

УТВЕРЖДЕНО:

И.О. ДИРЕКТОРА _____ Е.А. ТРЕБИНА

Приказ №17/4 от 28.08.2024

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ СРЕДНЕАГИНСКАЯ СОШ

2024-25 уч. год

(1 четверть)

1 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ						Калорий		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки									
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)		6-10лет	11-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP			
				Общие		Общие		6_11	12_18			6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18
				6_11	12_18	6_11	12_18																						
2	сыр твердый в нарезке	10	20	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	78	156	19	19	16	16	12	12	2.3	2.3	0.02	0.02	0.03	0.03	5	5	0.1	0.1		
80	макароны отварные	150	200	8.46	15.5	9.95	15.92	21.32	34.1	256	297	22	28	30	31	21	24	0.02	0.022	0.05	0.08	0.08	0.128	0.14	0.022	1.3			
39	гуляш куриный	100	100	12.54	15.55	9.24	11.55	12.56	15.7	141	141	274	289	172	183	18	22	2.3	3.8	0.06	0.09	0.12	0.18	0	0	4	5		
1	Хлеб пшеничный	20	40	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	42	86	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82		
45	чай с сахаром	200	200	0.13	0.13	0.02	0.02	15.2	15.2	62	62	14.2	14.2	4.4	4.4	2.4	2.4	0.36	0.36	0.000	0.000	0.000	0.000	2.8	2.8	0.03	0.03		
	ИТОГО:	480	560	23.97	34.85	20.61	29.16	80.48	100.6	579	742	338.4	364	264.8	298	63.4	75.4	6.22	8.342	0.17	0.26	0.23	0.388	7.97	7.852	6.63	6.95		

обед

30	суп картофельный на курином бульоне	200	250	1.68	2.1	4.09	5.11	13.27	16.59	81	101.3	29.15	35.01	56.72	68.13	24.17	29.03	0.92	1.11	0.09	0.11	0.057	0.069	8.38	10.06	0.95	1.19
19	макароны с сыром и маслом сливочным	220	220	2.38	4.76	5.26	7.85	1.24	2.35	300	300	38	40.6	170	220.2	25	39	1.3	1.36	0.1	0.2	0.05	0.07	0	0	0.005	0.005
92	свёкла отварная	60	60	15.54	19.43	0.95	1.19	0.25	0.31	55	55	7.2	7.2	44.5	44.5	5.5	5.5	0.8	1.11	1.05	0.03	0.07	0.03	0.06	0	0.003	0
	яблоко	100	160	1.36	4.6	0	0	1.3	1.7	58	70	1.6	3.1	21.6	13.7	1.6	5.3	0.1	0.3	0.1	0.01	0.06	0.07	3	4	0.001	0.001
51	компот из сухофруктов и шиповника	200	200	0	0	0	0	20.2	20.2	110	110	14	14	14	14	8	8	2.8	2.8	0.022	0.022	0.022	0.022	4	4	0.2	0.2
	печенье	0	18	0	1	0	2	0	3.6	0	52	0	2.6	0	11	0	4	0	0.5	0	0.01	0	0.2	0	2	0	3
	бисквит	35	35	2.88	2.88	9.24	9.24	23.52	23.52	120	120	33	66	25	50	6	12	0.4	0.8	0.010	0.020	0.040	0.080	0.3	0.6	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	40	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	84	84	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
	итого	855	983	26.08	37.84	20.34	26.46	76.48	89.17	808	892.3	132.15	182.31	374.22	485.1	80.27	117.83	7.56	9.84	1.412	0.472	0.339	0.591	15.74	20.66	2.359	6.216

2 день

завтрак

№	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ						Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6_11	12_18	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
2	Хлеб ржаной	20	20	1.3	1.3	0.24	0.24	0.53	0.53	42	42	14	14	10	10	0.31	0.31	0.08	0.08	0.02	0.02	0.07	0.07	0	0	67.2	67.2
1	Хлеб пшеничный	20	20	1.3	1.3	0.8	0.8	16.7	16.7	42	42	9.2	9.2	42.4	42.4	10	10	1.24	1.24	0.04	0.04	0.04	0.04	0	0	1.2	1.2
	горошек зеленый консервированный	25	30	0.5	0.6	0	0	14	16	13.5	13.8	3.4	3.8	1.3	1.4	0.5	0.6	0.1	0.1	0.04	0.04	1	1	1.3	1.5	0.05	0.06
35	Плов из птицы	210	250	20.30	25.38	17.00	21.25	35.69	44.61	219.00	262.00	28.50	35.59	135.20	155.30	14.40	14.40	1.50	1.90	0.06	0.07	0.01	0.02	1.50	1.67	1.60	1.93
	пряничные изделия	60	60	3.12	4.68	3.76	5.64	29.60	44.40	141.00	141.00	33.00	66.00	25.00	50.00	6.00	12.00	0.40	0.80	0.01	0.02	0.04	0.08	0.30	0.60		
44	какао на молоке	200	200	8.9	8.9	3.06	3.06	26	26	118	118	26	26	64	64	13	13	0.6	0.6	0	0	0.06	0.06	17	17	0.1	0.1
	ИТОГО:	535	580	35.42	42.2	24.86	30.99	122.5	148.24	575.5	618.8	114.1	154.59	277.9	323.1	44.21	50.31	3.92	4.72	0.17	0.19	1.22	1.27	20.1	20.77	70.15	70.49

обед

31	Суп лапша на курином бульоне	250	250	4.5	4.5	5.7	5.7	17.9	17.9	158	158	30	30	44.5	44.5	10	10	0.6	0.6	0.12	0.12	0.05	0.05	7	7	2.1	2.1
19	капуста тушеная	150	200	6.81	9.08	12.36	14.56	17.1	20.3	49	52	24.44	32.59	1.21	1.68	20.5	22.03	0.032	0.043	0.09	0.01	0.011	0.012	9.69	12.35	0.04	
	тефтель мясная	90	90	1.35	1.35	5.4	5.4	18.9	18.9	271	271	10	20	8	16	6	12	0.5	1.0	0.020	0.040	0.040	0.080	3.0	6.0	0.4	0.8
1	Хлеб пшеничный	20	40	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	42	84	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
8	Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	20.2	20.2	92	92	14	14	14	14	8	8	2.8	2.8	0.022	0.02	0.022	0.022	4	4	0.1	0.1
	итого	710	780	14.9	18	24.26	26.73	90.8	98.2	612	657	87.64	110.39	110.11	139.78	54.5	67.03	5.172	6.303	0.292	0.26	0.163	0.214	23.69	29.35	3.84	4.82
	ВСЕГО	1245	1360	50.32	60.2	49.12	57.72	213.3	246.44	1187.5	1276	201.74	264.98	388.01	462.88	98.71	117.34	9.092	11.023	0.462	0.45	1.383	1.484	43.79	50.12	73.99	75.31

3 день

завтрак																											
№		Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ						Калорий		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6_11	12_18	Белки (г.)		Жиры (г)		Углеводы (г.)		7-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18			6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18
	кукуруза консервированная	25	30	2.03	2.08	0	0	11	13	16	18	2.2	2.3	23	27	0.01	0.01	0.01	0.01	0.3	0.4	4	5	4	5	0.3	0.35
49	макароны отварные с сыром и маслом сливочным	220	220	2.38	2.38	5.26	5.26	3.7	3.7	300	300	38	38	40.6	40.6	25	25	1.3	1.3	0.1	0.1	0.05	0.05	0.07	0.07	0	0
11	яблоко	160	160	2.27	2.27	1.23	1.23	16.23	16.2	70	70	57.8	57.8	27	27	23.8	23.8	0.24	0.24	0.04	0.04	2.3	2.3	0.16	0.16	0.3	0.3
45	чай с сахаром	200	200	8.9	8.9	3.06	3.06	26	26	48	48	26	26	64	64	13	13	0.6	0.6	0	0	0.06	0.06	17	17	0.1	0.1
	сыр порционно	15	20	0	0	0	0	20.2	0	58	14	14	14	14	8	8	2.8	2.8	0.022	0.020	0.022	0.022	4.0	4.0	0	0	
	Хлеб в ассортименте	30	40	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	71	84	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	0	0
	ИТОГО:	650	670	17.82	18.7	10.35	10.62	73.63	100	505	578	147.2	151.9	211	236.2	79.81	84.81	6.19	6.81	0.502	0.63	6.472	7.482	25.23	26.23	0.7	0.75
обед																											
27	суп с рыбными консервами	200	250	1.45	1.81	3.93	4.91	10.2	12.52	134	149	30	38	160	175	27	32	1	1.2	0.13	0.18	0.05	0.07	0	0	1	1.2
9	гречка отварная со сливочным маслом	150	200	8.46	15.5	9.95	15.92	21.32	34.1	223	267	22	28	30	31	21	24	0.02	0.022	0.05	0.08	0.08	0.128	0.14	0.022	1.3	
11	бедро куринное запеченное с соусом красным	135	135	10.42	10.42	15.2	15.23	12.08	12.08	283	273	13.4	13.4	0.62	0.62	17.02	17.02	0.006	0.006	0.02	0.07	0.005	0.008	0.36	0.45	1.53	1.78
8	компот из сухофруктов и шиповника	200	200	0	0	0	0	20.2	20.2	92	92	14	14	14	14	8	8	2.8	2.8	0.022	0.022	0.022	0.022	4	4	0.2	0.2
	печенье/пряник	0	36	0	2.88	0	9.24	0	23.52	0	108	0	66	0	50	0	12	0	0.8	0.001	0.020	0.000	0.080	0.0	0.6	0	0
1	Хлеб пшеничный	20	20	2.24	2.24	0.8	0.8	16.7	16.7	42	42	9.2	9.2	42.4	42.4	10	10	1.24	1.24	0.04	0.04	0.04	0.04	0	0	1.2	1.82
	ИТОГО:	705	841	22.57	32.85	29.88	46.1	80.5	119.12	774	931	88.6	168.6	247.02	313.02	83.02	103.02	5.066	6.068	0.263	0.412	0.197	0.348	4.5	5.072	5.23	5
	всего	1355	1511	40.39	51.55	40.23	56.72	154.1	219.12	1279	1509	235.8	320.5	458.02	549.22	162.83	187.83	11.26	12.878	0.765	1.042	6.669	7.83	29.73	31.302	5.93	5.75

4 день

завтрак

№	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ						Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6_11	12_18	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18			6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18		
9	пюре картофельное со сливочным маслом	130	180	4.02	5.63	6.6	8.8	53.6	72.4	164	229	135	135	200	200	23	23	0.4	0.4	0.03	0.03	0.3	0.3	0.5	0.5	0,30,3	1.5
62	компот из сухофруктов и шиповника	200	200	8.9	8.9	3.06	3.06	26	26	110	110	26	26	64	64	13	13	0.6	0.6	0	0	0.06	0.06	17	17	0.1	0.1
4	огурец свежий в нарезке	30	40	5.88	7.04	5.23	6.7	16.7	16.7	4	6	52.2	59.4	0.65	0.67	8.9	9.4	0.02	0.022	0.05	0.052	0.05	0.052	0	0	1	1.2
2	хлеб пшеничный	20	40	1.2	3.96	0.48	0.72	1.05	1.38	42	84	14	21	10	12	0.31	0.63	0.08	1.12	0.02	0.04	0.07	0.1	0	0	67.2	75.4
62	котлета мясная	90	90	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	191	191	19	19	16	16	12	12	2.3	2.3	0.02	0.02	0.03	0.03	5	5	0.1	0.1
	ИТОГО:	470	550	20.6	26.13	15.97	19.88	112.05	131.18	511	620	246.2	260.4	290.65	292.67	57.21	58.03	3.4	4.442	0.12	0.142	0.51	0.542	22.5	22.5	68.4	78.3

обед

29	суп с мясными фрикадельками	180	210	1.4	1.75	3.91	4.89	6.79	8.49	243	289	39	59	38	57	16	24	0.7	1.1	0.04	0.06	0.06	0.09	12.9	19.4	0.3	0.5
35	рис отварной гарнирный с белым соусом	170	210	20.30	25.38	17.00	21.25	35.69	44.61	145.60	172.60	28.50	35.59	135.20	155.30	14.40	14.40	1.50	1.90	0.06	0.07	0.01	0.02	1.50	1.67	1.60	1.93
1	Хлеб в ассортименте	30	40	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	71	84	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
8	какао на молоке	200	200	3	3	7	7	20.2	20.2	118	118	14	14	14	14	8	8	2.8	2.8	0.022	0.022	0.022	0.022	4	4	0.2	0.2
	конфета шоколадная	42	63	0.5	0.5	6	6	54.5	54.9	60	90	11	13	24	28	0.5	0.7	2.3	2.4	0.001	0.001	0.2	0.3	0	0	0	0
238	рыба припущенная (горбуша)	100	100	1.30	1.30	5.40	5.40	18.90	18.90	90.00	90.00	12.87	12.87	32.00	32.00	20.00	20.00	0.04	0.04	0.09	0.09	2.30	2.30	0.80	0.80	1.20	1.20
	ИТОГО:	722	823	28.74	35	40.11	45.61	152.78	188.2	819.6	935.6	128.57	162.26	299.6	363.9	76.9	90.1	11.38	12.9	0.275	0.335	2.654	2.804	23.2	29.87	4.7	5.85
	всего	1192	1373	49.34	61.13	56.08	65.49	264.83	319.38	1330.6	1555.6	374.77	422.66	590.25	656.57	134.11	148.13	14.78	17.342	0.395	0.477	3.164	3.346	45.7	52.37	73.1	84.15

5 день

завтрак

№	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ						Калорийность		Минеральные вещества мг/сутки								Витамины мг./сутки							
		6_11	12_18	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18
1	Хлеб в ассортименте	20	20	1.2	1.2	0.4	0.4	8.35	8.35	42	42	9.2	9.2	42.4	42.4	10	10	1.24	1.24	0.04	0.04	0.04	0.04	0	0	1.2	1.2
19	каша молочная рисовая	200	200	4.76	4.76	7.85	7.85	2.35	2.35	158	158	38	38	170	170	25	25	1.3	1.3	0.1	0.1	0.05	0.05	0	0	0.005	0.005
	бутерброд с маслом	55	55	0.5	0.5	14.6	14.6	28	28	142	142	6.3	6.3	1.3	1.3	0.6	0.6	0.2	0.2	0.6	0.6	0.05	0.05	0	0	0.01	0.01
	сыр твердый в нарезке	10	15	1.35	1.5	5.4	7.3	18.9	26.1	78	117	10	15	8	12	6	9	0.5	0.8	0.02	0.03	0.004	0.005	3	4.5	67.2	75.4
92	конфета шоколадная	42	65	1.9	2.3	5.2	6.4	5.7	7.2	60	90	68	73	46	58	6	9	0.2	0.4	0.03	0.05	0.04	0.05	0	0	0.2	0.4
45	кофейный напиток на молоке	200	200	0.13	0.13	0.02	0.02	15.2	15.2	110	110	14.2	14.2	4.4	4.4	2.4	2.4	0.36	0.36	0.000	0.000	0.000	0.000	2.8	2.8	0.03	0.03
	итого	527	555	9.84	10.39	33.47	36.57	78.5	87.2	590	659	145.7	155.7	272.1	288.1	50	56	3.8	4.3	0.79	0.82	0.144	0.195	5.83	7.33	68.645	77.045

обед

104	рассольник на курином бульоне со сметаной	200	300	5.83	7.29	4.6	5.7	13.59	16.99	96	178	149.8	149.8	85.78	85.78	13	13	1.27	1.27	0.02	0.02	0.05	0.05	0.3	0.3	0.03	0.03
11	гуляш куриный	100	100	8.8	8.8	13.06	13.06	9.66	9.66	141	141	12.6	12.6	0.41	0.41	15.03	15.03	0.004	0.004	0.02	0.02	0.005	0.005	0.4	0.4	1.53	1.53
49	макароны отварные	150	200	5.1	6.12	4.4	5.2	30	36	256	297	53	63.6	0.7	0.84	7	8.4	2.08	2.31	0.06	0.072	0.03	0.036	0	0	1.85	2.71
1	Хлеб пшеничный	20	40	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	42	86	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
	бисквитное изделие	35	71	1.8	1.8	0.4	0.4	16.2	16.2	120	328	51	51	35	35	20	20	0.5	0.5	0.06	0.06	0.02	0.02	90	90	0.3	0.3
44	чай с сахаром	200	200	8.9	8.9	3.06	3.06	26	26	62	62	26	26	64	64	13	13	0.6	0.6	0	0	0.06	0.06	17	17	0.1	0.1
	Итого	705	911	32.67	35.98	26.28	28.49	112.2	125.75	717	1092	301.6	316.8	228.29	249.6	78.03	84.43	5.694	6.544	0.2	0.242	0.205	0.221	107.7	107.7	5.01	6.49
	Всего	1232	1466	42.51	46.37	59.75	65.06	190.7	212.95	1307	1751	447.3	472.5	500.39	537.7	128.03	140.43	9.494	10.844	0.99	1.062	0.349	0.416	113.5	115.03	73.655	83.535

6 день

завтрак

№	Наименование блюд	Выход		Содержание основных пищевых веществ						Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6_11	12_18	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)		6_11	12_18	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18			6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18
	конфета шоколадная	42	65	1.9	2.3	5.2	6.4	7.2	60	90	68	73	46	58	6	9	0.2	0.4	0.03	0.05	0.04	0.05	0	0	0.2	0.4	
260	Картофель тушеный с	250	300	17.21	27.53	4.67	7.47	13.72	21.95	284	314	38	42	68	73	27	32	2	2.5	0.12	0.26	0.12	0.2	20	25	2.2	2.6
2	Хлеб ржаной	20	20	1.3	1.3	0.24	0.24	0.53	0.53	42	42	14	21	10	12	0.31	0.63	0.08	1.12	0.02	0.04	0.07	0.1	0	0	67.2	75.4
1	Хлеб пшеничный	20	40	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	42	42	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
	огурец свежий в нарезке	30	30	1.35	1.35	5.4	5.4	18.9	18.9	4	6	10	20	8	16	6	12	0.5	1.0	0.020	0.040	0.040	0.080	3.0	6.0	0.4	0.8
349	чай с сахаром	200	200	10	10	0.06	0.06	35.2	35.2	62	62	11	11	11.5	11.5	9	9	1.4	1.4	0.003	0.003	0.006	0.006	15	15	1.2	1.2
	ИТОГО:	562	655	34	45.55	16.37	20.64	92.25	157.48	524	534	155.2	153.8	197.9	182.1	61.31	68.83	5.62	7.91	0.253	0.453	0.286	0.436	38	46.2	72.6	81.82

обед

31	борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	250	1.87	2.34	2.26	2.83	13.31	16.64	81	86	20.68	24.5	102.2	102.2	11.8	11.8	1.6	1.6	0.1	0.1	0.16	0.16	1	1	0.68	0.68
55	плов из птицы	210	250	9.68	10.70	10.19	11.27	41.36	45.96	219.00	262.00	28.50	35.59	40.20	55.30	14.40	14.40	1.50	1.90	0.06	0.07	0.01	0.02	1.50	1.67	1.60	1.93
8	компот из сухофруктов и шиповника	200	200	3	3	0	0	20.2	20.2	110	110	14	14	14	14	8	8	2.8	2.8	0.022	0.022	0.022	0.022	4	4	0.2	0.2
	пряничные изделия	60	60	3.12	4.68	3.76	5.64	29.60	44.40	141.00	141.00	33.00	66.00	25.00	50.00	6.00	12.00	0.40	0.80	0.01	0.02	0.04	0.08	0.30	0.60	0.10	0.10
	Хлеб пшеничный	20	40	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	42	86	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
	бутерброд с маслом сливочным	55	55	0.5	0.5	14.6	14.6	28	28	142	142	6.3	6.3	1.3	1.3	0.6	0.6	0.2	0.2	0.6	0.6	0.05	0.05	0	0	0.01	0.01

7 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ						Калорий		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6_11	12_18	Белки (г.)		Жиры (г)		Углеводы (г.)		6_11	12_18	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18			6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18		
201	Бутерброд с маслом	50	55	2.48	3.72	9.2	13.8	23.16	34.74	179.6	269.4	2.3	3.5	1.3	3.4	0.03	0.06	0.01	0.02	0.3	0.1	0.1	0.2	0	0	0	0
40	гречка отварная со сливочным маслом	150	200	5.35	7.14	0.55	0.74	25.6	27.6	223	245	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	голень куриная порционно	90	90	15.83	15.83	10.2	10.2	0	0	156	156	33	33	156	156	19	19	1.6	1.6	0.04	0.04	0.12	0.12	1.4	1.4	6.1	6.1
382	какао на молоке:	200	200	4.62	4.62	4.02	4.02	43.8	43.8	118	118	181	181	11	11	136.5	136.5	0.15	0.2	0.040	0.040	0.200	0.200	1.5	1.5	0.2	0.2
2	Хлеб пшеничный	20	40	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	42	86	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
	итого	510	585	30.52	34.38	24.77	29.83	109.3	127.04	718.6	874.4	356.5	493.3	288.7	390	178.53	196.56	3.9	5.43	0.59	0.59	0.5	0.73	2.9	2.9	9.15	11.47

обед

32	суп гороховый на курином бульоне	200	250	6.89	8.61	6.72	8.4	11.47	14.34	107	139	3.8	3.8	17.7	17.7	189.9	189.9	1.3	1.8	0.05	0.06	0.2	0.2	1.5	2	0.8	0.9
43	Пюре картофельное со сливочным маслом	130	180	3.67	4.08	5.76	6.4	24.53	27.26	164	229	36.96	49.3	86.55	115.5	27.74	37	1.01	1.35	0.14	0.19	0.11	0.15	18.15	24.21	1.36	1.8
268	Голубцы ленивые	90	100	12.54	15.55	9.24	11.55	12.56	15.7	128	142	33	42	80	92	18	21	0.7	0.9	0.04	0.06	0.05	0.07	0	0	1.1	1.6
8	чай с сахаром и лимоном	200	200	4	4	2	2	20.2	20.2	48	48	14	14	14	14	8	8	2.8	2.8	0.022	0.022	0.022	0.022	4	4	0.2	0.2
4	сыр твердый в нарезке	15	15	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	156	156	19	19	16	16	12	12	2.3	2.3	0.02	0.02	0.03	0.03	5	5	0.1	0.1
1	Хлеб пшеничный	20	40	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	42	86	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
	кукуруза консервированная	25	30	2.03	2.08	0	0	13	16	18	2.2	2.3	23	27	0.01	0.01	0.01	0.01	0.3	0.4	0.4	5	5	5	5	0.35	0.35
	Итого	680	815	31.97	37.99	25.12	30.02	113.2	129.1	663	802.2	118.26	164.9	283.65	318.8	265.65	282.91	9.36	11.31	0.712	0.822	5.452	5.522	33.65	40.21	5.11	6.77
	всего	1190	1400	62.49	72.37	49.89	59.85	222.4	256.14	1381.6	1677	474.76	658.2	572.35	708.8	444.18	479.47	13.26	16.74	1.302	1.412	5.952	6.252	36.55	43.11	14.26	18.24

8 день

завтрак

№	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ						Калорий		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6_11	12_18	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)		ность		кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18
43	рис отварной гарнирный с соусом	170	200	3.67	4.08	5.76	6.4	24.53	27.26	158	182	36.96	49.3	86.55	115.46	27.74	37	1.01	1.35	0.14	0.19	0.11	0.15	18.15	24.21	1.36	1.8
11	котлета рыбная (горбуша)	90	100	8.8	10.42	13.06	15.23	9.66	12.08	120	142	12.6	13.4	0.41	0.62	15.03	17.02	0.004	0.006	0.02	0.07	0.005	0.008	0.36	0.45	1.53	1.78
2	Хлеб ржаной	20	20	1.3	1.3	0.24	0.24	0.53	0.53	42	42	14	21	10	12	0.31	0.63	0.08	1.12	0.02	0.04	0.07	0.1	0	0	67.2	75.4
1	Хлеб пшеничный	20	50	1.2	3.07	0.4	1.07	8.35	20.9	42	42	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
44	чай с сахаром	200	200	8.9	8.9	3.06	3.06	26	26	62	62	26	26	64	64	13	13	0.6	0.6	0	0	0.06	0.06	17	17	0.1	0.1
	кукуруза консервированная	40	60	3.12	4.68	3.76	5.64	29.6	44.4	16	18	33	66	25	50	6	12	0.4	0.8	0.010	0.020	0.040	0.080	0.3	0.6	0	0
	ИТОГО:	540	630	26.99	32.45	26.28	31.64	98.67	131.17	440	488	131.76	189.5	228.36	305.68	72.08	94.65	3.334	5.736	0.23	0.39	0.325	0.448	35.81	42.26	71.39	80.9

обед

228	Суп с клецками на курином бульоне	200	250	2.99	3.74	2.38	2.97	15.98	19.97	147	172	30	38	160	175	27	32	1	1.2	0.13	0.18	0.05	0.07	0	0	1	1.2
98	тефтель мясная	100	120	6.03	7.54	12.54	13.87	4.62	6.24	271	271	124	154.8	210	242	6	6	4	6	0.1	0.2	0.1	0.1	1.0	1.29	5.3	7.3
40	Макароны отварные	150	200	5.35	7.14	0.55	0.74	25.6	27.6	162	199	131	262	78	156	13	26	0.9	1.8	0.17	0.34	0.08	0.16	0	0	1.7	3.4
8	кофейный напиток на молоке	200	200	4	4	2	2	20.2	20.2	110	110	14	14	14	14	8	8	2.8	2.8	0.022	0.022	0.022	0.022	4	4	0.2	0.2
1	Хлеб пшеничный	40	50	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	71	84	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
	конфеты шоколадные	20	40	1.44	2.88	4.62	9.24	11.76	23.52	49	96	33	66	25	50	6	12	0.4	0.8	0.010	0.020	0.040	0.080	0.3	0.6	0	0
	итого	710	860	22.05	28.37	22.89	29.89	94.86	118.43	810	932	341.2	548.6	529.4	700.6	70	99	10.34	14.46	0.472	0.832	0.332	0.482	5.3	5.89	9.4	13.92
	всего	1250	1490	49.04	60.82	49.17	61.53	193.5	249.6	1250	1420	472.96	738.1	757.76	1006.28	142.08	193.65	13.67	20.196	0.702	1.222	0.657	0.93	41.11	48.15	80.79	94.82

9 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ						Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6_11	12_18	Белки (г.)		Жиры (г)		Углеводы (г.)		6_11	12_18	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18			6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18	6_11	12_18
40	блинчики со сгущенным молоком	120	120	5.35	7.14	0.55	0.74	25.6	27.6	169	169	131	262	78	156	13	26	0.9	1.8	0.17	0.34	0.08	0.16	0	0	1.7	3.4
98	суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6.03	7.54	12.54	13.87	4.62	6.24	132	165	124	154.8	210	242	6	6	4	6	0.1	0.2	0.1	0.1	1.0	1.29	5.3	7.3
1	Хлеб пшеничный	40	50	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	84	104	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
14	чай с сахаром и лимоном	200	200	2.24	2.24	2.1	2.1	25.03	25.03	62	62	69.2	69.2	19	19	6	6	0.35	0.35	0.020	0.020	0.080	0.080	0.5	0.5	0.03	0.03
	печенье	40	60	3.12	4.68	3.76	5.64	29.6	44.4	84	108	33	66	25	50	6	12	0.4	0.8	0.010	0.020	0.040	0.080	0.3	0.6	2.2	2.2
	яблоко	160	160	2.27	2.27	1.23	1.23	16.2	16.2	70	70	57.8	57.8	27	27	0.24	0.24	0.04	0.04	2.3	2.3	0.16	0.16	0.3	0.3	0.01	0.01
	итого:	760	840	21.25	26.94	20.98	24.65	117.8	140.37	601	678	424.2	623.6	401.4	557.6	41.24	65.24	6.93	10.85	2.64	2.95	0.5	0.63	2.05	2.64	10.4	14.8

обед

15	суп с фрикадельками	180	210	1.68	2.1	5.98	7.48	9.35	11.69	243	289	50	56	45	49	18	22	1	1.2	0.08	0.012	0.15	0.19	7	7.6	1.5	1.9
9	гречка отварная	150	200	8.46	15.5	9.95	15.92	21.32	34.1	209	223	267	28	30	31	21	24	0.02	0.022	0.05	0.08	0.08	0.128	0.14	0.16	1.3	1.3
268	биточки	90	100	12.54	15.55	9.24	11.55	12.56	15.7	183	228	33	42	80	92	18	21	0.7	0.9	0.04	0.06	0.05	0.07	0	0	1.1	1.6
52	компот из сухофруктов и шиповника	200	200	8.9	8.9	3.06	3.06	26	26	110	110	26	26	64	64	13	13	0.6	0.6	0	0	0.06	0.06	17	17	0.1	0.1
1	Хлеб пшеничный	40	50	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	84	106	9.2	13.8	42.4	63.6	10	15	1.24	1.86	0.04	0.07	0.04	0.05	0	0	1.2	1.82
	итого	660	760	33.82	45.12	29.03	39.08	85.93	108.39	829	956	385.2	165.8	261.4	299.6	80	95	3.56	4.582	0.21	0.222	0.38	0.498	24.14	24.76	5.2	6.72
	Всего	1420	1600	55.07	72.06	50.01	63.73	203.7	248.76	1430	1634	809.4	789.4	662.8	857.2	121.24	160.24	10.49	15.432	2.85	3.172	0.88	1.128	26.19	27.4	15.64	21.48

