

Возрастная группа 6-10 лет

| День 4 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 753 | Макаронные изделия с тёртым сыром | 150/15 | 40,06 | 0,387 | 22,06 | 108,52 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 0,883 | 3,032 | 0,754 | 10,068 |
| | Сосиска отварная | 100 | 10,1 | 21,3 | 0,86 | 234 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 23,14 | 0 | 13,47 | 1,63 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | - | - | 0,1 | | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 547 | Сок | 200 | 0,60 | 0 | 33 | 136,0 | 0,23 | 1,56 | 1,355 | 0,5800 | 2,498 | 1,69 | 0,78 | 1,35 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30\30 | 3,47 | 0,28 | 33,69 | 127,63 | 0,108 | - | - | - | 12 | 55,9 | 9 | 0,84 |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета мясная | 80 | 25,2 | 7,4 | 1,29 | 170,6 | 0,04 | 1,4 | 0,04 | - | 0 | 166 | 22 | 2,2 |
| 411 | Каша гречневая (рассыпчатая) | 150 | 8,79 | 9,7 | 36,12 | 267,5 | 0,23 | 1,73 | 0,04 | 0,14 | 168 | 239,9 | 98,6 | 2,78 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40\40 | 10,41 | 0,84 | 100,9 | 464,22 | 0,324 | 0 | 0 | 0 | 36 | 167,4 | 27 | 2,52 |
| 547 | Сок | 200 | 1 | - | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,2 | 0 | | 14 | 14 | 8 | 0,6 |
| | Конфеты шоколадные | 20 | 0,5 | 5,2 | 10,9 | 92,6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 7 | 13,8 | 7,8 | 0,4 |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего | | | | | | | | | | | | | | |

Возрастная группа 6-10 лет

| | | | | | | День 5 | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|------|--------|-------|--------|-------|------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофельное пюре | 150 | 5,3 | 12,7 | 28,6 | 243,5 | 0.04 | - | 0.07 | | 5.16 | | 25.5 | 0.53 | |
| | Курица отварная | 80 | 25.2 | 7.4 | 1.29 | 170.6 | 0.04 | 1.4 | 0.04 | - | 0 | 166 | 22 | 2.2 | |
| 933 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 11,1 | 44,2 | - | - | - | - | 18.3 | 25.2 | 13.5 | 3.21 | |
| | Яблоко | 100 | 0.35 | - | 13.65 | 57.4 | 0.03 | 10 | - | 0.0003 | 16 | 11 | 9 | 2.2 | |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Рыба, запеченная | 80 | 18,1 | 11,1 | 3 | 182.9 | 0,006 | 0,967 | 0,01 | 0 | 70,06 | 116,13 | 27,74 | 0,58 | |
| | Каша перловая (рассыпчатая) | 150 | 8.79 | 9.7 | 36.12 | 267.5 | 0.23 | 1.73 | 0.04 | 0.14 | 168 | 239.9 | 98.6 | 2.78 | |
| 948 | Кисель | 200 | - | - | 17,93 | 73,53 | 0,002 | 0,001 | - | - | - | 0,0001 | - | - | |
| | Конфеты шоколадные | 30 | 0.5 | 5,2 | 10,9 | 92,6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 7 | 13,8 | 7,8 | 0,4 | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40\40 | 10.41 | 0.84 | 100.9 | 464,22 | 0.324 | 0 | 0 | 0 | 36 | 167,4 | 27 | 2.52 | |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего | | | | | | | | | | | | | | | |

Возрастная группа 6-10 лет

| | | | | | | День 7 | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вареники с картофелем (творогом, мясом и капустой) и маслом | 180 | 5,1 | 11,9 | 36,2 | 408 | 0,13 | 4,3 | 0 | 0,25 | 31,1 | 65,03 | 23,23 | 0,81 | |
| 1024 | Напиток кисломолочный снежок, йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,08 | 1,8 | 0,04 | 0 | 242 | 188 | 30 | 0,2 | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30\30 | 3,47 | 0,28 | 33,69 | 127,63 | 0,108 | - | - | - | 12 | 55,9 | 9 | 0,84 | |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 753 | Картофельное пюре | 150 | 5,3 | 12,7 | 28,6 | 243,5 | 0,045 | - | - | | 9 | 36 | 18 | 0,9 | |
| 547 | Сосиска отварная | 80 | 10,1 | 21,3 | 0,86 | 234 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 23,14 | 0 | 13,47 | 1,63 | |
| 547 | Сок | 200 | 0,60 | 0 | 33 | 136,0 | 0,23 | 1,56 | 1,355 | 0,5800 | 2,498 | 1,69 | 0,78 | 1,35 | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30\30 | 3,47 | 0,28 | 33,69 | 127,63 | 0,108 | - | - | - | 12 | 55,9 | 9 | 0,84 | |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего | | | | | | | | | | | | | | | |

Возрастная группа 6-10 лет

| | | | | | | | | | | | | | | | День 8 | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | Завтрак | | | | | | | | | |
| 244 | Плов с мясом курица | 150/80 | 25,0 | 16.18 | 42,21 | 426,03 | 0.0492 | 3,80 | 1,18 | 0,3738 | 24,66 | 49,78 | 22.68 | 0,652 | | | | | | | | | | |
| 547 | Компот из сухофруктов | 200 | - | - | 12,3 | 48,5 | 0.08 | 8 | - | | 24 | 16 | 10 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30\30 | 3.47 | 0.28 | 33.69 | 127.63 | 0.108 | - | - | - | 12 | 55.9 | 9 | 0.84 | | | | | | | | | | |
| | Банан | 100 | 0.95 | - | 6.84 | 31.92 | - | 60 | 0.05 | 0.22 | 25 | 17 | 10 | 0.3 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Итого | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | |
| 753 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6.3 | 0.6 | 29.4 | 150 | 0.045 | - | - | | 9 | 36 | 18 | 0.9 | | | | | | | | | | |
| 446 | Котлета мясная | 80 | 19,87 | 8,193 | 4,774 | 172,58 | 0,045 | 0,748 | 0 | 0,103 | 12,903 | 91,935 | 11,29 | 0,967 | | | | | | | | | | |
| 547 | Сок | 200 | 0,60 | 0 | 33 | 136,0 | 0.23 | 1.56 | 1,355 | 0,5800 | 2,498 | 1.69 | 0,78 | 1,35 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40\40 | 10.41 | 0.84 | 100.9 | 464,22 | 0.324 | 0 | 0 | 0 | 36 | 167,4 | 27 | 2.52 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Итого | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Всего | | | | | | | | | |

Утверждаю
Директор МБОУ « Николаевская ООШ»
Коченюк О.И.
Приказ №01-10-6/1 от 01.09.2022г

Возрастная группа
7-11лет