532,59	0,39	9,87	20,89	4,04	198,23	490,84	163,54	9,857

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень

Меню десятидневное 2 день

Категория: Дети 5-9 классов

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	<i>Обед</i>													
66	Борщ со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
пром	Сосиски отварные	50	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
520	Картофельное пюре	180	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
648	Кисель	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в обед		29,32	25,6	161	994,9	1,25	75,4	1,66	2,09	200,75	442,9	156,48	8,951

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень
 Меню десятидневное 3 день
 Категория: Дети 5-9 классов

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
	Суп рисовый с картофелем	250	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
437	Гуляш из курицы	100	15,2	13	36,2	330	0,29	6,0	1,66	6,07	44,8	316,6	100,7	2,73
443	Макароны отварные	180	3,75	6,2	38,6	228	0,18	-	0,01	0,65	28,7	178	63,5	0,009
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
пром	Хлеб пшеничный	30	4,4	0,8	25,6	152	0,14	-	-	-	16,8	139,2	45,6	2,88
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
Всего в обед			38,94	27	157,3	1063,5	0,91	34,55	3,22	9,07	186	833,8	271,2	10,059

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень
 Меню десятидневное 4 день
 Категория: Дети 5-9 классов

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	Обед													
124	Щи со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
122	Плов	250	10,80	5,9	18,90	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
	Нарезка из свежих огурцов	60												
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
	Всего в обед		35,22	21,68	121,7	811,4	0,35	36	1	1,35	383,94	747,7	170,32	9,24

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень
 Меню десятидневное 5 день
 Категория: Дети 5-9 классов

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	Обед													
208	Суп картофельный с макар.изделиями	250	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
496	Котлета из мяса цыплят	100	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168
774	Гречка отварная	180	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в обед		39,72	25,63	150,5	984	0,68	44,25	1,59	10,01	205,4	638,7	186,7	12,874

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень
 Меню десятидневное 6 день
 Категория: Дети 5-9 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	<i>Обед</i>													
124	Суп гороховый	250	8,75	70,9	14	46,2	0,05	1,07	0,24	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353
436	Рагу овощное	180	3,9	3,83	13,97	108,56	0,07	82,2	20	0,37	90,58	68,2	34,44	1,36
496	Биточки из мяса цыплят	100	13,0	17,4	12,2	256,5	0,1	0,5	0,00	2,6	17,2	124	22,3	1,5
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	0,1	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
268	Чай с сахаром	200\10	0,2	0,05	11,05	45,43	0,0	0,1	0,02	0,12	4,95	8,24	4,4	0,85
пром	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	12,3	59,4	0,12	-	-	0,07	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в обед		29,05	92,58	66,72	532,59	0,39	9,87	20,89	4,04	198,23	490,84	163,54	9,857

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень

Меню десятидневное 7 день

Категория: Дети 5-9 классов

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	<i>Обед</i>													
66	Борщ со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
пром	Сосиски отварные	50	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
520	Картофельное пюре	180	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
648	Кисель	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в обед		29,32	25,6	161	994,9	1,25	75,4	1,66	2,09	200,75	442,9	156,48	8,951

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень
 Меню десятидневное 8 день
 Категория: Дети 5-9 классов

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
	Суп рисовый с картофелем	250	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
437	Гуляш из курицы	100	15,2	13	36,2	330	0,29	6,0	1,66	6,07	44,8	316,6	100,7	2,73
443	Макароны отварные	180	3,75	6,2	38,6	228	0,18	-	0,01	0,65	28,7	178	63,5	0,009
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
пром	Хлеб пшеничный	30	4,4	0,8	25,6	152	0,14	-	-	-	16,8	139,2	45,6	2,88
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
Всего в обед			38,94	27	157,3	1063,5	0,91	34,55	3,22	9,07	186	833,8	271,2	10,059

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень
 Меню десятидневное 10 день
 Категория: Дети 5-9 классов

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	Обед													
124	Щи со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
122	Плов	250	10,80	5,9	18,90	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,8	274,7	45,84	2,76
	Нарезка из свежих огурцов	60												
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
Всего в обед			35,22	21,68	121,7	811,4	0,35	36	1	1,35	383,94	747,7	170,32	9,24

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень
 Меню десятидневное 5 день
 Категория: Дети 5-9 классов

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
208	Суп картофельный с макар.изделиями	250	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
496	Котлета из мяса цыплят	100	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168
774	Гречка отварная	180	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в обед		39,72	25,63	150,5	984	0,68	44,25	1,59	10,01	205,4	638,7	186,7	12,874