



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Мазская ОШ»

О. И. Платонова

Приказ № 105-ОД от 19.08.22 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«МАЗСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
ВОЗРАСТ ОТ 6,5 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ

СЕЗОН весенне-летний

Первый день

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (помидор, огурец)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 51	Суп крестьянский с крупой	250	6,78	8,05	14,92	159,25	0,08	22,53	0,02	61,64	99,25	28,8	1,82
ТК № 212	Кура отварная	90/5	14,55	7,44	0,69	127,86	0,06	0,3	0,04	15,78	185,99	23,53	1,23
ТК № 125	Макароны отварные	150	5,71	5,58	36,6	219,41	0,13	0	0,03	29,93	62,25	26,97	1,44
ТК № 274	Кисель	200	1,01	0	53,11	216,49	0,02	4	0	26,22	25,7	11,26	0,47
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,62	47,81	0,05	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
			28,92	21,37	77,98	621,05	0,33	28,93	0,09	132,55	413,04	99,75	6,3

Второй день

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие(огурец, помидор)	60	0,20	0,0	0,69	3,53	0,01	3,6	0	1,44	6,3	0	0,09
ТК № 45	Суп картофельный с бобовыми	250/15	10,39	5,71	11,88	140,44	0,27	12,5	0,01	55,5	134,45	44,16	2,95
ТК № 189	Биточки куриные рубленые	90/5	8,39	11,51	7,39	166,58	0,05	0,1	0,04	16,11	90,99	15,0	1,38
ТК № 258	Соус молочный	50	1,09	2,77	3,57	43,61	0,01	0,12	0,02	31,58	26,62	5,28	0,11
ТК № 219	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,06	6,16	46,46	277,55	0,38	0	0,02	58,52	213,822	71,585	5,87
ТК № 301	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,01	60,84	0	0,1	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,62	47,81	0,05	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
			30,98	26,45	94,62	740,36	0,77	16,42	0,09	185,95	527,232	156,475	12,05

Третий день

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (помидор, огурец)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 37	Борщ с капустой и картофелем	250	7,09	7,32	15,93	157,97	0,08	22,71	0,03	71,62	110,83	41,82	2,28
ТК № 211	Плов из отварной куры	150	12,24	11,2	32,64	280,29	0,07	3,13	0,02	33,25	148,658	24,9	2,49
ТК № 278	Компот из апельсинов	200	0,36	0	27,19	110,21	0,02	24	0	21,13	9,2	6,748	0,19
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			23,02	19,12	96,14	649,97	0,29	55,84	0,05	151,2	372,788	102,868	6,68

Четвертый день

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 4	Салат капустный (б/к и м)	60	0,83	2,53	4,4	43,59	0,03	20,95	0	28,88	18,68	24,85	2,1
ТК № 47	Суп картофельный с макаронами	250	7,45	5,62	9,0	116,38	0,14	18,15	0,01	43,1	117,1	36,81	2,03
ТК № 166	Рыба, запеченная в омлете	80/50	17,35	10,55	3,06	176,6	0,04	0,07	0,16	47,62	91,4	26,25	1,29
ТК №241	Пюре картофельное	150	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	56,98	102,85	35,61	1,32
ТК № 280	Компот из изюма	200	0,36	0	28,17	114,12	0,03	0	0	14,62	25,8	10,23	0,65
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			32,81	24,55	85,59	694,5	0,51	64,07	0,2	214	449,43	163,15	8,95

Пятый день

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (помидор, огурец)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 42	Рассольник ленинградский	250	7,39	7,54	5,05	117,64	0,12	17,03	0,03	53,31	126	37,2	2,1
ТК № 213	Кура тушеная под соусом	80/50	16,17	14,56	3,56	209,91	0,06	2,53	0,02	22,73	176,71	21,53	2,62
ТК № 235	Капуста тушеная	150	3,79	4	15,72	114,08	0,12	89,04	0,02	96,65	67,32	31,38	2,18
ТК № 274	Кисель	200	1,01	0	53,11	216,49	0,02	4	0	26,22	25,7	11,26	0,47
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			31,69	26,7	97,82	759,62	0,44	118,6	0,07	224,11	499,83	130,77	9,09

Шестой день

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (огурец, помидор)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 50	Суп рыбный Мозаика	250	9,91	3,03	1,79	74,06	0,15	25, 1	0,03	44,3 8	87,52	38,67	1,62
ТК № 209	Бефстрогано в из отварной куры	90	11,44	10,77	12,2	191,342	0,07 5	0	0,04 2	37,6 8	135,02 2	26,82 1	1,96 3
ТК № 265	Соус красный	50	0,79	3,29	3,94	48,52	0,01	3,5	0,02	8,26	13,82	2,26	0,38
ТК № 125	Макароны отварные	150	5,71	5,58	36,6	219,41	0,13	0	0,03	29,9 3	62,25	26,97	1,44
ТК № 280	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	28,17	114,12	0,05	0	0	14,6 2	25,8	10,23	0,65
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			29,7	22,85	106,77	752,652	0,445	34,6	0,122	160,43	419,992	122,071	7,643

Седьмой день

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (помидор, огурец)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 63	Щи из свежей капусты	250	6,64	7,36	9,3	129,95	0,1	33,63	0,03	70,02	100,55	31,24	1,9
ТК № 161	Шницель рыбный натуральный рубленый	90/5	9,42	8,13	5,81	133,95	0,02	1,2	0,03	13,49	19,4	7,22	0,41
ТК №241	Пюре картофельное	150	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	56,98	102,85	35,61	1,32
ТК № 301	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,01	60,84	0	0,1	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			23,11	21,34	72,22	574,43	0,4	65,83	0,09	179,07	335,15	109,22	6,22

Восьмой день

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (огурец, помидор)	60	0,20	0,0	0,69	3,53	0,01	3,6	0	1,44	6,3	0	0,09
ТК № 45	Суп картофельный с бобовыми	250/15	10,39	5,71	11,88	140,44	0,27	12,5	0,01	55,5	134,45	44,16	2,95
ТК № 189	Котлета куриная рубленая	90/5	8,39	11,51	7,39	166,58	0,05	0,1	0,04	16,11	90,99	15,0	1,38
ТК № 28	Соус красный	50	1,09	2,77	3,57	43,61	0,01	0,12	0,02	31,58	26,62	5,28	0,11
ТК № 224	Рис отварной	150	3,87	5,16	40,29	223,11	0,04	0	0,03	30,29	53,73	14,69	1,31
ТК № 253	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,8	20,91	140,06	0	1,95	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,62	47,81	0,05	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
			30,98	26,45	94,62	740,36	0,77	16,42	0,09	185,95	527,232	156,475	12,05

Девятый день

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (помидор, огурец)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	22,71	0,03	71,62	110,83	41,82	2,28
ТК № 185	Запеканка картофельная с мясом	125	10,39	14,07	22,15	256,74	0,18	24,1	0,04	30,11	157,77	39,969	2,42
ТК № 235	Капуста тушеная	150	3,79	4	15,72	114,08	0,12	89,04	0,02	96,65	67,32	31,38	2,18
ТК № 280	Компот с изюмом	200	0,36	0	28,17	114,12	0,05	0	0	14,62	25,8	10,23	0,65
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			24,96	25,99	102,35	744,41	0,55	141,85	0,09	238,2	465,82	152,799	9,25

Десятый день

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ТК № 4	Салат капустный (б/к и м)	60	0,83	2,53	4,4	43,59	0,03	20,95	0	28,88	18,68	24,85	2,1
ТК № 47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	33,63	0,03	70, 02	100,55	31,24	1,9
ТК № 181	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,07	3,13	0,02	33,25	148,658	24,9	2,49
ТК № 274	Кисель	200	1,01	0	53,11	216,49	0,02	4	0	26,22	25,7	11,26	0,47
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			27,81	25,69	134,41	880,02	0,45	150,75	0,07	279,8	454,508	153,03	10,7



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Мазская ОШ»
О. И. Платонова
Приказ № 105-ОД от 19.08.22 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«МАЗСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
ВОЗРАСТ ОТ 6,5 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ

СЕЗОН осенне-зимний

Первый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (помидор, огурец)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 51	Суп крестьянский с крупой	250	6,78	8,05	14,92	159,25	0,08	22,53	0,02	61,64	99,25	28,8	1,82
ТК № 212	Кура отварная	90/5	14,55	7,44	0,69	127,86	0,06	0,3	0,04	15,78	185,99	23,53	1,23
ТК № 125	Макароны отварные	150	5,71	5,58	36,6	219,41	0,13	0	0,03	29,93	62,25	26,97	1,44
ТК № 274	Кисель	200	1,01	0	53,11	216,49	0,02	4	0	26,22	25,7	11,26	0,47
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,62	47,81	0,05	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
			28,92	21,37	77,98	621,05	0,33	28,93	0,09	132,55	413,04	99,75	6,3

Второй день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие(огурец, помидор)	60	0,20	0,0	0,69	3,53	0,01	3,6	0	1,44	6,3	0	0,09
ТК № 45	Суп картофельный с бобовыми	250/15	10,39	5,71	11,88	140,44	0,27	12,5	0,01	55,5	134,45	44,16	2,95
ТК № 189	Биточки куриные рубленые	90/5	8,39	11,51	7,39	166,58	0,05	0,1	0,04	16,11	90,99	15,0	1,38
ТК № 258	Соус молочный	50	1,09	2,77	3,57	43,61	0,01	0,12	0,02	31,58	26,62	5,28	0,11
ТК № 219	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,06	6,16	46,46	277,55	0,38	0	0,02	58,52	213,822	71,585	5,87
ТК № 301	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,01	60,84	0	0,1	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,62	47,81	0,05	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
			30,98	26,45	94,62	740,36	0,77	16,42	0,09	185,95	527,232	156,475	12,05

Третий день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (помидор, огурец)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 37	Борщ с капустой и картофелем	250	7,09	7,32	15,93	157,97	0,08	22,71	0,03	71,62	110,83	41,82	2,28
ТК № 211	Плов из отварной куры	150	12,24	11,2	32,64	280,29	0,07	3,13	0,02	33,25	148,658	24,9	2,49
ТК № 278	Компот из апельсинов	200	0,36	0	27,19	110,21	0,02	24	0	21,13	9,2	6,748	0,19
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			23,02	19,12	96,14	649,97	0,29	55,84	0,05	151,2	372,788	102,868	6,68

Четвертый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 4	Салат капустный (б/к и м)	60	0,83	2,53	4,4	43,59	0,03	20,95	0	28,88	18,68	24,85	2,1
ТК № 47	Суп картофельный с макаронами	250	7,45	5,62	9,0	116,38	0,14	18,15	0,01	43,1	117,1	36,81	2,03
ТК № 166	Рыба, запеченная в омлете	80/50	17,35	10,55	3,06	176,6	0,04	0,07	0,16	47,62	91,4	26,25	1,29
ТК №241	Пюре картофельное	150	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	56,98	102,85	35,61	1,32
ТК № 280	Компот из изюма	200	0,36	0	28,17	114,12	0,03	0	0	14,62	25,8	10,23	0,65
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			32,81	24,55	85,59	694,5	0,51	64,07	0,2	214	449,43	163,15	8,95

Пятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (помидор, огурец)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 42	Рассольник ленинградский	250	7,39	7,54	5,05	117,64	0,12	17,03	0,03	53,31	126	37,2	2,1
ТК № 213	Кура тушеная под соусом	80/50	16,17	14,56	3,56	209,91	0,06	2,53	0,02	22,73	176,71	21,53	2,62
ТК № 235	Капуста тушеная	150	3,79	4	15,72	114,08	0,12	89,04	0,02	96,65	67,32	31,38	2,18
ТК № 274	Кисель	200	1,01	0	53,11	216,49	0,02	4	0	26,22	25,7	11,26	0,47
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			31,69	26,7	97,82	759,62	0,44	118,6	0,07	224,11	499,83	130,77	9,09

Шестой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (огурец, помидор)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 50	Суп рыбный Мозаика	250	9,91	3,03	1,79	74,06	0,15	25, 1	0,03	44,3 8	87,52	38,67	1,62
ТК № 209	Бефстрогано в из отварной куры	90	11,44	10,77	12,2	191,342	0,07 5	0	0,04 2	37,6 8	135,02 2	26,82 1	1,96 3
ТК № 265	Соус красный	50	0,79	3,29	3,94	48,52	0,01	3,5	0,02	8,26	13,82	2,26	0,38
ТК № 125	Макароны отварные	150	5,71	5,58	36,6	219,41	0,13	0	0,03	29,9 3	62,25	26,97	1,44
ТК № 280	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	28,17	114,12	0,05	0	0	14,6 2	25,8	10,23	0,65
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			29,7	22,85	106,77	752,652	0,445	34,6	0,122	160,43	419,992	122,071	7,643

Седьмой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (помидор, огурец)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 63	Щи из свежей капусты	250	6,64	7,36	9,3	129,95	0,1	33,63	0,03	70,02	100,55	31,24	1,9
ТК № 161	Шницель рыбный натуральный рубленый	90/5	9,42	8,13	5,81	133,95	0,02	1,2	0,03	13,49	19,4	7,22	0,41
ТК №241	Пюре картофельное	150	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	56,98	102,85	35,61	1,32
ТК № 301	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,01	60,84	0	0,1	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			23,11	21,34	72,22	574,43	0,4	65,83	0,09	179,07	335,15	109,22	6,22

Восьмой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (огурец, помидор)	60	0,20	0,0	0,69	3,53	0,01	3,6	0	1,44	6,3	0	0,09
ТК № 45	Суп картофельный с бобовыми	250/15	10,39	5,71	11,88	140,44	0,27	12,5	0,01	55,5	134,45	44,16	2,95
ТК № 189	Котлета куриная рубленая	90/5	8,39	11,51	7,39	166,58	0,05	0,1	0,04	16,11	90,99	15,0	1,38
ТК № 28	Соус красный	50	1,09	2,77	3,57	43,61	0,01	0,12	0,02	31,58	26,62	5,28	0,11
ТК № 224	Рис отварной	150	3,87	5,16	40,29	223,11	0,04	0	0,03	30,29	53,73	14,69	1,31
ТК № 253	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,8	20,91	140,06	0	1,95	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,62	47,81	0,05	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
			30,98	26,45	94,62	740,36	0,77	16,42	0,09	185,95	527,232	156,475	12,05

Девятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ТК № 18	Овощи свежие (помидор, огурец)	60	0,03	0	1,14	5,88	0,01	6	0	2,4	10,5	0	0,16
ТК № 43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	22,71	0,03	71,62	110,83	41,82	2,28
ТК № 185	Запеканка картофельная с мясом	125	10,39	14,07	22,15	256,74	0,18	24,1	0,04	30,11	157,77	39,969	2,42
ТК № 235	Капуста тушеная	150	3,79	4	15,72	114,08	0,12	89,04	0,02	96,65	67,32	31,38	2,18
ТК № 280	Компот с изюмом	200	0,36	0	28,17	114,12	0,05	0	0	14,62	25,8	10,23	0,65
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			24,96	25,99	102,35	744,41	0,55	141,85	0,09	238,2	465,82	152,799	9,25

Десятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6,5 лет до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ТК № 4	Салат капустный (б/к и м)	60	0,83	2,53	4,4	43,59	0,03	20,95	0	28,88	18,68	24,85	2,1
ТК № 47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	33,63	0,03	70, 02	100,55	31,24	1,9
ТК № 181	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,07	3,13	0,02	33,25	148,658	24,9	2,49
ТК № 274	Кисель	200	1,01	0	53,11	216,49	0,02	4	0	26,22	25,7	11,26	0,47
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	22,8	93,6	29,4	1,56
			27,81	25,69	134,41	880,02	0,45	150,75	0,07	279,8	454,508	153,03	10,7