

Согласовано:

Глав.Гос Сан врач

по г.Заозерному, г.Бородино, г.Уяру

Партизанскому,Рыбинскому,

Саянскому и Уярскому районам

А.В.Щербаков

«08» 2016 г.



Утверждено:

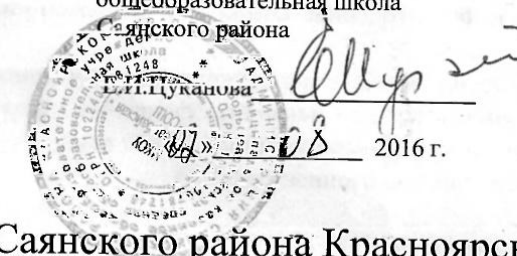
Директор МКОУ Большеарбайская средняя

общеобразовательная школа

Саянского района

Л.И.Цуканова

«08» 2016 г.



Управление образованием администрации Саянского района Красноярского края

- Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Большеарбайская средняя общеобразовательная школа:

Примерное десятидневное меню

для питания учащихся в столовой МКОУ Большеарбайская СОШ

2016-2017 учебный год

663591 Красноярский край,

Саянский район,

с. Большой Арбай,

ул. Кооперативная, д.44.

Телефон 8 (391 42) 36-1-17 (директор)

ОГРН 1022400781248

ИНН 2433002428 КПП 243301001

ОКПО 52012455

А.С.С.

### Пояснительная записка

к примерному циклическому десятидневному меню  
МКОУ Больнеарбайская средняя общеобразовательная школа»

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

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».
4. «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения» № 5786-91 от 28.05.91 г.
5. Справочник «Химический состав пищевых продуктов»
6. Сборник «Химический состав блюд и кулинарных изделий»

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

#### завтрак:

для детей 6-11 лет - 29 руб. 99 коп

для детей 12-18 лет - 44 руб. 96 коп

#### обед:

- для детей 6-11 лет - 34 руб. 04 коп;
- для детей 12-18 лет - 51 руб. 05 коп.

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 приготовления блюд и кулинарных изделий. Оно содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

— 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, предусматривающего использование определенных способов приготовления блюд, таких, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, исключены продукты с раздражающими свойствами.

### Пояснительная записка

к примерному циклическому десятидневному меню  
МКОУ Больнеарбайская средняя общеобразовательная школа»

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

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».
4. «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения» № 5786-91 от 28.05.91 г.
5. Справочник «Химический состав пищевых продуктов»
6. Сборник «Химический состав блюд и кулинарных изделий»

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

#### завтрак:

для детей 6-11 лет - 29 руб. 99 коп

для детей 12-18 лет - 44 руб. 96 коп

#### обед:

- для детей 6-11 лет - 34 руб. 04 коп;
- для детей 12-18 лет - 51 руб. 05 коп.

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 приготовления блюд и кулинарных изделий. Оно содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

— 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, предусматривающего использование определенных способов приготовления блюд, таких, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, исключены продукты с раздражающими свойствами.

### Пояснительная записка

к примерному циклическому десятидневному меню  
МКОУ Больнеарбайская средняя общеобразовательная школа»

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

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».
4. «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения» № 5786-91 от 28.05.91 г.
5. Справочник «Химический состав пищевых продуктов»
6. Сборник «Химический состав блюд и кулинарных изделий»

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

#### завтрак:

для детей 6-11 лет - 29 руб. 99 коп

для детей 12-18 лет - 44 руб. 96 коп

#### обед:

- для детей 6-11 лет - 34 руб. 04 коп;
- для детей 12-18 лет - 51 руб. 05 коп.

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 приготовления блюд и кулинарных изделий. Оно содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

— 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, предусматривающего использование определенных способов приготовления блюд, таких, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, исключены продукты с раздражающими свойствами.



### Пояснительная записка

к примерному циклическому десятидневному меню  
МКОУ Больнеарбайская средняя общеобразовательная школа»

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

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».
4. «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения» № 5786-91 от 28.05.91 г.
5. Справочник «Химический состав пищевых продуктов»
6. Сборник «Химический состав блюд и кулинарных изделий»

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

#### завтрак:

для детей 6-11 лет - 29 руб. 99 коп

для детей 12-18 лет - 44 руб. 96 коп

#### обед:

- для детей 6-11 лет - 34 руб. 04 коп;
- для детей 12-18 лет - 51 руб. 05 коп.

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 приготовления блюд и кулинарных изделий. Оно содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

— 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, предусматривающего использование определенных способов приготовления блюд, таких, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, 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 весенне-зимний;
- для детей старше 10 лет - 25 мг в летний период, 50-70 мг - в весенне-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 овощных нарезок при необходимости 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.

Проектная мощность МКОУ Большеарбайская средняя общеобразовательная школа - 320 мест. Школьная столовая рассчитана на 90 посадочных мест.

На 01.09.2016 г. в школе будет обучаться 73 учащихся

Класс	Количество учащихся
1	9
2	9
3	9
4	5
5	8
6	5
7	7
8	7
9	8
10	4
11	2
	73

**1 день**

**завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг./сутки							
				Белки (г.)				Жиры (г)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		В1		А		С		Е	
		Общие		Животные		Общие		Растит.		6-11 лет	12-18 лет			6-11 л	12-18 л																
		6-11 лет	12-18 лет	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								
211	Омлет с сыром	60	120	7,1	14,34	7,1	14,34	11,77	23,54	0	0	1,02	2,04	139	278	104,6	209,2	124,9	249,8	8,73	17,46	1,1	2,2	0,04	0,08	14,52	29,04	0,13	0,26	1,1	2,2
338	Банан	200	200	3	3	0	0	1	1	1	1	42	42	192	192	16	16	56	56	84	84	1,2	1,2	0,08	0,08	0	0	20	20	1,5	1,5
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,14	0,01	0,03	0	0	0,81	1,61
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0	0	0,02	0,02	0,02	0,02	15	15	14	14	11,1	11,1	2,8	2,8	1,4	1,4	0,28	0,28	0	0	0	0	0,03	0,03	0	0,0
	<b>ИТОГО :</b>			<b>11,43</b>	<b>19,79</b>	<b>7,17</b>	<b>14,34</b>	<b>12,82</b>	<b>24,62</b>	<b>1,05</b>	<b>1,08</b>	<b>60,83</b>	<b>64,65</b>	<b>686,25</b>	<b>116,65</b>	<b>132,58</b>	<b>238,05</b>	<b>185,87</b>	<b>312,93</b>	<b>95,63</b>	<b>10,59</b>	<b>5,85</b>	<b>10,22</b>	<b>0,19</b>	<b>0,174</b>	<b>14,52</b>	<b>29,04</b>	<b>20,16</b>	<b>20,29</b>	<b>3,41</b>	<b>5,31</b>

**обед**

82	Борщ с капустой и картофелем	200/10	250/10	1,44	1,8	0	0	3,94	4,92	3,94	4,92	8,75	10,93	83	103,75	39,78	49,73	43,68	54,6	20,9	26,13	0,98	1,23	0,04	0,05	0	0	8,54	10,68	1,4	1,6
171	каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	220	10	11,06	0,09	0,1	10,79	11,94	2,6	2,88	45,04	49,83	316,4	350	29,82	32,99	237,7	262,94	158,8	17,57	5,35	5,91	0,24	0,26	45,2	50	0	0	2,3	2,4
	Хлеб ржанопшеничный	35	70	0,82	1,64	0	0	0,028	0,055	0,028	0,055	2,81	5,62	313,25	626,5	1,4	2,8	3,95	7,89	3,46	6,91	4,91	9,8	0,05	0,01	0,05	0,05	0	0	1	1





386	Кисло-молочный продукт (кефир)	200	200	5,8	5,8	5,8	5,8	5	5	0	0	8	8	100	100	240	240	180	180	28	28	0,2	0,2	0,08	0,08	40	40	1,4	1,4	1	1
	<b>ИТОГО :</b>			<b>15,64</b>	<b>17,9</b>	<b>8,8</b>	<b>9,49</b>	<b>19,04</b>	<b>22,4</b>	<b>3,62</b>	<b>4,4</b>	<b>78,74</b>	<b>91,28</b>	<b>552</b>	<b>641,5</b>	<b>436,95</b>	<b>476,7</b>	<b>476,8</b>	<b>543,08</b>	<b>124,1</b>	<b>14,2,1</b>	<b>6,92</b>	<b>7,45</b>	<b>0,33</b>	<b>0,38</b>	<b>94,8</b>	<b>10,8,5</b>	<b>12,36</b>	<b>12,6</b>	<b>2,4</b>	<b>2,7</b>

*обед*

96	Рассольник ленинградский	200/8	250/10	1,61	2,02	0	0	4,1	5,1	4,076	5,095	9,58	11,98	85,8	107,25	23,32	29,15	45,38	56,73	19,34	24,18	0,74	0,93	0,74	0,93	0	0	6,7	8,38	1,2	1,5
171	Каша перловая с маслом	180	220	5,24	6,4	0,09	0,11	8,8	10,75	0,61	0,75	37,19	44,42	248,6	303,6	35,84	43,77	182,24	222,55	23,84	29,12	1,07	1,31	0,05	0,06	45,2	55,2	0	0	1,1	1,4
270	Котлеты московские	71	88,75	5,43	6,79	4,46	5,58	10,89	13,61	1,80	2,25	5,84	7,30	144,00	180,00	14,75	18,44	56,75	70,94	8,98	11,23	0,94	1,18	0,04	0,05	11,10	13,88	0,11	0,14	1,20	1,50
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,001	0,003	0	0	0,81	1,61
	Хлеб ржанопшеничный	35	70	0,82	1,64	0	0	0,028	0,055	0,028	0,055	2,81	5,62	313,25	626,5	1,4	2,8	3,95	7,89	3,46	6,91	4,91	9,8	0,05	0,01	0,05	0,05	0	0	1	1
383	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,67	3,67	2,70	2,7	2,6	2,6	0,7	0,7	25,09	25,09	138,4	138,4	128	128	117,86	117,86	18	18	0,64	0,64	0,03	0,03	9,5	9,5	0,38	0,38	0,1	0,1
	изделие кондитерское	60	60	4,40	4,40	3,30	3,30	7,30	7,30	5,50	5,50	63,10	63,10	336,00	336,00	22,00	22,00	41,00	41,00	6,00	6,00	0,20	0,20	0,20	0,20	0,70	0,70	0,00	0,00	0,20	0,20
	<b>ИТОГО :</b>			<b>21,17</b>	<b>24,92</b>	<b>10,64</b>	<b>11,69</b>	<b>33,69</b>	<b>39,41</b>	<b>12,71</b>	<b>14,35</b>	<b>143,61</b>	<b>157,51</b>	<b>126,6,05</b>	<b>169,1,75</b>	<b>225,31</b>	<b>244,16</b>	<b>447,18</b>	<b>516,97</b>	<b>79,62</b>	<b>95,44</b>	<b>8,50</b>	<b>14,06</b>	<b>1,11</b>	<b>1,28</b>	<b>66,55</b>	<b>79,33</b>	<b>7,19</b>	<b>8,90</b>	<b>4,80</b>	<b>5,70</b>
	<b>всего</b>			<b>36,81</b>	<b>42,82</b>	<b>19,4</b>	<b>21,18</b>	<b>52,73</b>	<b>16,334</b>	<b>16,33</b>	<b>18,7</b>	<b>222,35</b>	<b>248,79</b>	<b>181,8,05</b>	<b>233,3,3</b>	<b>662,26</b>	<b>720,9</b>	<b>923,98</b>	<b>106,0,1</b>	<b>203,67</b>	<b>##</b>	<b>15,42</b>	<b>21,51</b>	<b>1,44</b>	<b>1,66</b>	<b>16,1,4</b>	<b>18,7,8</b>	<b>19,55</b>	<b>21,5</b>	<b>7,2</b>	<b>8,4</b>

## 3 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ										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 л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		А		С		Е	
				Общие		Животные		Общие		Растит.						6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л																				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	180	220	5,01	6,11	2,42	2,95	8,79	10,72	0,26	0,31	34,74	42,36	239,62	291	109,94	134,07	96,92	118,19	16,64	20,3	0,41	0,5	0,07	0,08	47,56	58	0,96	1,17	0,6	0,8
338	Груша	200	200	0,8	0,8	0	0	0,6	0,6	0,6	0,6	20,6	20,6	94	94	38	38	32	32	24	24	4,6	4,6	0,04	0,04	0	0	10	10	0,2	0,2
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	200	2,94	2,94	2,68	2,68	1,99	1,99	0,1	0,1	20,92	20,92	113,4	113,4	128,78	128,78	86,56	86,56	12,88	12,88	0,08	0,08	0,02	0,02	10	10	0,38	0,38	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,001	0,003	0	0	0,81	1,61
	<b>ИТОГО:</b>			<b>9,94</b>	<b>12,23</b>	<b>5,1</b>	<b>5,63</b>	<b>11,41</b>	<b>13,37</b>	<b>0,99</b>	<b>1,07</b>	<b>79,07</b>	<b>89,49</b>	<b>788,27</b>	<b>1180,9</b>	<b>277,6</b>	<b>302,6</b>	<b>217,65</b>	<b>241,08</b>	<b>55,02</b>	<b>60,18</b>	<b>8,36</b>	<b>11,72</b>	<b>0,2</b>	<b>0,154</b>	<b>57,56</b>	<b>68</b>	<b>11,34</b>	<b>11,55</b>	<b>1,71</b>	<b>2,7</b>

## обед

	Хлеб ржанопшеничный	35	70	0,82	1,64	0	0	0,028	0,055	0,028	0,055	2,81	5,62	313,25	626,5	1,4	2,8	3,95	7,89	3,46	6,91	4,91	9,8	0,05	0,01	0,05	0,05	0	0	1	1
--	---------------------	----	----	------	------	---	---	-------	-------	-------	-------	------	------	--------	-------	-----	-----	------	------	------	------	------	-----	------	------	------	------	---	---	---	---

120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	4,38	5,47	2,71	3,39	3,8	4,75	0,24	0,31	14,36	17,96	120	150	130,4	163	109,5	136,88	21,34	26,68	0,52	0,65	0,07	0,09	26,4	33	0,66	0,83	1	1
230	Рыба жаренная	55	68,75	7,64	9,55	7,38	9,23	7,4	9,25	3,42	4,28	2,2	2,75	106	132,5	21,46	26,83	94,55	118,19	21,3	26,63	0,42	0,53	0,06	0,07	24,5	30,63	0,78	0,98	1,5	1,86
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0	0	0,02	0,02	0,0	0,02	15	15	14	14	11,1	11,1	2,8	2,8	1,4	1,4	0,28	0,28	0	0	0	0	0,03	0,03	0	0,0
128	картофельное пюре с маслом сливочным	150	200	3,1	4,14	0,69	0,92	9,17	12,24	0,49	0,65	18	24,05	173,03	231,11	41,7	55,7	87,12	116,36	27,43	36,63	1,03	1,38	0,14	0,19	50,05	66,85	17,82	23,8	0,5	0,78
73	Икра кабачковая	100	100	2,73	2,73	0	0	7,19	7,19	7,19	7,19	14,5	14,5	133,8	133,8	90,9	90,9	55,8	55,8	18,1	18,1	0,74	0,74	0,038	0,038	0	0	4,7	4,7	0	0
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,001	0,003	0	0	0,81	1,61
	<b>ИТОГО :</b>			<b>18,67</b>	<b>23,53</b>	<b>10,78</b>	<b>13,54</b>	<b>27,588</b>	<b>33,485</b>	<b>11,37</b>	<b>12,485</b>	<b>51,87</b>	<b>64,88</b>	<b>846,08</b>	<b>###</b>	<b>285,86</b>	<b>339,23</b>	<b>350,92</b>	<b>435,12</b>	<b>91,63</b>	<b>11,5</b>	<b>7,62</b>	<b>13,1</b>	<b>0,358</b>	<b>0,398</b>	<b>10,1</b>	<b>13,0,5</b>	<b>23,96</b>	<b>30,31</b>	<b>4</b>	<b>4,64</b>
	<b>всего</b>			<b>28,61</b>	<b>35,76</b>	<b>15,88</b>	<b>19,17</b>	<b>38,998</b>	<b>46,855</b>	<b>12,36</b>	<b>13,555</b>	<b>130,94</b>	<b>154,37</b>	<b>1634,35</b>	<b>###</b>	<b>563,46</b>	<b>641,83</b>	<b>568,57</b>	<b>676,2</b>	<b>146,7</b>	<b>17,5,1</b>	<b>15,98</b>	<b>24,82</b>	<b>0,558</b>	<b>0,552</b>	<b>15,8,6</b>	<b>19,8,5</b>	<b>35,3</b>	<b>41,86</b>	<b>5,71</b>	<b>7,35</b>

4 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)				Жиры (г)				Углеводы (г.)		6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		А		С		Е	
				Общие		Животные		Общие		Растит.						6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л			6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л
209	яйцо куриное диетическое	40	40	5,08	5,08	5,08	5,08	4,6	4,6	0	0	0,3	0,3	63	63	22	22	76,8	76,8	4,8	4,8	1	1	0,03	0,03	10,0	10,0	0	0	0,5	0,5



	Хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,01	0,03	0	0	0,81	1,61
	<b>Итого</b>			<b>19,93</b>	<b>26,6</b>	<b>11,05</b>	<b>13,87</b>	<b>19,378</b>	<b>25,025</b>	<b>3,138</b>	<b>4,025</b>	<b>92,58</b>	<b>114,02</b>	<b>1263,53</b>	<b>2054,6</b>	<b>122,82</b>	<b>153,67</b>	<b>301,88</b>	<b>384,55</b>	<b>104,8</b>	<b>13,5</b>	<b>12,06</b>	<b>21,17</b>	<b>0,462</b>	<b>0,456</b>	<b>64,7</b>	<b>85,15</b>	<b>31,2</b>	<b>40,53</b>	<b>5,31</b>	<b>7,39</b>
	<b>всего</b>			<b>42,98</b>	<b>52,15</b>	<b>31,81</b>	<b>28,05</b>	<b>42,958</b>	<b>49,875</b>	<b>8,668</b>	<b>9,585</b>	<b>261,97</b>	<b>286,21</b>	<b>2702,61</b>	<b>3852,1</b>	<b>657,7</b>	<b>739,42</b>	<b>751,85</b>	<b>866,68</b>	<b>158,8</b>	<b>19,33</b>	<b>16,91</b>	<b>30,01</b>	<b>0,851</b>	<b>0,781</b>	<b>257,9</b>	<b>288,9</b>	<b>33,98</b>	<b>43,34</b>	<b>7,82</b>	<b>10,7</b>

5 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
				Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		B1		A		C		E	
				Общие		Животные		Общие		Растит.																					
				6-11 лет	12-18 лет	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
14	Масло сливочное порциями	10	10	2,5	2,5	0,08	0,08	7,25	7,25	0	0	0,13	0,13	66	66	2,4	2,4	3	3	0	0	0,02	0,02	0,00	0,00	40,0	40,0	0,0	0,0	0	0
174	каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом и сахаром	150	200	5,19	6,94	2,01	2,69	7,6	10,1	0,46	0,62	41,32	55,29	254,32	340,34	94,36	126,28	104,46	126,28	21,5	28,77	1,16	1,56	0,06	0,08	37,26	49,87	0,65	0,87	0,26	0,26
389	Сок фруктовый	200	200	1,4	1,4	0	0	0,4	0,4	0,4	0,4	22,8	22,8	100,4	100,4	34	34	36	36	12	12	0,6	0,6	0,02	0,02	0	0	14,8	14,8	1	1
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,01	0,03	0	0	0,81	1,61

341	апельсин	200	200	1,5 7	1,5 7	0	0	0,3 5	0,3 5	0,3 5	0,3 5	40, 19	40, 19	179, 22	179, 22	60, 9	60, 9	40, 02	40, 02	22, 62	22, 62	0,5 2	0,5 2	0,7	0,7	0	0	10 4,4	10 4,4	1,5	1, 5
	<b>итого</b>			<b>11, 85</b>	<b>14, 79</b>	<b>2,0 9</b>	<b>2,7 7</b>	<b>15, 6</b>	<b>18, 2</b>	<b>1,2 4</b>	<b>0,8 1</b>	<b>107 ,25</b>	<b>124 ,02</b>	<b>941, 19</b>	<b>136 8,5</b>	<b>192 ,54</b>	<b>225 ,33</b>	<b>185 ,65</b>	<b>209 ,63</b>	<b>57, 62</b>	<b>66, 39</b>	<b>5,5 7</b>	<b>9,2 4</b>	<b>0,8 5</b>	<b>0,8 14</b>	<b>77, 26</b>	<b>89, 87</b>	<b>11 9,9</b>	<b>15, 67</b>	<b>3,5 7</b>	<b>4, 3 7</b>

обед

99	Суп из овощей	200	250	1,2 7	1,5 88	0	0	3,9	4,9 8	3,9	4,9 8	7,3 2	9,1 5	76,2	95,2 5	27, 88	34, 85	39, 42	49, 28	16, 6	20, 75	0,6 2	0,7 8	0,0 58	0,0 76	0	0	8,3	10, 37	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	0,8 2	1,6 4	0	0	0,0 28	0,0 55	0,0 28	0,0 55	2,8 1	5,6 2	313, 25	626, 5	1,4	2,8	3,9 5	7,8 9	3,4 6	6,9 1	4,9 1	9,8	0,0 5	0,0 1	0,0 5	0,0 5	0	0	1	1
290/33 1	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	80/ 40	100 /50	9,3 2	11, 65	8,9	11, 12	9,3 3	11, 66	0,0 4	0,0 5	2,8 1	3,5 1	132, 8	166	24, 26	30, 32	63, 2	79	12, 95	16, 19	0,5 6	0,7	0,0 3	0,0 4	24, 08	30, 1	0,5 4	0,6 8	3,4	4, 8
203	изделия макаронные отварные с маслом	150	200	5,6 6	7,5 5	0	0	8,4	12, 9	8,4	12, 9	31, 92	42, 56	156, 3	208, 4	11, 19	14, 92	37, 17	49, 56	8,6 2	11, 49	0,8 5	1,1 3	0,0 57	0,2	0	0	0	0	0	0
382	какао с молоком	200	200	4,0 8	4,0 8	3,5 4	3,5 4	3,5 4	3,5 4	0,3 9	0,3 9	17, 58	17, 58	118, 6	118, 6	152 ,22	152 ,22	124 ,56	124 ,56	21, 34	21, 34	0,4 8	0,4 8	0,0 6	0,0 6	24, 4	24, 4	1,5 9	1,5 9	0,1	0, 1
	изделие кондитерское	40	40	4,4 0	4,4 0	3,3 0	3,3 0	7,3 0	7,3 0	5,5 0	5,5 0	63, 10	63, 10	336, 00	336, 00	22, 00	22, 00	41, 00	41, 00	6,0 0	6,0 0	0,2 0	0,2 0	0,2 0	0,2 0	0,7 0	0,7 0	0,0 0	0,0 0	0,2 0	0, 2 0
	<b>Итого</b>			<b>21, 15</b>	<b>26, 5</b>	<b>12, 44</b>	<b>14, 66</b>	<b>16, 798</b>	<b>20, 235</b>	<b>4,3 58</b>	<b>5,4 75</b>	<b>30, 52</b>	<b>35, 86</b>	<b>640, 85</b>	<b>100 6,4</b>	<b>205 ,76</b>	<b>220 ,19</b>	<b>231 ,13</b>	<b>260 ,73</b>	<b>54, 35</b>	<b>65, 19</b>	<b>6,5 7</b>	<b>11, 76</b>	<b>0,1 98</b>	<b>0,1 86</b>	<b>48, 53</b>	<b>54, 55</b>	<b>10, 43</b>	<b>12, 64</b>	<b>4,5</b>	<b>5, 9</b>
	<b>Всего</b>			<b>33</b>	<b>41, 298</b>	<b>14, 53</b>	<b>17, 43</b>	<b>32, 378</b>	<b>38, 395</b>	<b>5,5 98</b>	<b>6,2 85</b>	<b>137 ,77</b>	<b>159 ,88</b>	<b>158 2,04</b>	<b>237 4,8</b>	<b>398 ,3</b>	<b>445 ,52</b>	<b>416 ,78</b>	<b>470 ,36</b>	<b>112</b>	<b>13 1,6</b>	<b>12, 14</b>	<b>21</b>	<b>1,0 48</b>	<b>1</b>	<b>12 5,8</b>	<b>14 4,4</b>	<b>13 0,3</b>	<b>28, 31</b>	<b>8,0 7</b>	<b>1 0, 3</b>

6 день



**завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
				Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		В1		А		С		Е	
		Общие		Животные		Общие		Растит.																							
		6-11 лет	12-18 лет	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		
396	Блины с молоком сгущенным	170	212,5	12,34	15,43	4,87	6,09	9,18	11,48	3,01	3,76	68,72	85,9	407	508,75	222,4	278	243,8	304,75	55,8	69,75	1,81	2,26	0,24	0,3	29	36,25	1,73	2,16	0,26	0,26
	изделие кондитерское	60	60	4,40	4,40	3,30	3,30	7,30	7,30	5,50	5,50	63,10	63,10	336,00	336,00	22,00	22,00	41,00	41,00	6,00	6,00	0,20	0,20	0,20	0,20	0,70	0,70	0,00	0,00	0,20	0,20
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,001	0,003	0	0	0,81	1,61
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,07	0	0	0,02	0,02	0,02	0,02	15	15	14	14	11,1	11,1	2,8	2,8	1,4	1,4	0,28	0,28	0	0	0	0	0,03	0,03	0	0
	<b>ИТОГО :</b>			<b>18</b>	<b>22,28</b>	<b>8,17</b>	<b>9,39</b>	<b>16,53</b>	<b>18,86</b>	<b>8,56</b>	<b>9,34</b>	<b>149,63</b>	<b>169,61</b>	<b>1098,25</b>	<b>1541,3</b>	<b>256,38</b>	<b>312,85</b>	<b>289,77</b>	<b>352,88</b>	<b>64,7</b>	<b>80,15</b>	<b>5,56</b>	<b>9,28</b>	<b>0,51</b>	<b>0,514</b>	<b>29,7</b>	<b>36,95</b>	<b>1,76</b>	<b>2,19</b>	<b>1,27</b>	<b>2,07</b>

**обед**

113	Суп лапша домашняя	200	250	2,05	2,57	0,6	0,75	4,43	5,54	4	5	9,3	10	92,6	115,75	22,84	28,55	30,8	38,5	8,54	10,68	0,52	0,65	0,04	0,05	10	12,5	0,4	0,5	2,1	2,6
128	картофельное пюре с маслом сливочн	150	200	3,1	4,14	0,69	0,92	9,17	12,24	0,49	0,65	18	24,05	173,03	231,11	41,7	55,7	87,12	116,36	27,43	36,63	1,03	1,38	0,14	0,19	50,05	66,85	17,82	23,8	0,5	0,78





	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	0,82	1,64	0	0	0,028	0,055	0,028	0,055	2,81	5,62	313,25	626,5	1,4	2,8	3,95	7,89	3,46	6,91	4,91	9,8	0,05	0,01	0,05	0,05	0	0	1	1
	хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,001	0,003	0	0	0,81	1,61
	<b>итого</b>			<b>25,72</b>	<b>33,39</b>	<b>19,27</b>	<b>24,07</b>	<b>36,058</b>	<b>44,675</b>	<b>9,178</b>	<b>11,245</b>	<b>58,81</b>	<b>69,13</b>	<b>129,11</b>	<b>206,52</b>	<b>178,19</b>	<b>213,76</b>	<b>335,33</b>	<b>414,94</b>	<b>87,96</b>	<b>10,82</b>	<b>13,37</b>	<b>22,57</b>	<b>0,302</b>	<b>0,246</b>	<b>11,79</b>	<b>14,63</b>	<b>18,69</b>	<b>23,1</b>	<b>6,91</b>	<b>9,51</b>
	<b>всего</b>			<b>36,82</b>	<b>47,13</b>	<b>19,35</b>	<b>24,15</b>	<b>52,348</b>	<b>63,655</b>	<b>10,23</b>	<b>12,325</b>	<b>142,67</b>	<b>163,76</b>	<b>209,07</b>	<b>326,73</b>	<b>303,84</b>	<b>398,51</b>	<b>505,87</b>	<b>637,79</b>	<b>186,7</b>	<b>20,84</b>	<b>19,74</b>	<b>32,21</b>	<b>0,522</b>	<b>0,44</b>	<b>19,51</b>	<b>24,11</b>	<b>39,37</b>	<b>44,09</b>	<b>10,22</b>	<b>14,41</b>

8 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
				Белки (г.)				Жиры (г)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		B1		A		C		E	
		Общие		Животные		Общие		Растит.		6-11л	12-18л			6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л		
		6-11лет	12-18лет	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л		
371	Гренки	130	162,5	5,99	7,49	1,99	2,49	5,61	7,01	0,51	0,64	54,25	67,81	286,00	357,50	72,00	90,00	91,70	114,63	21,00	26,25	1,15	1,44	0,07	0,09	53,00	66,25	4,45	5,56	2,00	2,50
338	Яблоко	200	200	0,8	0,8	0	0	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	64	64	32	32	22	22	18	18	4,4	4,4	0,06	0,06	0	0	20	20	0	0
171	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	220	4,27	5,2	0,09	0,11	8,79	10,7	0,6	0,73	44,4	54,02	273,46	332,75	19,26	23,43	93,09	113,28	31,52	39,39	0,67	0,81	0,03	0,04	45,2	55	0	0	0,57	0,86
	хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,001	0,003	0	0	0,81	1,61

382	какао с молоком	200	200	4,0 8	4,0 8	3,5 4	3,5 4	3,5 4	3,5 4	0,3 9	0,3 9	17, 58	17, 58	118, 6	118, 6	152 ,22	152 ,22	124 ,56	124 ,56	21, 34	21, 34	0,4 8	0,4 8	0,0 6	0,0 6	24, 4	24, 4	1,5 9	1,5 9	0,1	0, 1
	<b>ИТОГО :</b>			<b>16, 33</b>	<b>19, 95</b>	<b>5,6 2</b>	<b>6,1 4</b>	<b>18, 77</b>	<b>22, 11</b>	<b>2,3 3</b>	<b>2,6 2</b>	<b>138 ,64</b>	<b>164 ,62</b>	<b>108 3,31</b>	<b>155 5,4</b>	<b>276 ,36</b>	<b>299 ,4</b>	<b>333 ,52</b>	<b>378 ,8</b>	<b>93, 36</b>	<b>10 8</b>	<b>9,9 7</b>	<b>13, 67</b>	<b>0,2 9</b>	<b>0,2 64</b>	<b>12 2,6</b>	<b>14 5,7</b>	<b>26, 04</b>	<b>27, 15</b>	<b>3,4 8</b>	<b>5, 07</b>

обед

102	Суп катрофельный гороховый	200	250	4,3 9	5,4 9	0	0	4,2 2	5,2 7	4,2 2	5,2 7	13, 23	16, 54	118, 6	148, 25	34, 14	42, 68	70, 48	88, 1	28, 46	35, 57	1,6 4	2,0 5	0,1 8	0,2 3	0	0	4,6 6	5,8 3	1,3	1, 6	
203	Изделия макаронные отварные	150	200	5,6 6	7,5 5	0	0	8,4	12, 9	8,4	12, 9	31, 92	42, 56	156, 3	208, 4	11, 19	14, 92	37, 17	49, 56	8,6 2	11, 49	0,8 5	1,1 3	0,0 57	0,2	0	0	0	0	0	0	3, 4
252	Колбаса вареная с соусом	80	100	7,0 6	8,8 3	6,8 2	8,5 3	15, 12	18, 90	0,0 2	0,0 3	2,6 4	3,3 0	176, 00	220, 00	23, 53	29, 41	95, 84	119, 80	12, 5	15, 6	0,9 6	1,2 0	0,1 1	0,1 4	35, 70	44, 63	0,0 1	0,0 1	1,3 0	1, 60	
389	Сок фруктовый вишневый	200	200	1,4	1,4	0	0	0,4	0,4	0,4	0,4	22, 8	22, 8	100, 4	100, 4	34	34	36	36	12	12	0,6	0,6	0,0 2	0,0 2	0	0	14, 8	14, 8	1	1	
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,1 9	2,3 8	0	0	0,0 3	0,0 6	0,0 3	0,0 6	2,8 1	5,6 1	341, 25	682, 5	0,8 8	1,7 5	2,1 7	4,3 3	1,5	3	3,2 7	6,5 4	0,0 7	0,0 14	0,0 01	0,0 03	0	0	0,8 1	1, 61	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	0,8 2	1,6 4	0	0	0,0 28	0,0 55	0,0 28	0,0 55	2,8 1	5,6 2	313, 25	626, 5	1,4	2,8	3,9 5	7,8 9	3,4 6	6,9 1	4,9 1	9,8	0,0 5	0,0 1	0,0 5	0,0 5	0	0	1	1	
	<b>итого</b>			<b>20, 52</b>	<b>27, 29</b>	<b>6,8 2</b>	<b>8,5 3</b>	<b>28, 14</b>	<b>37, 47</b>	<b>13, 04</b>	<b>18, 6</b>	<b>70, 59</b>	<b>85, 2</b>	<b>551, 3</b>	<b>677, 05</b>	<b>102 ,86</b>	<b>121 ,01</b>	<b>239 ,49</b>	<b>293 ,46</b>	<b>61, 55</b>	<b>74, 65</b>	<b>4,0 5</b>	<b>4,9 8</b>	<b>0,3 67</b>	<b>0,5 9</b>	<b>35, 7</b>	<b>44, 63</b>	<b>19, 47</b>	<b>20, 64</b>	<b>3,6</b>	<b>1 0,2</b>	
	<b>всего</b>			<b>36, 85</b>	<b>47, 24</b>	<b>12, 44</b>	<b>14, 67</b>	<b>46, 91</b>	<b>59, 58</b>	<b>15, 37</b>	<b>21, 22</b>	<b>209 ,23</b>	<b>249 ,82</b>	<b>163 4,61</b>	<b>223 2,4</b>	<b>379 ,22</b>	<b>420 ,41</b>	<b>573 ,01</b>	<b>672 ,26</b>	<b>154 ,9</b>	<b>18 2,6</b>	<b>14, 02</b>	<b>18, 65</b>	<b>0,6 57</b>	<b>0,8 54</b>	<b>15 8,3</b>	<b>19 0,3</b>	<b>45, 51</b>	<b>47, 79</b>	<b>7,0 8</b>	<b>1 5,3</b>	

9 день

**завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
				Белки (г.)				Жиры (г)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		В1		А		С		Е	
		Общие		Животные		Общие		Растит.																							
		6-11 лет	12-18 лет	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
173	Каша молочная овсяные хлопья	220	275	9,04	11,3	2,95	3,69	13,44	16,8	3,02	3,78	50,14	62,68	358	447,5	158,95	198,69	264,8	331,08	72,05	90,06	2,12	2,65	0,21	0,26	54,8	68,5	0,96	1,2	1,2	1,5
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,001	0,003	0	0	0,81	1,61
338	груша	200	200	0,8	0,8	0	0	0,6	0,6	0,6	0,6	20,6	20,6	94	94	38	38	32	32	24	24	4,6	4,6	0,004	0,004	0	0	10	10	0,2	0,2
2	Бутерброд с повидлом	55	68,75	2,4	3	0,04	0,05	3,87	4,84	0,24	0,3	27,83	34,79	156	195	10	12,5	22,8	28,5	5,6	7	0,6	0,75	0,04	0,05	20	25	0,11	0,14	0,4	0,6
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	14,20	14,20	4,40	4,40	2,40	2,40	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2,83	2,83	0,20	0,20
	<b>итого:</b>			<b>13,56</b>	<b>17,61</b>	<b>2,99</b>	<b>3,74</b>	<b>17,96</b>	<b>22,32</b>	<b>3,91</b>	<b>4,76</b>	<b>116,58</b>	<b>138,88</b>	<b>101,25</b>	<b>148,1</b>	<b>222,03</b>	<b>265,14</b>	<b>326,17</b>	<b>400,31</b>	<b>105,6</b>	<b>12,65</b>	<b>10,95</b>	<b>14,9</b>	<b>0,324</b>	<b>0,328</b>	<b>74,8</b>	<b>93,5</b>	<b>13,9</b>	<b>14,17</b>	<b>2,8</b>	<b>4,1</b>

**обед**

108	Суп картофельный с клецками	200	250	2,85	3,56	0,62	0,78	3,67	4,59	2,24	2,8	15,03	18,79	115,4	144,25	26,72	33,4	57,78	72,23	20,28	25,35	0,94	1,18	0,08	0,11	16,84	21,05	4,6	5,75	1,2	1,5
139	Капуста тушеная	100	125	2,04	2,55	0	0	3,68	4,6	3,68	4,6	7,89	9,86	77	96,25	58,75	73,44	40,69	50,86	20,85	26,06	0,83	1,04	0,03	0,04	0	0	17,08	21,35	1,2	1,5



376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,07	0	0	0,02	0,02	0,02	0,02	15	15	14	14	11,1	11,1	2,8	2,8	1,4	1,4	0,28	0,28	0	0	0	0	0,03	0,03	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	0,82	1,64	0	0	0,028	0,055	0,028	0,055	2,81	5,62	313,25	626,5	1,4	2,8	3,95	7,89	3,46	6,91	4,91	9,8	0,05	0,01	0,05	0,05	0	0	1	1
	хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,001	0,003	0	0	0,81	1,61
	<b>итого</b>			<b>6,97</b>	<b>10,2</b>	<b>0,62</b>	<b>0,78</b>	<b>7,428</b>	<b>9,325</b>	<b>5,998</b>	<b>7,535</b>	<b>43,54</b>	<b>54,88</b>	<b>860,9</b>	<b>1563,5</b>	<b>98,85</b>	<b>122,49</b>	<b>107,39</b>	<b>138,11</b>	<b>47,49</b>	<b>62,72</b>	<b>10,23</b>	<b>18,84</b>	<b>0,23</b>	<b>0,174</b>	<b>16,89</b>	<b>21,1</b>	<b>21,71</b>	<b>27,13</b>	<b>4,21</b>	<b>5,61</b>
	<b>всего</b>			<b>20,53</b>	<b>27,81</b>	<b>3,61</b>	<b>4,52</b>	<b>25,388</b>	<b>31,645</b>	<b>9,908</b>	<b>12,295</b>	<b>160,12</b>	<b>193,76</b>	<b>1872,15</b>	<b>3044,5</b>	<b>320,88</b>	<b>387,63</b>	<b>433,56</b>	<b>538,42</b>	<b>153</b>	<b>189,2</b>	<b>21,18</b>	<b>33,74</b>	<b>0,554</b>	<b>0,502</b>	<b>91,69</b>	<b>114,6</b>	<b>35,61</b>	<b>41,3</b>	<b>7,02</b>	<b>9,72</b>

10 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
				Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		В1		А		С		Е	
				Общие		Животные		Общие		Растит.																					
				6-11 лет	12-18 лет	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
222	Пудинг из творога запеченный	70	120	9,06	12,96	8,31	11,88	7,09	10,14	0,1	0,14	193	276	193	276	127,01	181,62	18,89	27,01	18,89	27,01	0,57	0,82	0,052	0,075	41,7	59,63	0,31	0,44	4,2	4,9
	хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,001	0,003	0	0	0,81	1,61
15	сыр порциями	25	39	6,58	7,89	6,58	7,89	6,65	7,89	0,00	0,00	0,00	0,00	85,83	103,00	250,00	300,00	150,00	180,00	13,75	16,50	0,18	0,90	0,01	0,00	52,50	63,00	0,18	0,21	0,00	0,00

376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,07	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	15,00	15,00	14,00	14,00	11,10	11,10	2,80	2,80	1,40	1,40	0,28	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00
	<b>ИТОГО :</b>			<b>17</b>	<b>23,3</b>	<b>14,9</b>	<b>11,88</b>	<b>13,79</b>	<b>18,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>211</b>	<b>297</b>	<b>634,1</b>	<b>107,6</b>	<b>389</b>	<b>494</b>	<b>173,9</b>	<b>214</b>	<b>35,5</b>	<b>48</b>	<b>4,3</b>	<b>8,5</b>	<b>0,131</b>	<b>0,09</b>	<b>94,2</b>	<b>12,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,68</b>	<b>5</b>	<b>6,5</b>

*обед*

121	Суп молочный с крупой	200	250	2,97	3,71	2,71	3,39	3,57	4,47	0,03	0,03	6,14	7,68	71,2	89	127,6	159,5	90,94	113,68	14,14	17,68	0,12	0,15	0,04	0,05	26,4	33	0,66	0,83	1,2	1,9
304	Рис отварной	100	150	2,43	3,65	0,04	0,05	3,58	5,38	0,35	0,53	24,46	36,68	139,8	209,7	0,91	1,37	40,63	60,95	10,89	16,33	0,35	0,53	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0
234	Котлеты, биточки жареные (минтай) с соусом №330	80	100	6,88	8,6	8,84	14,6	5,6	7	3,7	4,63	1,04	1,3	116	145	44,13	55,16	99,55	124,44	22,33	27,91	0,79	0,99	0,046	0,058	14,8	18,5	0,34	0,43	1,2	1,9
348	компот из кураги	200	200	0,8	0,8	0	0	0,046	0,046	0,046	0,046	27,6	27,6	114,8	114,8	32,32	32,32	21,9	21,9	17,56	17,56	0,48	0,48	0,002	0,002	0,6	0,6	0,6	0,6	1,4	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	0,82	1,64	0	0	0,028	0,055	0,028	0,055	2,81	5,62	313,25	626,5	1,4	2,8	3,95	7,89	3,46	6,91	4,91	9,8	0,05	0,01	0,05	0,05	0	0	1	1
	хлеб пшеничный или зерновой	35	70	1,19	2,38	0	0	0,03	0,06	0,03	0,06	2,81	5,61	341,25	682,5	0,88	1,75	2,17	4,33	1,5	3	3,27	6,54	0,07	0,014	0,001	0,003	0	0	0,81	1,61
341	Апельсин	200	200	1,57	1,57	0	0	0,35	0,35	0,35	0,35	40,19	40,2	179,2	179,2	60,9	60,9	40,02	40,02	22,6	22,6	0,52	0,52	0,7	0,7	0	0	10,4	10,4	1,5	1,5
	<b>итого</b>			<b>14</b>	<b>17,53</b>	<b>11,6</b>	<b>18,04</b>	<b>13,1</b>	<b>17,2</b>	<b>4,4</b>	<b>5,54</b>	<b>71,8</b>	<b>85,9</b>	<b>506,2</b>	<b>622,9</b>	<b>234</b>	<b>277</b>	<b>271,1</b>	<b>339</b>	<b>70</b>	<b>85</b>	<b>1,8</b>	<b>2,2</b>	<b>0,806</b>	<b>0,84</b>	<b>41,2</b>	<b>51,5</b>	<b>10,5</b>	<b>10,6</b>	<b>3,9</b>	<b>5,3</b>
	<b>всего</b>			<b>31</b>	<b>40,83</b>	<b>26,5</b>	<b>29,92</b>	<b>26,89</b>	<b>35,3</b>	<b>4,6</b>	<b>5,62</b>	<b>283</b>	<b>382</b>	<b>1140</b>	<b>1698</b>	<b>623</b>	<b>771</b>	<b>445</b>	<b>553</b>	<b>106</b>	<b>132</b>	<b>6,1</b>	<b>11</b>	<b>0,937</b>	<b>0,93</b>	<b>135</b>	<b>174</b>	<b>10,6</b>	<b>10,6</b>	<b>8,9</b>	<b>12</b>
	Всего за 10 дней			331	424,05	206	202,7	415,9	473,8	108	130	1906	2249	18531	27504	4543	5380	5743	6947	1446	1972	161	258	8,219	8,434	1612	2061	500	439	78,4	110
	среднее за один день			73,6	74,99	79,2	80,1	82,6	83,1	82,6	83,1	325	364	2364	2493	923,8	998,3	1000	1057	396	401	13,6	14,8	1,48	1,48	1,8	1,8	68,5	70,9	13,4	14,3

