Муниципальное общеобразовательное учреждение «Заринская средняя общеобразовательная школа»
Алапаевского района Свердловской области
(МОУ «Заринская СОШ»)

УТВЕРЖДАЮ:
директор МОУ
«Заринская СОШ»
И.И. Кондратьева
01.10.2024г.

Двухнедельное меню на осенне-зимний период для обучающихся ОВЗ
От 7 до 11 лет

МЕНЮ

1 день: понедельник
неделя: первая
сезон: осенне-зимний
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша геркулесовая	150	1,1	0,01	0,02	0,3	4,3	2,6	5,4	14	19,3	2,3	2,5	145	0,4	0,2	10,1
	Кофейный напиток	200	4,5	0,3	2,3	1,3	13,2	26,3	4,9	4,3	5,2	5,3	4,2	8,9	0,7	0,3	0,9
	Бутерброд с маслом	40	1,1	0,5	11	0,6	2,5	4,1	1,3	6,1	2,1	2,6	5,1	0,3	1,6	7,6	0,2
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
	Обед																
19/2	Суп овощной с клецками	200,00	5,31	0,00	5,00	5,68	19,81	153,83	35,49	36,71	100,7	1,85	0	252,28	2,47	0,18	5,65
57/3	Рис рассыпчатый со сливочным	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
26/8	Котлета рыбная	90,00	10,75	10,54	11,70	0,11	6,39	174,70	39,83	16,4	115,8	1,49	17,15	42,48	0,45	0,04	0,1
6/10	Напиток из шиповника	200	0,52	0,00	0,03	0,03	20,07	82,31	16,45	10,5	14,6	0,37	0	0	0	0,01	20,4
	Яблоки	100,00	1,10	0,00	0,00	0,01	21,10	9,60	11,2	2,6	11,3	0,5	0	0	0	0,01	2,3
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	11,96	17,69	46,63	1,23	0	0	1,04	0,1	0
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**43,79**	**10,58**	**22,06**	**8,05**	**143,22**	**943,18**	**155,1**	**141,5**	**454,9**	**9,31**	**29,15**	**450,96**	**6,46**	**0,58**	**51,2**
	Итого за день		**43,79**	**10,58**	**22,06**	**8,05**	**143,22**	**943,18**	**155,1**	**141,5**	**454,9**	**9,31**	**29,15**	**450,96**	**6,46**	**0,58**	**51,2**
	Норма (Школы от 7 до 11 лет СанПиН 2.		31,50	0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5
	Отклонение		12,29	10,58	-10,14	8,05	9,22	-6,82	-265	36,5	-175	3,31	29,15	450,66	2,26	0,08	26,7
	Содержание, % от калорийности		14,00		21,00		61,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,5:1:6,5														
	Соотношение Ca:P		1:2,9														

МЕНЮ

2 день: вторник
неделя: первая
сезон: осенне-зимний

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша рисовая	150	3,3	0,02	2,5	0,14	11,6	86,4	10,6	14,1	42,8	0,5	0	0	1,01	0,2	0
	Чай	200	11,2	0,3	2,3	0,3	19,3	236	14	16,3	52,3	0,5	0	0	1,09	0,5	0
	Кондитерские изделия	40	0,1	0	0,1	0	10	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
	Обед																
21/2	Рассольник с крупой и со сметан	200,00	2,33	0,04	3,44	0,28	13,92	99,17	12,83	7,5	25,8	0,43	12	247,5	0,41	0,03	0,48
3/3	Жаркое по домашнему	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,46	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	30,89	0,18	0,12	10,74
	Салат витаминный	60	11,30	0,00	2,30	1,20	12,10	62,10	11,36	2,3	45	1	0,2	1,2	3,6	0	0
8/10	Чай	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	108,48	6,6	3	8,36	0,18	0	0	0,2	0	23
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	11,96	17,69	46,63	1,23	0	0	1,04	0,1	0
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**35,32**	**0,98**	**29,33**	**7,55**	**200,52**	**1243,56**	**129,6**	**138**	**418,2**	**7,8**	**26,4**	**289,09**	**5,95**	**1,18**	**34,18**
	Итого за день		**35,32**	**0,98**	**29,33**	**7,55**	**200,52**	**1243,56**	**130**	**138,4**	**418**	**7,8**	**26,4**	**289,09**	**5,95**	**1,18**	**34,2**
	Норма (Школы от 7 до 11 лет СанПиН 2.		31,50	0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5
	Отклонение		3,82	0,98	-2,87	7,55	66,52	293,56	-290	33,4	-212	1,8	26,4	288,79	1,75	0,68	9,7
	Содержание, % от калорийности		12,00		29,00		56,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:4,6														
	Соотношение Ca:P		1:3,1														

МЕНЮ

3 день: среда

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша манная	150	11,5	1,3	5,6	0,86	16,9	198,6	25,8	18,2	4,3	0,8	0	245	2,35	0,03	8,6
	Какао на молоке	200	14,3	5,3	1,3	3,2	11,5	89,6	43,2	11,2	5,2	0,9	0	165,3	2,35	0,03	4,5
	Апельсин	100	20	0	0	0	10	71	30	25	0,2	0	14	29,6	1,5	2,1	0
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
	Обед																
12/2	Суп овощной со сметаной	200,00	2,39	0,26	6,06	5,39	15,72	132,47	30,89	23,75	69,36	0,92	6	213,7	2,43	0,08	6,72
60/3	Греча рассыпчатая со сливочны	150	3,67	0,03	3,36	0,52	37,12	200,01	8,61	25,38	75,75	0,55	16	18	0,25	0,04	0
43	Мясо кур тушеное с овощами	90	6,30	0,00	0,05	0,64	46,10	324,00	2,1	0,1	1,1	0	2,3	36,9	1,6	0	0
20/1	Кисель фруктовый	200	0,24	0,00	0,11	0,11	18,33	74,93	4,65	1,2	1,2	0,24	0	0	0	0,01	97,5
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	11,96	17,69	46,63	1,23	0	0	1,04	0,1	0
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**73,60**	**6,89**	**18,38**	**13,62**	**253,77**	**1581,66**	**194**	**280**	**497,1**	**8,5**	**54,3**	**709,2**	**13,5**	**2,62**	**117**
	Итого за день		**73,60**	**6,89**	**18,38**	**13,62**	**253,77**	**1581,66**	**194**	**280**	**497**	**8,5**	**54,3**	**709,2**	**13,5**	**2,62**	**117,3**
	Норма (Школы от 7 до 11 лет СанПиН 2.		31,50	0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5
	Отклонение		42,10	6,89	-13,82	13,62	119,77	631,66	-226	175	-133	2,5	54,3	708,9	9,3	2,12	92,82
	Содержание, % от калорийности		13,00		27,00		57,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:4,6														
	Соотношение Ca:P		1:3,4														

МЕНЮ

4 день: четверг
неделя: первая
сезон: осенне-зимний
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша гречневая	150	8,04	0,16	5,4	26,3	17,9	145,6	9	11,3	25,8	1,1	0	0	1,04	0,1	0
	Кондитерские изделия	40	0,3	0	3,6	3,6	2,8	74,6	2	1,6	21	1,6	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток	200	0,42	0,9	5,6	9,5	5,6	169,1	10	16,1	32,1	1,2	0	0	1,04	0,1	0
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
	Обед																
20/2	Борщ с капустой и картофелем	200,00	9,05	7,35	5,14	5,43	16,21	152,42	34,23	46,9	157,8	1,27	2,78	207,63	2,5	0,13	8,69
4/8	Макаронные изделия отварные	150,00	20,50	14,88	20,64	10,65	43,19	441,56	26,64	53,44	232,2	2,73	0	600	5,11	0,09	1,2
	Ленивые голубцы	90,00	13,30	10,10	4,30	9,85	23,60	196,10	12,3	23,6	32,5	1,2	0	0	0	0	0
	Горошек консервированный	30,00	0,65	0,00	0,11	0,11	21,10	74,10	10,3	12,6	31,1	1,03	0,2	0	1,3	1,6	0
	Соус томатный	30,00	4,20	0,00	0,00	0,00	34,00	42,00	10	5	0	0	0,5	0	0	0	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	0,03	0,03	20,07	82,31	16,45	10,5	14,6	0,37	0	0	0	0,01	20,4
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	11,96	17,69	46,63	1,23	0	0	1,04	0,1	0
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**71,23**	**33,39**	**43,01**	**63,66**	**258,67**	**1724,14**	**167**	**236**	**700**	**12,7**	**3,28**	**808,33**	**12,8**	**0,76**	**30,3**
	Итого за день		**71,23**	**33,39**	**43,01**	**63,66**	**258,67**	**1724,14**	**167**	**236**	**699,5**	**13**	**3,28**	**808,33**	**12,8**	**0,76**	**30,3**
	Норма (Школы от 7 до 11 лет СанПиН 2.		31,50	0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5
	Отклонение		39,73	33,39	10,81	63,66	124,67	774,14	-253	131	69,5	7	3,28	808,03	8,6	0,26	5,8
	Содержание, % от калорийности		13,00		25,00		58,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:5,3														
	Соотношение Ca:P		1:3,9														

МЕНЮ

5 день: пятница
неделя: первая
сезон: осенне-зимний

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша дружба	150	4,2	0	2,6	14,3	23,5	109,1	12,6	5,4	8,7	1,2	0	1,96	5,86	0,11	8,89
	Чай с сахаром	200	1,1	0	1,3	4,5	10,1	114,1	19,8	19	111	6	0	1,01	2,5	0	0
	Бутерброд с сыром	40	0,5	0,4	1,3	0,6	1,2	4,3	5,1	1,2	0,3	0,1	0	0,1	0,001	0,1	0
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0,7	0,98	0,01	0
	Обед																
16/2	Суп-пюре из картофеля	200,00	6,48	4,47	15,90	12,93	17,32	244,06	31,42	33,35	110,7	1,58	9,68	420,2	5,83	0,11	8,89
57/3	Булочка домашняя	80	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
20/1	Компот из яблок и изюма	200	0,24	0,00	0,11	0,11	18,33	74,93	4,65	1,2	1,2	0,24	0	0	0	0,01	97,5
	Фрукты	1 шт.	12,10	0,00	0,00	0,00	8,90	65,40	14,1	13,2	1,5	4,5	6,1	4,3	2,5	8,2	2,1
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	11,96	17,69	46,63	1,23	0	0	1,04	0,1	0
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**32,53**	**4,51**	**25,58**	**34,40**	**199,76**	**1228,45**	**129,8**	**135**	**476,7**	**15**	**21,68**	**447,07**	**18,01**	**0,48**	**115**
	Итого за день		**32,53**	**4,51**	**25,58**	**34,40**	**199,76**	**1228,45**	**130**	**134,6**	**477**	**14,8**	**21,7**	**447,07**	**18**	**0,48**	**115,3**
	Норма (Школы от 7 до 11 лет СанПиН 2.		31,50	0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5
	Отклонение		1,03	4,51	-6,62	34,40	65,76	278,45	-290	29,59	-153	8,8	21,7	446,77	13,8	-0,02	90,78
	Содержание, % от калорийности		12,00		32,00		53,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:4,2														
	Соотношение Ca:P		1:2,7														

МЕНЮ

6 день: понедельник
неделя: вторая
сезон: осенне-зимний
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,1	5,4	1,7	3,2	17,9	123,1	21,1	10,1	196	0,9	0	8,6	1,3	0,09	0,2
	Кисель	200	9,8	11,6	8,9	4,9	3,5	118,1	19,4	18,3	25,6	2,9	10	169,3	5,6	2,1	0,1
	Бутерброд с сыром	40	0,1	0,5	10	10	31	69,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
	Обед																
3/2	Суп лапша домашняя на курино	200,00	2,26	0,26	5,91	5,22	12,99	118,38	44,86	21,6	50,01	0,95	6	213,25	2,41	0,05	10,82
2/9	Капуста тушеная с мясом кур	150,00	14,59	15,10	15,75	0,05	2,48	210,56	16,75	13,94	124,3	1,24	43,42	75,82	0,51	0,05	0,69
18/1	Чай с сахаром	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	138,00	111,8	30,67	106,8	1,1	12	22,15	0,02	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	11,96	17,69	46,63	1,23	0	0	1,04	0,1	0
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	12	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**55,92**	**35,76**	**47,64**	**26,02**	**188,87**	**1272,29**	**262,7**	**162,9**	**707**	**12,2**	**71,4**	**489,82**	**12,9**	**2,65**	**12,3**
	Итого за день		**55,92**	**35,76**	**47,64**	**26,02**	**188,87**	**1272,29**	**263**	**163**	**706,8**	**12,1**	**71,4**	**489,82**	**12,9**	**2,65**	**12,31**
	Норма (Школы от 7 до 11 лет СанПиН 2.		31,50	0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5
	Отклонение		24,42	35,76	15,44	26,02	54,87	322,29	-157	58	76,8	6,07	71,4	489,52	8,7	2,15	-12,2
	Содержание, % от калорийности		14,00		31,00		51,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,6														
	Соотношение Ca:P		1:2,6														

МЕНЮ

7 день: вторник
неделя: вторая
сезон: осенне-зимний

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Омлет натуральный	110	12,6	0,3	1,3	2,3	0,41	165,3	42,3	13,2	362	2,1	0,9	5,6	4,3	0,63	4,3
	Салат из белокочанной капусты	60	4,5	0	5	5	11,3	4,2	2,3	1,4	2,1	4,5	0,1	0,6	0,51	0,41	2,3
	Бутерброд с маслом	30	15	0	15	0	14,1	15	2,1	1,2	0,2	3,1	0,2	0,56	1,3	4,2	0
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
	Компот из свежих яблок	200	16,3	4,3	5,3	41	11,3	2,3	5,4	7,9	199	4,6	0,8	256,3	2,61	0,35	3,1
	Обед																
3/2	Суп картофельный с макаронны	200,00	3,26	0,26	5,91	5,22	12,99	118,38	44,9	21,6	50	1	6	213,25	2,41	0,05	10,8
21/4	Пюре картофельное	150	13,95	0,08	7,65	1,44	32,55	271,82	75	67	209	4,3	24	46,44	0,6	0,42	0
14/8	Котлета из свинины	90,00	14,22	13,99	13,87	0,14	6,43	208,21	13,3	18,9	136	2,1	12	22,5	0,55	0,05	0
14/1	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,81	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	111	2,7	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**78,17**	**16,93**	**43,84**	**13,21**	**153,77**	**1068,56**	**201**	**178**	**597**	**13**	**42**	**285,36**	**7,9**	**0,76**	**14,2**
	Итого за день		**78,17**	**16,93**	**43,84**	**13,21**	**153,77**	**1068,56**	**201**	**178**	**597**	**13**	**42**	**285,36**	**7,9**	**0,76**	**14,2**
	Норма (Школы от 7 до 11 лет СанПиН 2.		31,50	0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5
	Отклонение		46,67	16,93	11,64	13,21	19,77	118,56	-219	73	-33	7,1	42	285,06	3,7	0,26	-10,3
	Содержание, % от калорийности		16,00		29,00		51,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4														
	Соотношение Ca:P		1:2,9														

МЕНЮ

8 день: среда
неделя: вторая
сезон: осенне-зимний
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша геркулесовая	150	3,6	5,4	0,3	5,1	26,9	175	45,6	21,6	37,2	0,9	12	156,3	0,69	0,08	19
	Какао на молоке	200	10,3	4,6	9,2	0,89	4,6	120,1	15,1	19,1	46,3	0,8	0	119	1,9	0	10
	Кондитерские изделия	80	0,3	0	0,3	0	11,6	80	1,2	2,3	3,1	0,2	1,6	1	0,6	0	0
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
	Обед																
27/2	Суп Волна	200,00	4,10	1,98	3,69	0,32	14,75	104,29	66,3	24	82,6	0,7	12	224,35	0,17	0,08	6,06
57/3	Макаронные изделия отварные	150	3,69	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
	Куриная котлета	90															
2/10	Напиток из шиповника	200	0,11	0,00	0,02	0,02	18,66	72,04	1,09	0,36	0,44	0,1	0	0,2	0,01	0	0,4
	Соус томатный	30,00	1,10	0,00	0,00	0,00											
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	111	2,7	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**38,10**	**12,02**	**18,88**	**8,89**	**195,42**	**1157,69**	**187**	**139**	**411**	**8,4**	**36**	**523,05**	**6,65**	**0,55**	**35,5**
	Итого за день		**38,10**	**12,02**	**18,88**	**8,89**	**195,42**	**1157,69**	**187**	**139**	**411**	**8,4**	**36**	**523,05**	**6,65**	**0,55**	**35,5**
	Норма (Школы от 7 до 11 лет СанПиН 2.		31,50	0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5
	Отклонение		6,60	12,02	-13,32	8,89	61,42	207,69	-233	33,8	-220	2,4	36	522,75	2,45	0,05	11
	Содержание, % от калорийности		15,00		16,00		65,00										
	Соотношение Б:Ж:У		2,1:1:8,9														
	Соотношение Ca:P		1:2,7														

МЕНЮ

9 день: четверг
неделя: вторая
сезон: осенне-зимний
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша дружба	150	1,1	1,1	11,2	0,31	28,1	182,4	18,1	11,8	63,9	1	0	0	1,04	0,1	0
	Бутерброд с сыром	40	1,1	0	1,1	0	11,3	1,3	2,4	1,5	3,4	5,2	0,1	0,3	4,1	0,1	0
	Компот из яблок	200															
	Хлеб пшеничный	80	4,98	0	0,53	0,51	36,87	171,54	23,6	31,1	44,4	1	0	0	1,04	0,1	0
	Обед																
16	Свекольник	200,00	2,98	0,90	1,00	0,34	16,20	100,98	16,5	13,5	52,9	0,7	15	305,8	0,44	0,06	2,52
45/8	Рис рассыпчатый со сливочным	150,00	8,65	6,01	13,20	3,98	14,50	236,40	124	58,6	161	2,1	0	312	2,87	0,17	34,9
32/1	Гуляш из мяса говядины	90,00	10,90	9,90	12,00	10,00	23,40	187,00	134	25,6	45,9	3,7	1	125	0	0	0
###	Салат из отварной свеклы	60,00	1,20	0,00	10,00	0,10	16,30	1,20	3,2	1	2,6	2,4	0	1,2	2	1	0
8/10	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	108,48	6,6	3	8,36	0,2	0	0	0,2	0	23
-	Хлеб пшеничный	80,00	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
-	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	111	2,7	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**38,83**	**17,91**	**39,34**	**16,55**	**220,77**	**1338,91**	**361**	**194**	**534**	**13**	**19,9**	**825,75**	**7,93**	**0,97**	**61,2**
	Итого за день		**38,83**	**17,91**	**39,34**	**16,55**	**220,77**	**1338,91**	**361**	**194**	**534**	**13**	**19,9**	**825,75**	**7,93**	**0,97**	**61,2**
	Норма (Школы от 7 до 11 лет СанПиН 2.		31,50	0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5
	Отклонение		7,33	17,91	7,14	16,55	86,77	388,91	-59,4	89,4	-96,3	6,6	19,9	825,45	3,73	0,47	36,7
	Содержание, % от калорийности		13,00		21,00		62,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1:6,8														
	Соотношение Ca:P		1:2,1														

МЕНЮ

10 день: пятница
неделя: вторая
сезон: осенне-зимний
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша рисовая	150	1,3	5,2	0,3	12,3	11,6	53,9	4,3	15,9	450	46	0,1	15,6	10,1	0,1	0,1
	Кондитерские изделия	80	1,1	0	1,1	0	11,3	1,3	2,4	5,1	0,1	4,1	2,1	0,1	2,1	0,3	0
	Кофейный напиток	200	2,1	0,2	4,39	10,1	11	89,6	19,1	31,5	24,5	0,9	0	10,9	2,5	0,05	2,6
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
	Обед																
23/2	Суп с мясными фрикадельками	200,00	4,30	2,92	4,58	0,20	14,96	119,34	111	14,4	90,7	0,3	18	33,25	0,25	0,05	0,52
4/7	Оладьи со сгущенным молоком	90,00	11,63	11,77	6,27	6,46	4,85	123,90	40,7	46,7	177	0,8	4,44	547,4	3,18	0,08	1,41
12	Фрукты	1шт.	2,10	9,80	4,10	3,20	3,20	69,10	2,5	12,6	34,1	0,1	0,2	0	0	0	0
14/1	Какао на молоке	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,81	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	111	2,7	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**38,57**	**29,89**	**21,55**	**34,64**	**159,30**	**1000,06**	**237**	**201**	**1001**	**53**	**22,8**	**617,65**	**19,1**	**0,61**	**4,63**
	Итого за день		**38,70**	**29,89**	**21,55**	**34,64**	**159,30**	**1000,06**	**237**	**201**	**1001**	**53**	**22,8**	**617,65**	**19,1**	**0,61**	**4,63**
	Норма (Школы от 7 до 11 лет СанПиН 2		31,50	0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5
	Отклонение		7,20	29,89	-10,65	34,64	25,30	50,06	-183	96	371	47	22,8	617,35	14,9	0,11	-19,9
	Содержание, % от калорийности		14,00		23,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1:5,7														
	Соотношение Ca:P		1:2,2														