

«утверждаю»

Директор муниципального  
образовательного  
учреждения Орьевская  
средняя

общеобразовательная школа  
Кормильчик Н.А. *Каз*

31.08.2023г.

Примерное циклическое десятидневное меню  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
Орьевской средней общеобразовательной школы  
Саянского района Красноярского края на 2023-2024 учебный год

МКУ «Управление образования администрации Саянского района»

663593 Красноярский край Саянский район п.Орье ул.Школьная 4

ИНН 2433002361/ КПП 243301001

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
к примерному циклическому десятидневному меню  
МКОУ Оръёвская СОШ

В связи с введением в действие Санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования (далее – СанПиН 2.4.5.2409-08), утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 года № 45.

МКОУ Оръёвской СОШ разработано примерное циклическое десятидневное меню. При разработке использовались следующие нормативные Минздрава РФ и информационные материалы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32);
2. СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).
3. Методические рекомендации МР 2.3.6.0233-21 "Методические рекомендации к организации общественного питания населения" (утв. Роспотребнадзором 2 марта 2021 г.)
4. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».
5. «Химический состав пищевых продуктов» справочник
6. «Химический состав блюд и кулинарных изделий» сборник
7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) Москва «Дели плюс» 2017 год.

Разработано примерное циклическое десятидневное меню с учетом сезонности, новых требований:

**Завтрак:**

1-4 класс с 1 сентября 2023 года на основании Закона Красноярского края от 02.11.2000 № 12-961 «О защите прав ребенка», в соответствии с которыми за счет средств краевого бюджета обеспечиваются бесплатным горячим питанием.

- для детей с 6-10 лет- 60 рублей 57 копеек
- с 11-18 лет - 70 рублей 43 копейки ,

**обед**

- для детей с 6-10 лет- 90 рубля 87 копеек
- с 11-18 лет - 105 рублей 63 копейки ,

**обед**

- для подвозимых детей и для детей с ОВЗ с 6-10 лет 90 рублей 87 копеек;
- с 11-18 лет 105 рублей 63 копейки.

Типовые рационы разработаны в соответствии с нормами физиологической потребности детей и подростков для каждой возрастной группы. Примерное циклическое десятидневное меню составлялось в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Оно содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 года.

В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При двухразовом питании: завтрак – 20%, обед -30-35%,

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключены продукты с раздражающими свойствами.

С целью обеспечения детей витамином С проводится витаминизация третьего блюда после его охлаждения, перед реализацией из расчета:

- для детей до 10 лет: 20 мг в летний период, 50 мг в весеннее-зимний;
- для детей старше 10 лет: 25 мг в летний период, 50-70 мг в весеннее-зимний.

В соответствии с требованиями п.п. 6.11., 9.4., приложения 5 СанПиН 2.4.5.2409-08 для приготовления пищи используется йодированная соль. В соответствии с требованиями приложения 7 СанПиН 2.4.5.2409-08 в рационе используется натуральный кофейный напиток. При приготовлении мясных блюд используется мясо говядина 1 категории. Для заправки салатов используется рафинированное растительное масло.

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) используются в период до 1 марта, с 1 марта только после термической обработки.

Школьная столовая рассчитана на 50 посадочных мест.

На 01.09.2022 г. в школе будет обучаться 36 учащихся.

Класс	Количество учащихся
1	2
2	1
3	3
4	2
5	4
6	4
7	6
8	4
9	4
10	0

11	0
----	---

Школа работает по учебному плану 5-дневной рабочей недели в 1-11 классах.

Горячее питание получают 36 учащихся 1 раз в день, подвозимые учащиеся – 2 раза в день, дети с ОВЗ- 2 раза в день

Комплексный обед состоит из 3-х блюд, проводится С- витаминизация третьих блюд.

Для приготовления первых блюд, вторых блюд, напитков используются продукты, рекомендуемые для приготовления блюд для обучающихся в ОУ, йодированная соль, пшеничный хлеб (приложение №8 к СанПиН 2.4.5.2409-08).

**График питания учащихся в школьной столовой**

Третья перемена- 1-11 классы- 29 человек.

Пятая перемена- подвозимые учащиеся, учащиеся с ОВЗ

Директор школы:  Н.А.Кормильчик

**1 день  
Завтрак**

№ ре це пт ур ы	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств										Калорий ность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг. Сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)		6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные		Общие		Растит		6-11 Л	12-18 Л			6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л				
				6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л																	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	200	6,11	6,11	2,95	2,95	10,72	10,72	0,31	0,31	42,4	42,4	291	291	188	188	118	118	20	20	0,5	0,5	0,08	0,08	0,17	0,17	1,17	1,17	0,45	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	0	0	0	0	43,4	43,4	88,7	88,7	20	20	16	16	12	12	1,00	1,00	0,04	0,04	0,08	0,08	6	6	0,8	0,8
	Сыр	30	40	11,6	11,6	11,6	11,6	14,8	14,8	14,8	14,8	0	0	240	240	540	540	320	320	24	24	0,9	0,9	0,04	0,04	0,30	0,30	0,8	0,8	0,2	0,2
209	яйцо отварное	6	6	5,1	5,1	55,1	55,1	6,1	6,1	6,1	6,1	0,3	0,3	157	157	22	22	77	77	5	5	1	1	0,03	0,03	0,18	0,18	0	0	0,1	0,1
	<b>ИТОГО:</b>			<b>26,0</b>	<b>28,8</b>	<b>70,1</b>	<b>70,1</b>	<b>32,5</b>	<b>33,4</b>	<b>22,4</b>	<b>22,4</b>	<b>105</b>	<b>123,5</b>	<b>872</b>	<b>886</b>	<b>788</b>	<b>788</b>	<b>589</b>	<b>589</b>	<b>85</b>	<b>85,3</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>8,0</b>	<b>8,0</b>	<b>2,6</b>	<b>2,6</b>

**Обед**

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
82	Борщ с капустой и картофелем	250,7	300,7	1,80	1,80	-	-	4,92	4,92	4,92	4,92	10,95	10,95	103,75	104	385	385	54,6	54,6	26,16	26,16	1,23	1,23	0,05	0,05	0,048	0,048	10,68	10,68	0,603	0,603
290	Птица тушеная в соусе	0,1	0,1	12	12	12,12	12,12	11,66	11,66	0,05	0,05	3,51	3,51	198	198	171,2	171,16	79	79	16,19	16,19	0,7	0,7	0,04	0,04	0,09	0,09	0,68	0,68	3,6	3,6
171	Каша рисовая рассыпчат	100	150	3,78	3,78	0,08	0,08	7,78	7,78	0,53	0,53	39,29	39,29	242,242	242,242	56,05	56,05	82,38	82,38	27,89	27,89	0,59	0,59	0,03	0,03	0,03	0,03	-	-	0,74	0,74
	Сок	200	200	1,00	1	0	0	0	0	0	0	28	28	112	112	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>21,4</b>	<b>23,8</b>	<b>12,2</b>	<b>12,2</b>	<b>25,3</b>	<b>26,2</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>100</b>	<b>119,2</b>	<b>751</b>	<b>765</b>	<b>664,6</b>	<b>665</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>94</b>	<b>94,24</b>	<b>3,64</b>	<b>3,64</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>11,4</b>	<b>11,4</b>	<b>5,9</b>	<b>5,9</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>47,4</b>	<b>52,6</b>	<b>82,3</b>	<b>82</b>	<b>57,8</b>	<b>59,6</b>	<b>29,1</b>	<b>29,1</b>	<b>205</b>	<b>242,6</b>	<b>1623</b>	<b>1651</b>	<b>1453</b>	<b>1453</b>	<b>949</b>	<b>949,2</b>	<b>180</b>	<b>179,5</b>	<b>8,16</b>	<b>8,16</b>	<b>0,43</b>	<b>0,51</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>19,3</b>	<b>19,3</b>	<b>8,5</b>	<b>8,5</b>

**2 день**  
**Завтрак**

№ ре це пт ур ы	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств										Калорий ность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг. Сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)		6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные		Общие		Растит		6-11 лет	12-18 лет			6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет		
				6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет																			6-11 лет	12-18 лет
	Хлеб ржаной, пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
293	Птица запеченая	70	70	22,6	31,2	22,6	31,2	17	19	17	19	0	0	622	622	33	42	156	163	19,0	22,0	1,60	2,40	0,04	0,06	0,12	0,23	1,4	1,6	6,1	7,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3,6	4,8	0	0	6,6	8,8	0,2	0,3	28,3	37,3	214,2	285,6	9,6	15,3	10,4	13,4	4,0	5,5	0,6	0,9	0,03	0,04	0,01	0,02	0	0	0,6	0,8
330- 333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
383	Какао с молоком сгущенным	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0	23,8	23,8	73,7	73,7	14	14	2	2	4	4	0,6	0,6	0	0	0,1	0,1	110	110	0,2	0,2
	<b>ИТОГО:</b>			<b>32,1</b>	<b>44,7</b>	<b>25,4</b>	<b>34,0</b>	<b>27,0</b>	<b>32</b>	<b>18,4</b>	<b>20,5</b>	<b>72,7</b>	<b>100,4</b>	<b>1035</b>	<b>1121</b>	<b>89,7</b>	<b>104,4</b>	<b>242,4</b>	<b>252,4</b>	<b>52,0</b>	<b>56,5</b>	<b>4,42</b>	<b>5,52</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>0,40</b>	<b>111</b>	<b>112</b>	<b>7,9</b>	<b>9,2</b>

**Обед**

	Хлеб ржано- пшеничный	35	70	2,10	4,2	0	50	0,6	0,6	0,3	0,6	15,6	31,1	37,8	75,6	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
102	Суп картофельный с бобовыми.	250	300	0,90	2,3	0,90	2,3	1,1	2,8	1,1	2,8	2,5	6,3	170,4	204,5	26	65	74,0	185	10	25	0,3	0,8	0,02	0,05	0,02	0,05	8,2	20,5	0,3	0,8
171	Каша перловая рассыпчатая	100	150	9,90	19,9	9,90	19,9	13,9	27,8	13,9	27,8	13,5	27	219	438	131	262	78	156	13	26	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	1,7	3,4
268	Котлета	100	100	7,1	14,2	7,1	14,2	5,7	11,4	5,7	11,4	13	107	213	11	21	65	129	13	26	0,8	1,5	0,04	0,08	0,06	0,12	0	0	1,6	3,3	4,3
330- 333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	13,6	13,6	40,2	40,2	16	16	8	8	6	6	0,8	0,8	0	0	0	0	2,2	2,2	0	0
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>22,9</b>	<b>43,5</b>	<b>20,3</b>	<b>88,8</b>	<b>23,6</b>	<b>44,9</b>	<b>21,0</b>	<b>42,6</b>	<b>60,1</b>	<b>186,9</b>	<b>710,4</b>	<b>799,3</b>	<b>227,1</b>	<b>441,1</b>	<b>363</b>	<b>436</b>	<b>80</b>	<b>82,8</b>	<b>5,12</b>	<b>5,06</b>	<b>0,47</b>	<b>0,65</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>10,4</b>	<b>24,3</b>	<b>6,3</b>	<b>9,50</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>55</b>	<b>88</b>	<b>45,7</b>	<b>123</b>	<b>50,6</b>	<b>77,0</b>	<b>39,4</b>	<b>63,1</b>	<b>132,8</b>	<b>287,3</b>	<b>1745,3</b>	<b>1919,8</b>	<b>316,8</b>	<b>545,5</b>	<b>605,4</b>	<b>688,4</b>	<b>132,0</b>	<b>139,3</b>	<b>9,54</b>	<b>10,58</b>	<b>0,74</b>	<b>0,95</b>	<b>0,6</b>	<b>0,66</b>	<b>122</b>	<b>136</b>	<b>14,2</b>	<b>18,7</b>

**3 день  
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств										Калорийность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг. Сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)		6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие	Животные	Общие	Растит	Общие	Растит	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет			6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет		
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
202	Макаронные изделия отварные	100	150	9,90	19,9	9,90	19,9	13,9	27,8	13,9	27,8	13,5	27	219	438	131	262	78	156	13	26	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	1,7	3,4
268	Биточки	70	70	16,7	26	16,7	26	11,3	17,5	0	0	5,9	8,9	193	248	38	56	180	240	24	28	1,9	2,8	0,08	0,1	0,15	0,25	0,08	0,08	0,4	0,4
330-333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
339	Кисель	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	0	0	0	0	25,8	25,8	108	108	32	32	26	26	16	16	0,60	0,60	0,02	0,02	0,04	0,04	0,4	0,4	0,4	0,4
	<b>ИТОГО:</b>			<b>32,9</b>	<b>55</b>	<b>29,8</b>	<b>49,1</b>	<b>28,4</b>	<b>49</b>	<b>15,1</b>	<b>29</b>	<b>65,8</b>	<b>101</b>	<b>645</b>	<b>933</b>	<b>234</b>	<b>383</b>	<b>358</b>	<b>496</b>	<b>78,0</b>	<b>95,0</b>	<b>5,02</b>	<b>6,82</b>	<b>0,47</b>	<b>0,66</b>	<b>0,32</b>	<b>0,50</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>3,5</b>	<b>5,2</b>

**Обед**

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
96	Расольник ленинградский	250	300	8,07	8,07			20,36	20,36	20,38	20,38	47,92	47,92	429,0	429,0	1906,2	1906,2	226,9	226,9	96,7	96,7	3,7	3,7	0,37	0,37	0,23	0,230	33,5	33,5	3,96	3,96
260	Рагу из птицы	0,08	0,1	12	12	12,12	12,12	11,66	11,66	0,05	0,05	3,51	3,51	198	198	171,2	171,16	79	79	16,19	16,19	0,7	0,7	0,04	0,04	0,09	0,09	0,68	0,68	3,6	3,6
128	Картофельное пюре	100	150	2,90	3,5	0,4	0,5	7,1	8,5	0,1	0,12	8,4	10,1	148,1	177,7	55	61,2	16,4	21,4	92,0	104,4	0,20	0,60	0,1	0,2	0,1	0,2	9,8	11,2	1,7	1,7
	Молоко	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4					43,4	43,4	88,7	88,7	20	20	16	16	12	12	1,00	1,00	0,04	0,04	0,08	0,08	6	6	0,8	0,8
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>26,2</b>	<b>29</b>	<b>12,9</b>	<b>13,0</b>	<b>40,0</b>	<b>42</b>	<b>21,7</b>	<b>21,8</b>	<b>122</b>	<b>142</b>	<b>959</b>	<b>1008</b>	<b>264</b>	<b>270</b>	<b>396</b>	<b>401</b>	<b>241</b>	<b>253</b>	<b>6,72</b>	<b>7,12</b>	<b>0,65</b>	<b>0,75</b>	<b>0,55</b>	<b>0,65</b>	<b>50,0</b>	<b>51,4</b>	<b>11,1</b>	<b>11,1</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>59,1</b>	<b>84</b>	<b>42,7</b>	<b>62,1</b>	<b>68,4</b>	<b>92</b>	<b>36,8</b>	<b>50,8</b>	<b>188</b>	<b>243</b>	<b>1604</b>	<b>1936</b>	<b>498</b>	<b>653</b>	<b>754</b>	<b>897</b>	<b>319</b>	<b>348</b>	<b>11,7</b>	<b>13,94</b>	<b>1,12</b>	<b>1,41</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>50,5</b>	<b>51,9</b>	<b>14,6</b>	<b>16,3</b>

4 день

Завтрак

№ ре це пт ур ы	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств										Калорий ность		Миниральные вещества мг.сутки								Витамины мг. Сутки									
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)		6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		PP			
				Общие	Животные	Общие	Растит	Общие	Растит	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет			6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет				
			Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
		291	Плов с птицей	150	200	18,2	18,2	24,3	24,3	22,0	22,04	12,0	18,0	4	4	201,2	201,2	171,1	171,1	10	10	28,65	28,65	1	1	0,14	0,14	0,20	0,20	0,91	0,91	0,12	0,12
380	Коф.напиток с молоком сгущенным	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	15,2	15,2	59	59	181	181	11	11	136,5	136,5	0,15	0,15	0,04	0,04	0,20	0,20	1,5	1,5	0,15	0,15		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>21,1</b>	<b>23,9</b>	<b>24,3</b>	<b>24,3</b>	<b>22,9</b>	<b>23,8</b>	<b>13</b>	<b>19,2</b>	<b>38</b>	<b>57,1</b>	<b>355</b>	<b>369</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>189</b>	<b>189</b>	<b>2,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>1,3</b>	<b>1,3</b>		

Обед

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	300	7	9,90	19,9	9,9	19,9	13,9	27,8	13,9	27,8	13,5	27	219	438	131	262	78	156	13	26	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	1	1
287	Голубцы с мясом, рисом	158	158	9,82	9,82	7,17	7,17	8,23	8,23	0,27	0,27	16,5	16,5	179,0	179,0	358	358	124,3	124,3	31,9	31,9	1,12	1,12	0,06	0,06	0,10	0,10	13,55	13,55	2,30	2,30		
330-333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0		
	Сок	200	200	1,00	1	0	0	0	0	0	0	28	28	112	112	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>26,2</b>	<b>39,0</b>	<b>19,5</b>	<b>29,5</b>	<b>25,3</b>	<b>40,1</b>	<b>15</b>	<b>29,3</b>	<b>79</b>	<b>110,8</b>	<b>635</b>	<b>868</b>	<b>556</b>	<b>687</b>	<b>362,3</b>	<b>440</b>	<b>69,89</b>	<b>82,89</b>	<b>3,64</b>	<b>4,54</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>13,55</b>	<b>13,6</b>	<b>4,3</b>	<b>4,3</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>47,3</b>	<b>62,9</b>	<b>43,8</b>	<b>53,8</b>	<b>48,3</b>	<b>64,0</b>	<b>29</b>	<b>48,5</b>	<b>117</b>	<b>167,8</b>	<b>990</b>	<b>1238</b>	<b>926</b>	<b>1057</b>	<b>441,3</b>	<b>519</b>	<b>259</b>	<b>272,0</b>	<b>5,91</b>	<b>6,81</b>	<b>0,7</b>	<b>0,88</b>	<b>0,68</b>	<b>0,76</b>	<b>16,0</b>	<b>16,0</b>	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>		

**5 день  
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств										Калорийность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг. Сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)		6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные		Общие		Растит		6-11 лет	12-18 лет			6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет		
				6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет																			6-11 лет	12-18 лет
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
289	Рагу из птицы	175	175	12,56	12,56	10,4	10,4	11,72	11,72	4,24	4,24	15,2	15,2	120	120	36,8	36,8	108,2	108,2	38,7	38,7	1,92	1,92	0,07	0,07	0,15	0,15	11,33	11,33	4,54	4,54
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	13,6	13,6	40,2	40,2	16	16	8	8	6	6	0,8	0,8	0	0	0	0	2,2	2,2	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>15,6</b>	<b>18,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,4</b>	<b>12,6</b>	<b>13,5</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>47,5</b>	<b>66,2</b>	<b>255,2</b>	<b>269</b>	<b>70,8</b>	<b>70,8</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>69</b>	<b>68,7</b>	<b>3,84</b>	<b>3,84</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>13,5</b>	<b>13,5</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>

**Обед**

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
101	Суп картофельный с крупой	250	300	4,5	5,3	2,7	3,2	5,7	6,8	0,9	1,1	14,9	17,9	1332	158,4	30	34,7	44,5	52,2	10	20	0,6	0,8	0,12	0,15	0,05	0,10	7	9	2,1	2,6
202	Макаронные изделия отварные	100	150	2,1	2,5	0,4	0,5	3,4	4,1	0,1	0,12	17,5	21	106	127,2	55,4	61,2	98,2	104,4	16,3	21,4	0,3	0,6	0,6	0,7	0,15	0,2	8	11,2	2,5	2,7
279	Тефтели	70	70	12,30	12,3	12,3	12,3	7	7	7	7	8,1	8,1	146	146	38	38	142	142	27,0	27,0	1,50	1,50	0,06	0,06	0,14	0,14	2,9	2,9	2,4	2,4
330-333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
359	Кисель	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	0	0	0	0	25,8	25,8	108	108	32	32	26	26	16	16	0,60	0,60	0,02	0,02	0,04	0,04	0,4	0,4	0,4	0,4
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>25</b>	<b>29,2</b>	<b>18,6</b>	<b>19,2</b>	<b>19,3</b>	<b>22,0</b>	<b>9,2</b>	<b>9,42</b>	<b>86,9</b>	<b>112,1</b>	<b>1817,0</b>	<b>679</b>	<b>189</b>	<b>199</b>	<b>385</b>	<b>399</b>	<b>94,3</b>	<b>109,4</b>	<b>4,62</b>	<b>5,12</b>	<b>1,0</b>	<b>1,13</b>	<b>0,43</b>	<b>0,53</b>	<b>18,3</b>	<b>23,5</b>	<b>8,4</b>	<b>9,10</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>40,8</b>	<b>47,6</b>	<b>29,0</b>	<b>29,6</b>	<b>31,9</b>	<b>35,5</b>	<b>14,6</b>	<b>14,9</b>	<b>134</b>	<b>178,3</b>	<b>2072,2</b>	<b>948</b>	<b>259</b>	<b>270</b>	<b>559</b>	<b>573</b>	<b>163</b>	<b>178,1</b>	<b>8,46</b>	<b>8,96</b>	<b>1,2</b>	<b>1,30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>31,8</b>	<b>37,0</b>	<b>13,9</b>	<b>14,6</b>

**6 день  
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств										Калорийность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг. Сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)		6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные		Общие		Растит		6-11 лет	12-18 лет			6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет		
				6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет																			6-11 лет	12-18 лет
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	200	4,5	5,3	2,7	3,2	5,7	6,8	0,9	1,1	14,9	17,9	132	158,4	30	34,7	44,5	52,2	10	20	0,6	0,8	0,12	0,15	0,05	0,10	7	9	2,1	2,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	0	0	0	0	43,4	43,4	88,7	88,7	20	20	16	16	12	12	1,00	1,00	0,04	0,04	0,08	0,08	6	6	0,8	0,8
	Сыр	30	40	11,6	11,6	11,6	11,6	14,8	14,8	14,8	14,8	0	0	240	240	540	540	320	320	24	24	0,90	0,9	0,04	0,04	0,30	0,30	0,8	0,8	0,2	0,2
209	яйца вареные	6	6	5,1	5,1	55,1	55,1	6,1	6,1	6,1	6,1	0,3	0,3	157	157	22	22	77	77	5	5	1	1	0,03	0,03	0,18	0,18	0	0	0,1	0,1
	<b>ИТОГО:</b>			<b>24,4</b>	<b>28,0</b>	<b>69,8</b>	<b>70</b>	<b>27,5</b>	<b>29,5</b>	<b>23,0</b>	<b>23,2</b>	<b>77,3</b>	<b>99,0</b>	<b>713</b>	<b>753</b>	<b>630</b>	<b>635</b>	<b>516</b>	<b>523</b>	<b>75</b>	<b>85,0</b>	<b>4,6</b>	<b>4,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>13,8</b>	<b>15,8</b>	<b>4,2</b>	<b>4,7</b>

**Обед**

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
102	Суп картофельный с бобовыми.	250	300	0,90	2,3	0,90	2,3	1,1	2,8	1,1	2,8	2,5	6,3	170,4	204,5	26	65	74,0	185	10	25	0,3	0,8	0,02	0,05	0,02	0,05	3,2	20,5	0,3	0,8
290	Птица тушеная в соусе	0,08	0,1	12	12	12,12	12,12	11,66	11,66	0,05	0,05	3,51	3,51	198	198	171,2	171,16	79	79	16,19	16,19	0,7	0,7	0,04	0,04	0,09	0,09	0,68	0,68	3,6	3,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	8,40	12,8	0	0	8,4	12,8	8,7	12,8	40,5	62,1	277,6	425	40	52,6	175	216,4	11,6	20,8	1,4	1,7	0,18	0,20	0,05	0,1	0	0	2,2	3
	Сок	200	200	1,00	1	0	0	0	0	0	0	28	28	112	112	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>25,1</b>	<b>33,4</b>	<b>13,0</b>	<b>14</b>	<b>22,1</b>	<b>29,1</b>	<b>11,1</b>	<b>16,9</b>	<b>93,2</b>	<b>137,3</b>	<b>853</b>	<b>1049</b>	<b>289</b>	<b>341</b>	<b>472</b>	<b>624</b>	<b>62</b>	<b>86,0</b>	<b>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,88</b>	<b>21,2</b>	<b>7,1</b>	<b>8,4</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>49,5</b>	<b>61,4</b>	<b>82,8</b>	<b>85</b>	<b>49,6</b>	<b>58,6</b>	<b>34,1</b>	<b>40,1</b>	<b>170,51</b>	<b>236,3</b>	<b>1566</b>	<b>1802</b>	<b>919</b>	<b>975</b>	<b>988</b>	<b>1148</b>	<b>137</b>	<b>171,0</b>	<b>8,14</b>	<b>9,14</b>	<b>0,67</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>22,7</b>	<b>37,0</b>	<b>11,3</b>	<b>13,1</b>

**7 день  
Завтрак**

№ ре це пт у ры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств										Калорий ность		Миниральные вещества мг.сутки								Витамины мг. Сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)		6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит		6-11 лет	12-18 лет			6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет		
				6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет																			6-11 лет	12-18 лет
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
230	Рыба запеченая	0,1	0,06	7,64	7,64	7,38	7,38	7,4	7,4	3,42	3,42	2,2	2,2	112	112	147,44	147,44	94,55	94,55	21,3	21,3	0,42	0,42	0,06	0,06	0,07	0,07	1,2	1,2	1,77	1,77
202	Макаронные изделия отварные	100	150	9,90	19,9	9,90	19,9	13,9	27,8	13,9	27,8	13,5	27	219	438	131	262	78	156	13	26	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	1,7	3,4
330-333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
359	Кисель	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	0	0	0	0	25,8	25,8	108	108	32	32	26	26	16	16	0,60	0,60	0,02	0,02	0,04	0,04	0,4	0,4	0,4	0,4
	<b>ИТОГО:</b>			<b>23,8</b>	<b>36,6</b>	<b>20,5</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>39</b>	<b>18,5</b>	<b>32,4</b>	<b>62,1</b>	<b>94</b>	<b>564</b>	<b>797</b>	<b>344</b>	<b>475</b>	<b>272,6</b>	<b>351</b>	<b>75</b>	<b>88,3</b>	<b>3,54</b>	<b>4,44</b>	<b>0,45</b>	<b>0,62</b>	<b>0,2</b>	<b>0,32</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>4,9</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	300	7	1,80	1,80	-	-	4,92	4,92	4,92	4,92	10,95	10,95	103,75	104	385	385	54,6	54,6	26,16	26,16	1,23	1,23	0,05	0,05	0,048	0,048	10,68	10,68	0,603	0,603
287	Голубцы с мясом, рисом	108	108	7,19	7,19	8,22	8,22	0,27	0,27	13,94	13,94	1,4	1,4	182,182	182,182	53,4	53,4	1,2	1	127,6	127,63	27,7	27,7	0,07	0,07	0,11	0,11	14,19	14,19	2,32	2,32	
330-333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	13,6	13,6	40,2	40,2	16	16	8	8	6	6	0,8	0,8	0	0	0	0	2,2	2,2	0	0	
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>14,7</b>	<b>17,5</b>	<b>10,6</b>	<b>10,6</b>	<b>8,4</b>	<b>9,3</b>	<b>20,1</b>	<b>20,1</b>	<b>47</b>	<b>65</b>	<b>451</b>	<b>465</b>	<b>488</b>	<b>488</b>	<b>137,8</b>	<b>138</b>	<b>185</b>	<b>184,8</b>	<b>31,4</b>	<b>31,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>27,1</b>	<b>27,1</b>	<b>3,9</b>	<b>3,9</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>38,5</b>	<b>54,1</b>	<b>31,1</b>	<b>41,1</b>	<b>32,9</b>	<b>48,6</b>	<b>38,6</b>	<b>52,5</b>	<b>109</b>	<b>160</b>	<b>1015</b>	<b>1263</b>	<b>831</b>	<b>962</b>	<b>410,4</b>	<b>488</b>	<b>260</b>	<b>273,1</b>	<b>34,9</b>	<b>35,79</b>	<b>0,77</b>	<b>0,94</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>28,7</b>	<b>28,7</b>	<b>8,8</b>	<b>10</b>	

8 день

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств										Калорийность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг. Сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)		6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные		Общие		Растит		6-11 лет	12-18 лет			6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет		
				6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет																			6-11 лет	12-18 лет
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
291	Плов с птицей	150	200	18,2	18,2	24,3	24,3	22,0	22,04	12,0	18,0	4	4	201,2	201,2	171,1	171,1	10	10	28,65	28,65	1	1	0,14	0,14	0,20	0,20	0,91	0,91	0,12	0,12
	Сок	200	200	1,00	1	0	0	0	0	0	0	28	28	112	112	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>22</b>	<b>25</b>	<b>24,3</b>	<b>24,3</b>	<b>22,9</b>	<b>23,8</b>	<b>13,2</b>	<b>19,2</b>	<b>51,2</b>	<b>69,85</b>	<b>408,2</b>	<b>422</b>	<b>223</b>	<b>223</b>	<b>154,0</b>	<b>154</b>	<b>52,7</b>	<b>52,7</b>	<b>2,12</b>	<b>2,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,910</b>	<b>0,91</b>	<b>1,12</b>	<b>1,12</b>

Обед

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
113	Суп лапша домашняя	250	300	2,6	2,57	0,75	0,745	5,5	5,5	5,0	5,0	11,62	11,62	115,75	115,8	58,03	58,06	38,5	38,5	11	11	0,65	0,65	0,05	0,05	0,04	0,0	0,5	0,5	0,398	0,398
171	Каша рисова рассыпчат	100	150	3,78	3,78	0,08	0,08	7,78	7,78	0,53	0,53	39,29	39,29	242,242	242,242	56,05	56,05	82,38	82,38	27,89	27,89	0,59	0,59	0,03	0,03	0,03	0,03	-	-	0,74	0,74
268	Биточки	50	50	16,7	26	16,7	26	11,3	17,5	0	0	5,9	8,9	193	248	38	56	180	240	24	28	1,9	2,8	0,08	0,1	0,15	0,25	0,08	0,08	0,4	0,4
330-333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
	Молоко	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4					43,4	43,4	88,7	88,7	20	20	16	16	12	12	1,00	1,00	0,04	0,04	0,08	0,08	6	6	0,8	0,8
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>29,0</b>	<b>41,1</b>	<b>20,3</b>	<b>29,6</b>	<b>27,8</b>	<b>34,9</b>	<b>6,7</b>	<b>6,72</b>	<b>121</b>	<b>142,5</b>	<b>764,7</b>	<b>834</b>	<b>205</b>	<b>223</b>	<b>390,9</b>	<b>451</b>	<b>99,6</b>	<b>103,6</b>	<b>5,76</b>	<b>6,66</b>	<b>0,4</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>0,45</b>	<b>6,58</b>	<b>6,58</b>	<b>3,34</b>	<b>3,34</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>51,0</b>	<b>65,9</b>	<b>44,6</b>	<b>53,9</b>	<b>50,8</b>	<b>58,8</b>	<b>19,9</b>	<b>25,9</b>	<b>172</b>	<b>212,4</b>	<b>1173</b>	<b>1256</b>	<b>428</b>	<b>446</b>	<b>544,9</b>	<b>605</b>	<b>152</b>	<b>156,2</b>	<b>7,88</b>	<b>8,78</b>	<b>0,64</b>	<b>0,66</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>7,49</b>	<b>7,49</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>

9 день

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств										Калорийность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг. Сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (Г)				Жиры (Г)				Углеводы (Г)		6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные		Общие		Растит		6-11 лет	12-18 лет			6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет		
				6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет																				
	Хлеб ржанопшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
128	Картофельное пюре	100	150	2,90	3,5	0,4	0,5	7,1	8,5	0,1	0,12	8,4	10,1	148,1	177,7	55	61,2	16,4	21,4	92,0	104,4	0,20	0,60	0,1	0,2	0,1	0,2	9,8	11,2	1,7	1,7
279	Тефтели	60	60	12,30	12,3	12,3	12,3	7	7	7	7	8,1	8,1	146	146	38	38	142	142	27,0	27,0	1,50	1,50	0,06	0,06	0,14	0,14	2,9	2,9	2,4	2,4
380	Коф.напиток с молоком сгущенным	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	15,2	15,2	59	59	181	181	11	11	136,5	136,5	0,15	0,15	0,04	0,04	0,20	0,20	1,5	1,5	0,15	0,15
330-333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,10	0,10	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>18,1</b>	<b>21,5</b>	<b>12,7</b>	<b>12,8</b>	<b>15,0</b>	<b>17,3</b>	<b>8,3</b>	<b>8,3</b>	<b>50,4</b>	<b>70,8</b>	<b>448,1</b>	<b>492</b>	<b>292</b>	<b>298,2</b>	<b>227</b>	<b>232,4</b>	<b>280</b>	<b>292</b>	<b>2,97</b>	<b>3,37</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,49</b>	<b>0,59</b>	<b>14,2</b>	<b>15,6</b>	<b>5,3</b>	<b>5,25</b>

Обед

	Хлеб ржанопшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
96	Пюре картофельное	250	300	8,1	8,1			20,36	20,36	20,38	20,38	47,92	47,92	429,0	429,0	1906,2	1906,2	226,9	226,9	96,7	96,7	3,7	3,7	0,37	0,37	0,23	0,230	33,5	33,50	3,96	3,96
293	Птица запеченая	50	50	22,6	31,2	22,6	31,2	17	19	17	19	0	0	622	622	33	42	156	163	19,0	22,0	1,60	2,40	0,04	0,06	0,12	0,23	1,4	1,6	6,1	7,2
202	Макаронные изделия отварные	100	150	9,90	19,9	9,90	19,9	13,9	27,8	13,9	27,8	13,5	27	219	438	131	262	78	156	13	26	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	1,7	3,4
359	Кисель	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	0	0	0	0	25,8	25,8	108	108	32	32	26	26	16	16	0,60	0,60	0,02	0,02	0,04	0,04	0,4	0,4	0,4	0,4
330-333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,10	0,10	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>44,2</b>	<b>65,6</b>	<b>33,3</b>	<b>51,9</b>	<b>52,2</b>	<b>69,0</b>	<b>52,5</b>	<b>68,4</b>	<b>106</b>	<b>138,1</b>	<b>1473</b>	<b>1706</b>	<b>214</b>	<b>354,0</b>	<b>545</b>	<b>629,9</b>	<b>169</b>	<b>184,7</b>	<b>7,9</b>	<b>9,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>35,3</b>	<b>35,5</b>	<b>13</b>	<b>16,0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>62,3</b>	<b>87</b>	<b>46,0</b>	<b>64,7</b>	<b>67,2</b>	<b>86,3</b>	<b>60,8</b>	<b>76,7</b>	<b>156</b>	<b>208,9</b>	<b>1921</b>	<b>2198</b>	<b>506</b>	<b>652,2</b>	<b>772</b>	<b>862,3</b>	<b>448</b>	<b>476,6</b>	<b>10,9</b>	<b>13,0</b>	<b>1,00</b>	<b>1,29</b>	<b>1,01</b>	<b>1,30</b>	<b>49,5</b>	<b>51,1</b>	<b>18</b>	<b>21,2</b>

10 день

Завтрак

№ ре це пт ур ы	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств										Калорий ность		Миниральные вещества мг.сутки								Витамины мг. Сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)		6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные		Общие		Растит		6-10 лет	11-18 лет			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет																				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
289	Рагу из птицы	175	175	12,56	12,56	10,4	10,4	11,72	11,72	4,24	4,24	15,2	15,2	120	120	36,8	36,8	108,2	108,2	38,7	38,7	1,92	1,92	0,07	0,07	0,15	0,15	11,33	11,33	4,54	4,54
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	13,6	13,6	40,2	40,2	16	16	8	8	6	6	0,8	0,8	0	0	0	0	2,2	2,2	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			16	18,4	10,4	10,4	13	13,5	5,4	5,4	48	66,2	255,2	269	70,8	70,8	174	174,2	68,7	68,7	3,8	3,8	0,17	0,17	0,20	0,20	13,5	13,5	5,54	5,5

Обед

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
101	Суп картофельный с крупой	250	300	4,5	5,3	2,7	3,2	5,7	6,8	0,9	1,1	14,9	17,9	1332	158,4	30	34,7	44,5	52,2	10	20	0,6	0,8	0,12	0,15	0,05	0,10	7	9	2,1	2,6
210	Омлет натурал	150	200	18,2	18,2	24,3	24,3	22	22,04	12	18	4,0	4,0	201,2	201,2	171,1	171,1	10	10,0	28,65	28,65	1,0	1,0	0,14	0,14	0,20	0,2	0,91	0,91	0,1	0,1
	Сок	200	200	1,00	1	0	0	0	0	0	0	28	28	112	112	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	150	150	0,90	0,90	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,10	8,10	40,00	40,00	85,00	85,00	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,20	0,20	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>			27,4	31,0	27,0	27,5	28,8	30,8	14,3	20,5	73,7	95,4	1780	621	338,1	342,8	256	263,7	75,2	85,2	3,5	3,7	0,6	0,6	0,4	0,4	32,9	34,9	3,7	4,2
	<b>ВСЕГО:</b>			43,0	49,4	37,4	37,9	41,4	44,4	19,7	25,9	121,2	161,6	2035,4	890,2	408,9	413,6	430,2	437,9	143,85	154	7,3	7,5	0,73	0,76	0,57	0,62	46	48,4	9,3	10
	Всего за 10 дней			493,76	653,31	485,4	632,9	498,78	624,32	321,6	427,4	1505,7	2088,10	15744,4	15102	6546,63	7428,14	6454,3	7167,97	2193,6	2348,0	112,9	122,68	7,98	9,45	7,22	8,44	394,16	432,76	108,98	122,7
	Среднее за один день			49,38	65,33	48,54	63,29	49,88	62,43	32,16	42,74	150,57	209,81	1574,44	1510,2	654,66	742,81	645,43	716,80	219,36	234,80	11,29	12,27	0,80	0,95	0,722	0,84	39,42	43,28	10,90	12,27