УТВЕРЖДАЮ
МКОУ «Дубовооврaжская СШ»
_____С.Н.Тенеряднова
«11»_____2021г.

СОГЛАСОВАНО
Ответственный по питанию
_____Т.Н.Варежникова
«11»_____01_____2021г.

СОГЛАСОВАНО
Индивидуальный предприниматель
_____Ю.Н.Кравченко
«11»_____01_____2021г.

# Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для обучающихся 12 – 18 лет муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Дубовооврaжская средняя школа»

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ***ДЕНЬ 1*** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Сб. 4, 311 | Каша жидкая рисовая | 250 | 2,42 | 9,02 | 37,4 | 189 | 0,225 | 0,6 | 0,1 | 0,87 | 142,12 | 197,54 | 53,22 | 1,3 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,6 | 0,26 | 1,6 | 0,04 | 0,4 | 172,2 | 178,4 | 24,8 | 1 |
| | Батон | 37 | 1,9 | 0,75 | 12,8 | 65,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,43 | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,3 |
| | Плоды свежие(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,3 |
| | **Итого** | | **10,52** | **15,97** | **94,9** | **504,1** | **0,555** | **12,2** | **0,14** | **1,7** | **335,07** | **403,19** | **90,27** | **2,9** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокачанной капусты | 80 | 1,61 | 5,09 | 4,68 | 72,02 | 0,03 | 36,67 | 0 | 2,33 | 42 | 32,23 | 17,87 | 0,57 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 4,14 | 6,13 | 22,48 | 163,73 | 0,16 | 54,41 | 40,88 | 0,57 | 65.87 | 104,46 | 46,2 | 1,67 |
| 492 | Плов из птицы | 250 | 9,75 | 9,6 | 21,75 | 192,6 | 0,15 | 0,6 | 0,63 | 3,3 | 18,3 | 93 | 33 | 1 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 6,57 | 10,78 | 12,8 | 175,7 | 0,06 | 0,1 | 0,09 | 0,58 | 181,35 | 117,2 | 10,25 | 0,7 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0 | 0,36 | 0 | 9,2 | 42.40 | 10 | 1,24 |
| | **Итого** | | **27,35** | **32,36** | **101,15** | **790,85** | **0,48** | **91,78** | **41,96** | **7,22** | **258,85** | **372,89** | **122,92** | **5,62** |
| | **Всего** | | **37,87** | **48,33** | **196,05** | **1294,95** | **1,035** | **103,98** | **42,1** | **8,92** | **593,92** | **776,08** | **213,19** | **8,52** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *ДЕНЬ 2* | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец соленый | 80 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 0,01 | 3 | 0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 388 | Котлеты или биточки рыбные(сом) | 100 | 6,4 | 9,15 | 34,2 | 244,5 | 0,06 | 0 | 10 | 0 | 37,5 | 172 | 32 | 0,74 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 0,78 | 1,44 | 2,52 | 26,4 | 1,92 | 4,44 | 17,7 | 0,11 | 30,6 | 5,19 | 1,98 | 0,84 |
| 332 | Макаронные изделия отварные | 200 | 8,53 | 12,2 | 45,6 | 326 | 0,013 | 0 | 59 | 1 | 12,42 | 54,1 | 9,6 | 0,98 |
| 707 | Соки плодовые, вырабатываемые промышленностью, натуральные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | **Итого** | | **20,23** | **23,17** | **123,22** | **790,7** | **2,063** | **11,44** | **86,7** | **1,81** | **116,32** | **288,69** | **75,58** | **4,16** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Салат из свёклы | 80 | 1,44 | 3,8 | 8,47 | 73,74 | 0,02 | 9,63 | 0 | 1,73 | 35,63 | 41,48 | 21,19 | 1,35 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,99 | 2,96 | 21,62 | 125,44 | 0,12 | 17,5 | 17,7 | 0,32 | 16,06 | 66,97 | 25,2 | 1,04 |
| 487 | Куры отварные | 100 | 25,44 | 25,72 | 0 | 332,7 | 0,1 | 2,52 | 97,85 | 0,7 | 22,37 | 230,65 | 25,16 | 2,24 |
| 585 | Соус белый с овощами | 50 | 1 | 4,3 | 2,4 | 53 | 0,01 | 1,35 | 17,7 | 0,11 | 1,5 | 5,19 | 1,98 | 0,11 |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,2 | 13,86 | 34,2 | 201 | 0,38 | 0 | 0,01 | 3,4 | 17,33 | 163,8 | 112,2 | 5,6 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31,4 | 124 | 0,02 | 0,4 | 0,2 | 0 | 28,7 | 39,6 | 19,4 | 0,62 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0 | 0,36 | 0 | 9,2 | 42.40 | 10 | 1,24 |
| | **Итого** | | **48,35** | **51,4** | **137,53** | **1096,68** | **0,61** | **31,4** | **133,82** | **6,7** | **138,79** | **573,69** | **220,73** | **12,64** |
| | **Всего** | | **68,58** | **74,57** | **260,75** | **1887,38** | **2,673** | **42,84** | **220,52** | **8,51** | **255,11** | **862,38** | **296,31** | **16,8** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ***ДЕНЬ 3*** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 6.4 №311 | Каша жидкая манная | 250 | 4,84 | 9,02 | 35,2 | 286 | 0,11 | 1,012 | 0,75 | 0 | 232,8 | 0 | 9 | 0,55 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31,4 | 124 | 0,02 | 0,4 | 0,2 | 0 | 28,7 | 39,6 | 19,4 | 0,62 |
| 788 | Булочка "Веснушка" | 50 | 5,97 | 6,19 | 34,62 | 218,39 | 0,09 | 0,65 | 37,7 | 1,27 | 72,48 | 92,54 | 15,27 | 0,74 |
| | Плоды свежие(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,3 |
| | **Итого** | | **7,37** | **6,59** | **76,32** | **386,39** | **0,14** | **11,05** | **37,9** | **1,27** | **117,18** | **143,14** | **43,67** | **1,66** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из моркови | 80 | 1,22 | 6,47 | 6,46 | 90,15 | 0,06 | 4,68 | 0 | 3,18 | 25,28 | 51,62 | 35,57 | 0,66 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 4,14 | 6,13 | 22,48 | 163,73 | 0,16 | 54,41 | 40,88 | 0,57 | 65,87 | 104,46 | 46,2 | 1,67 |
| 719 | Пельмени мясные отварные | 200 | 20,4 | 17 | 39,2 | 400 | 0,34 | 0 | 0 | 0 | 34 | 156 | 26 | 0,18 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный из концентрата | 200 | 0,03 | 0 | 27,6 | 110,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0 | 0,36 | 0 | 9,2 | 42.40 | 10 | 1,24 |
| | **Итого** | | **29,85** | **23,89** | **128,72** | **860,93** | **0,58** | **54,41** | **41,24** | **1,01** | **117,07** | **286,46** | **87,8** | **3,53** |
| | **Всего** | | **73,19** | **53,58** | **236,23** | **1548,73** | **2,18** | **61,81** | **41,5** | **7,83** | **251,14** | **672,41** | **273,26** | **13,81** |

| рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ***ДЕНЬ 4*** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Сосиска | 100 | 11,6 | 24 | 1,66 | 274 | 0,4 | 0 | 0 | 0,4 | 51,2 | 160 | 20 | 1 |
| 340 | Омлет натуральный | 150 | 15,66 | 16,56 | 4,86 | 230,4 | 7,2 | 1,08 | 39,6 | 0 | 16,74 | 0 | 5,94 | 14,94 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | **Итого** | | **30,5** | **40,88** | **41,2** | **656,4** | **7,64** | **1,08** | **39,6** | **1,54** | **87,94** | **194** | **37,54** | **17,18** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,57 | 4,79 | 8,21 | 84,5 | 0,02 | 24,06 | 0 | 2,17 | 40,98 | 32.41 | 14,19 | 0,59 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,97 | 8,99 | 24,23 | 202,08 | 0,27 | 17,2 | 59 | 0,37 | 36,84 | 123,14 | 43,96 | 2,22 |
| 492 | Плов из птицы | 250 | 14,69 | 14,87 | 36,49 | 338,66 | 0,08 | 0,96 | 0 | 2,58 | 12,95 | 192,13 | 40,53 | 2,2 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0 | 0,36 | 0 | 9,2 | 42.40 | 10 | 1,24 |
| | **Итого** | | **26,14** | **24,62** | **115,16** | **785,54** | **0,43** | **18,16** | **59,36** | **4,09** | **78,99** | **349,27** | **106,09** | **6,9** |
| | **Всего** | | **56,64** | **65,5** | **156,36** | **1441,94** | **8,07** | **19,24** | **98,96** | **5,63** | **166,93** | **543,27** | **143,63** | **24,08** |

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ***ДЕНЬ 5*** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со сметаной | 180/15 | 8,7 | 11,25 | 36,26 | 290 | 0,22 | 0,6 | 0,02 | 0 | 151 | 207,33 | 52,67 | 1,83 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,6 | 0,26 | 1,6 | 0,04 | 0,4 | 172,2 | 178,4 | 24,8 | 1 |
| | Плоды свежие(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,3 |
| | **Итого** | | **14,5** | **17,05** | **70,66** | **495,6** | **0,48** | **2,2** | **0,06** | **0,4** | **323,2** | **385,73** | **77,47** | **2,83** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | Огурец соленый | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 0,01 | 3 | 0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 138 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2,48 | 8,66 | 20,65 | 170,88 | 0,11 | 15,6 | 59 | 0,29 | 15,8 | 70,94 | 28,3 | 0,93 |
| 463 | Тефтели п/ф | 100 | 17,79 | 17,05 | 12,44 | 274,12 | 0,07 | 0,84 | 32,32 | 0,49 | 14,98 | 199,97 | 28,49 | 2,62 |
| 799 | Томатно-сметанный соус | 50 | 0,61 | 3,51 | 2,86 | 45,82 | 0,01 | 1,37 | 25,2 | 0,13 | 5,8 | 8,19 | 2,38 | 0,12 |
| 332 | Макаронные изделия отварные | 200 | 6,66 | 9,03 | 42,38 | 277,6 | 0,1 | 0 | 59 | 1 | 12,6 | 54,1 | 9,6 | 0,98 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31,4 | 124 | 0,02 | 0,4 | 0,2 | 0 | 28,7 | 39,6 | 19,4 | 0,62 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0 | 0,36 | 0 | 9,2 | 42.40 | 10 | 1,24 |
| | **Итого** | | **34,3** | **39,07** | **150,19** | **1087,02** | **0,4** | **21,21** | **176,08** | **2,41** | **108,88** | **413,2** | **112,17** | **7,31** |
| | **Всего** | | **48,8** | **56,12** | **220,85** | **1582,62** | **0,88** | **23,41** | **176,14** | **2,81** | **432,08** | **798,93** | **189,64** | **10,14** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ***ДЕНЬ 6*** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 16/20/5 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,5 | 0,58 | 252,2 | 166,4 | 16,7 | 0,53 |
| 492 | Плов из птицы | 250 | 9,75 | 9,6 | 21,75 | 192,6 | 0,15 | 0,6 | 0,63 | 3,3 | 18,3 | 93 | 33 | 1 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31,4 | 124 | 0,02 | 0,4 | 0,2 | 0 | 28,7 | 39,6 | 19,4 | 0,62 |
| 797 | Изделие кондитерское (печенье) | 50 | 3,2 | 8,4 | 34,25 | 225,5 | 0,05 | 0 | 60 | 0,5 | 11,5 | 32,5 | 5 | 0,4 |
| | **Итого** | | **3,2** | **8,4** | **34,25** | **225,5** | **0,05** | **0** | **60** | **0,5** | **11,5** | **32,5** | **5** | **0,4** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокачанной капусты | 80 | 1,61 | 5,09 | 4,68 | 72,02 | 0,03 | 36,67 | 0 | 2,33 | 42 | 32,23 | 17,87 | 0,57 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,99 | 2,96 | 21,62 | 125,44 | 0,12 | 17,5 | 17,7 | 0,32 | 16,06 | 66,97 | 25,2 | 1,04 |
| 487 | Куры отварные | 100 | 25,44 | 25,72 | 0 | 332,7 | 0,1 | 2,52 | 97,85 | 0,7 | 22,37 | 230,65 | 25,16 | 2,24 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 | 0,9 | 7,4 | 0,25 | 0,75 | 51 | 68,7 | 33,45 | 1,4 |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,2 | 13,86 | 34,2 | 201 | 0,38 | 0 | 0,01 | 3,4 | 17,33 | 163,8 | 112,2 | 5,6 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный из концентрата | 200 | 0,03 | 0 | 27,6 | 110,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0 | 0,36 | 0 | 9,2 | 42.40 | 10 | 1,24 |
| | **Итого** | | **47,85** | **50,79** | **131,74** | **1072,36** | **1,61** | **64,09** | **116,17** | **7,94** | **165,96** | **588,35** | **229,48** | **12,53** |
| | **Всего** | | **51,05** | **59,19** | **165,99** | **1297,86** | **1,66** | **64,09** | **176,17** | **8,44** | **177,46** | **620,85** | **234,48** | **12,93** |

| рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ***ДЕНЬ 7*** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Сосиска | 100 | 11,6 | 24 | 1,66 | 274 | 0,4 | 0 | 0 | 0,4 | 51,2 | 160 | 20 | 1 |
| 340 | Омлет натуральный | 150 | 10 | 16,7 | 1,9 | 298,4 | 0,07 | 1,08 | 39,6 | 0 | 81,1 | 0 | 5,94 | 2,07 |
| 707 | Соки плодовые, вырабатываемые промышленностью, натуральные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | **Итого** | | **14,04** | **17,02** | **41,78** | **484,4** | **0,13** | **5,08** | **39,6** | **0,64** | **103,1** | **43** | **29,54** | **3,31** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат из моркови | 80 | 1,22 | 6,47 | 6,46 | 90,15 | 0,06 | 4,68 | 0 | 3,18 | 25,28 | 51,62 | 35,57 | 0,66 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250\10 | 4,14 | 6,13 | 22,48 | 163,73 | 0,16 | 54,41 | 40,88 | 0,57 | 65,87 | 104,46 | 46,2 | 1,67 |
| 463 | Тефтели п/ф | 100 | 17,79 | 17,05 | 12,44 | 274,12 | 0,07 | 0,84 | 32,32 | 0,49 | 14,98 | 199,97 | 28,49 | 2,62 |
| 799 | Томатно-сметанный соус | 50 | 0,61 | 3,51 | 2,86 | 45,82 | 0,01 | 1,37 | 25,2 | 0,13 | 5,8 | 8,19 | 2,38 | 0,12 |
| 511 | Рис отварной | 200 | 3,72 | 3,54 | 37,6 | 174 | 0,89 | 8,48 | 0 | 0,6 | 55,3 | 173 | 63,3 | 1,22 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,2 | 0,026 | 5,6 | 0,002 | 0,06 | 14,4 | 17,2 | 9,2 | 1,6 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0 | 0,36 | 0 | 9,2 | 42.40 | 10 | 1,24 |
| | **Итого** | 510 | **33,16** | **37,56** | **142,48** | **1016,82** | **1,296** | **75,38** | **98,762** | **5,47** | **198,83** | **580,44** | **200,74** | **9,57** |
| | **Всего** | 510 | **80,36** | **54,58** | **184,26** | **1501,22** | **1,426** | **80,46** | **138,362** | **6,11** | **301,93** | **623,44** | **230,28** | **12,88** |

| рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | *ДЕНЬ 8* | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 6.4,311 | Каша жидкая пшенная | 250 | 3,72 | 3,54 | 37,6 | 174 | 0,89 | 8,48 | 0 | 0,6 | 55,3 | 173 | 63,3 | 1,22 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 15\10 | 6,3 | 9,8 | 11 | 136,1 | 0,03 | 0,1 | 0,05 | 0,42 | 143,3 | 113,1 | 7,2 | 0,3 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| | **Итого** | | **10,22** | **13,34** | **63,6** | **368,1** | **0,92** | **8,58** | **0,05** | **1,72** | **210,6** | **294,1** | **76,5** | **2,32** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста квашеная | 80 | 0,9 | 0,1 | 1,5 | 11,5 | 0,01 | 15 | 0 | 0,1 | 24 | 15,5 | 8 | 0,3 |
| 142 | Суп рыбный из консервов | 250 | 8,04 | 6,47 | 20,11 | 170,9 | 0,11 | 13,75 | 19,75 | 1,74 | 59,5 | 113,58 | 33,68 | 1,06 |
| 539 | Рагу овощное | 200 | 16,24 | 9,89 | 24,05 | 250,45 | 0,27 | 26,6 | 0 | 2,53 | 37,4 | 224,07 | 53,63 | 2,84 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31,4 | 124 | 0,02 | 0,4 | 0,2 | 0 | 28,7 | 39,6 | 19,4 | 0,62 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0 | 0,36 | 0 | 9,2 | 42.40 | 10 | 1,24 |
| | **Итого** | | **30,56** | **17,12** | **115** | **732,15** | **0,48** | **40,75** | **20,31** | **4,71** | **142,8** | **403,25** | **122,31** | **6,2** |
| | **Всего** | | **40,78** | **30,46** | **178,6** | **1100,25** | **1,4** | **49,33** | **20,36** | **6,43** | **353,4** | **697,35** | **198,81** | **8,52** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |

| рецепта | Наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углеводы | ценность (ккал) | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***ДЕНЬ 9*** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со сметаной | 180/15 | 8,7 | 11,25 | 36,26 | 290 | 0,22 | 0,6 | 0,02 | 0 | 151 | 207,33 | 52,67 | 1,83 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,6 | 0,26 | 1,6 | 0,04 | 0,4 | 172,2 | 178,4 | 24,8 | 1 |
| | Плоды свежие(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,3 |
| | **Итого** | | **14,9** | **17,45** | **80,96** | **539,6** | **0,51** | **12,2** | **0,06** | **0,4** | **339,2** | **396,73** | **86,47** | **3,13** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы | 80 | 1,44 | 3,8 | 8,47 | 73,74 | 0,02 | 9,63 | 0 | 1,73 | 35,63 | 41,48 | 21,19 | 1,35 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 4,14 | 6,13 | 22,48 | 163,73 | 0,16 | 54,41 | 40,88 | 0,57 | 65,87 | 104,46 | 46,2 | 1,67 |
| 388 | Котлеты или биточки рыбные(сом) | 100 | 14,4 | 17,9 | 10,2 | 256 | 0,09 | 0,4 | 10 | 0 | 64 | 172 | 32 | 1,2 |
| 885 | Соус белый с овощами | 50 | 1 | 4,3 | 2,4 | 53 | 0,01 | 1,35 | 17,7 | 0,11 | 1,5 | 5,19 | 1,98 | 0,11 |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,2 | 13,86 | 34,2 | 201 | 0,38 | 0 | 0,01 | 3,4 | 17,33 | 163,8 | 112,2 | 5,6 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,2 | 0,026 | 5,6 | 0,002 | 0,06 | 14,4 | 17,2 | 9,2 | 1,6 |
| 0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0 | 0,36 | 0 | 9,2 | 42,40 | 10 | 1,24 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | **Итого** | | **37,86** | **46,85** | **138,39** | **1016,47** | **0,766** | **71,39** | **68,952** | **6,31** | **215,93** | **530,13** | **238,37** | **13,21** |
| | **Всего** | | **52,76** | **64,3** | **219,35** | **1556,07** | **1,276** | **83,59** | **69,012** | **6,71** | **555,13** | **926,86** | **324,84** | **16,34** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |

| ецепта | Наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | ческая ценность (ккал) | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***ДЕНЬ 10*** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста квашеная | 80 | 0,9 | 0,1 | 1,5 | 11,5 | 0,01 | 15 | 0 | 0,1 | 24 | 15,5 | 8 | 0,3 |
| 51 | Котлета мясная п/ф | 100 | 19,8 | 21,59 | 6,59 | 299,8 | 0,08 | 1,39 | 33,05 | 1,82 | 39,94 | 219,12 | 27,15 | 2,92 |
| 87 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 | 0,9 | 7,4 | 0,25 | 0,75 | 51 | 68,7 | 33,45 | 1,4 |
| 0,331 | Бобовые отварные в соусе | 200 | 3,72 | 3,54 | 37,6 | 174 | 0,89 | 8,5 | 0 | 0,6 | 55,32 | 173,3 | 63,3 | 1,2 |
| 39 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31,4 | 124 | 0,02 | 0,4 | 0,2 | 0 | 28,7 | 39,6 | 19,4 | 0,62 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | **Итого** | | **7,76** | **3,86** | **88,68** | **392** | **0,95** | **8,9** | **0,2** | **1,04** | **92,02** | **238,9** | **88,3** | **2,26** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови | 80 | 1,22 | 6,47 | 6,46 | 90,15 | 0,06 | 4,68 | 0 | 3,18 | 25,28 | 51,62 | 35,57 | 0,66 |
| 40 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,99 | 2,96 | 21,62 | 125,44 | 0,12 | 17,5 | 17,7 | 0,32 | 16,06 | 66,97 | 25,2 | 1,04 |
| 19 | Пельмени отварные | 200 | 20,4 | 17 | 39,2 | 400 | 0,34 | 0 | 0 | 0 | 34 | 156 | 26 | 0,18 |
| 86 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,2 | 0,026 | 5,6 | 0,002 | 0,06 | 14,4 | 17,2 | 9,2 | 1,6 |
| 0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0 | 0,36 | 0 | 9,2 | 42.40 | 10 | 1,24 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | **Итого** | | **29,07** | **20,82** | **121,46** | **794,44** | **0,566** | **23,1** | **18,062** | **0,82** | **81,66** | **266,17** | **76** | **4,5** |
| | **Всего** | | **36,83** | **24,68** | **210,14** | **1186,44** | **1,516** | **32** | **18,262** | **1,86** | **173,68** | **505,07** | **164,3** | **6,76** |

Пронумеровано и
прошнуровано
10 стр.

Директор школы
С.Н. Тенеряднова