

УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ Среднеагинская СОШ

Ткачук Е.М.

Приказ №117 от 09.01.2024

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Среднеагинская средняя общеобразовательная школа

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА 2023-24 учебный год

2 день

завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ						Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
2;	Хлеб ржаной	20	20	1.3	1.3	0.24	0.24	0.53	0.53	36.2	36.2	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	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	85.7	107.2	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
35	Плов из птицы	210	260	20.30	25.38	17.00	21.25	35.69	44.61	377.00	471.25	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
	Печенье	40	60	3.12	4.68	3.76	5.64	29.60	44.40	188.46	282.70	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 ;	чай с сахаром	200	200	8.9	8.9	3.06	3.06	26	26	58	58	26	26	64	64	13	13	0.6	0.6	0	0	0.06	0.06	17	17	0.1	0.1
	ИТОГО:			35.86	43.33	24.86	31.26	108.5	136.44	745.36	955.4	110.7	162.39	276.6	344.9	43.71	55.03	3.82	6.28	0.13	0.2	0.18	0.31	18.8	19.27	70.1	79.25

обед

31	Суп лапша домашнему	250	300	4.5	5.3	5.7	6.8	14.9	17.9	164	192.3	30	34.7	44.5	52.2	10	20	0.6	0.8	0.12	0.15	0.05	0.1	7	9	2.1	2.6
19	Рагу из птицы	200	250	6.81	9.08	12.36	14.56	17.1	20.3	271.01	296.5	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	
	Бисквит	30	30	1.35	1.35	5.4	5.4	18.9	18.9	111	111	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
	конфеты;	20	40	1.44	2.88	4.62	9.24	11.76	23.52	95.6	191.2	33	66	25	50	6	12	0.4	0.8	0.010	0.020	0.040	0.080	0.3	0.6	0	0
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			16.34	21.68	28.88	37.07	99.56	121.72	819.31	990.2	120.64	181.09	135.11	197.5	60.5	89.03	5.572	7.303	0.302	0.31	0.203	0.344	23.99	31.95	3.84	5.32
	ВСЕГО			52.2	65.01	53.74	68.33	208.1	258.16	1564.7	1946	231.34	343.48	411.71	542.4	104.21	144.06	9.392	13.583	0.432	0.51	0.383	0.654	42.79	51.22	73.94	84.57

3 день

завтрак																											
	Выход блюд	Содержание основных пищевых веществ								Калорий		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг./сутки							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л			6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
399	Блинчики со сгущенным молоком	180	240	6.52	9.78	3.71	5.56	40.47	60.71	221	331.5	83.5	125.25	106.74	160.1	25.37	0.24	1.11	1.66	0.12	0.18	0.11	0.165	0.1	0.15	0.93	1.4
338	Каша манная	200	250	2.27	2.65	1.23	1.87	16.23	20.5	197.11	267.9	57.8	59.2	27	36	23.8	30.24	0.24	0.45	0.04	0.06	2.3	2.3	0.16	0.22	0.3	0.3
44 ;	чай с сахаром	200	200	8.9	8.9	3.06	3.06	26	26	58	58	26	26	64	64	13	13	0.6	0.6	0	0	0.06	0.06	17	17	0.1	0.1
	Сок	200	200	0	0	0	0	20.2	20.2	92	92	14	14	14	14	8	8	2.8	2.8	0.022	0.020	0.022	0.022	4.0	4.0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	50	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	42.85	42.85	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:			19.93	24.4	8.8	11.56	119.6	148.31	610.96	792.2	190.5	238.25	254.14	337.7	80.17	66.48	5.99	7.37	0.222	0.33	2.532	2.597	21.26	21.37	1.33	1.8
обед																											
27	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1.45	1.81	3.93	4.91	10.2	12.52	128.04	160.1	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	150	200	8.46	15.5	9.95	15.92	21.32	34.1	209	245.1	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	Тефтели мясные	90	100	8.8	10.42	13.06	15.23	9.66	12.08	191.33	201.6	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
8	сок яблочный	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	40	40	2.88	2.88	9.24	9.24	23.52	23.52	191.2	191.2	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	50	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	85.7	107.2	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:			15.03	23.26	23.92	31.14	91.94	111.24	897.2	997.2	108.2	159.8	271.4	333.6	72	91	5.46	6.682	0.252	0.372	0.232	0.35	4.44	4.622	3.7	3.22
	всего			34.96	47.66	32.72	42.7	211.5	259.55	1508.2	1789	298.7	398.05	525.54	671.3	152.17	157.48	11.45	14.052	0.474	0.702	2.764	2.947	25.7	25.992	5.03	5.02

4 день

завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг/сутки								Витамины мг/сутки									
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)		6-10 лет	11-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Общие		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л			6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л				
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																								
9	"Молочно-пшеничная каша"	200	250	4.02	5.63	6.6	8.8	53.6	72.4	235.71	314.28	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				
44	чай с сахаром	200	200	8.9	8.9	3.06	3.06	26	26	58	58	26	26	64	64	13	13	0.6	0.6	0	0	0.06	0.06	17	17	0.1	0.1				
80	Бутерброд с маслом	50	55	5.88	7.04	5.23	6.7	16.7	16.7	140.3	158.5	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 ржаной	20	40	1.2	3.96	0.48	0.72	1.05	1.38	72.4	108.6	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				
338	Фрукт	0.15	0.15	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.3	70.3	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:				20.6	26.13	15.97	19.88	112.05	131.18	576.71	709.4	246.2	260.4	290.65	292.67	57.21	58.0	3.4	4.442	0.12	0.142	0.51	0.542	22.5	22.5	68.4	78.3				

обед

29	Щи со сметаной ;	250	300	1.4	1.75	3.91	4.89	6.79	8.49	67.8	84.75	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	Плов из пшны	210	260	20.30	25.38	17.00	21.25	35.69	44.61	377.00	471.25	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 пшеничный	40	50	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	85.7	107.2	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 яблочный	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
10	Бисквит	30	30	1.30	1.30	5.40	5.40	18.90	18.90	129.00	129.00	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:				25.24	31.50	27.11	32.61	118.48	88.69	751.50	884.20	117.57	149.26	275.60	335.90	76.40	89.40	9.08	10.50	0.27	0.33	2.45	2.50	23.20	29.87	4.70	5.85
всего				45.84	57.63	43.08	32.99	230.53	219.87	1328.21	1593.6	363.77	409.7	566.25	628.57	133.61	147.43	12.48	14.94	0.394	0.476	2.964	3.046	45.7	52.37	73.1	84.15

5 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ						Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Общие		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
1;	Хлеб в ассортименте	40	50	1.2	3.07	0.4	1.07	8.35	20.9	79.05	143.4	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
19	Гарнир рисовый ;	150	200	2.38	4.76	5.26	7.85	1.24	2.35	162.3	224.6	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	Рыба припущенная;	90	100	15.54	19.43	0.95	1.19	0.25	0.31	72	90	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
	Бисквит	30	30	1.35	1.35	5.4	5.4	18.9	18.9	111	111	10	20	8	16	6	12	0.5	1	0.02	0.04	0.004	80	3	6	67.2	75.4
371	соус сметанный	50	60	1.9	2.3	5.2	6.4	5.7	7.2	78	92	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	чай с лимоном	200\15	200\1	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			24.74	34.11	18.0	23.0	66.34	85.76	564.35	723	155.8	182.6	357.7	470.3	64.9	97.9	5.64	7.95	1.28	0.46	0.164	80.25	5.89	8.83	69.838	79.475

обед

104	суп с фрикадельками "	200/20	250/25	5.83	7.29	4.6	5.7	13.59	16.99	178.5	196.3	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	Тефтели мясные	90	100	8.8	10.42	13.06	15.23	9.66	12.08	191.33	201.6	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
230	Спагетти	150	180	5.1	6.12	4.4	5.2	30	36	180	215.3	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	40	50	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	85.7	107.2	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
42;	Фрукт	200	200	1.8	1.8	0.4	0.4	16.2	16.2	96.8	96.8	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	58	58	26	26	64	64	13	13	0.6	0.6	0	0	0.06	0.06	17	17	0.1	0.1
	Итого			32.67	37.6	12.82	15.03	86.29	85.97	635.53	720.4	224.6	240.6	129.29	150.8	45.03	53.42	4.594	5.446	0.14	0.232	0.125	0.144	0.66	0.75	4.61	6.34
	Всего			57.41	71.71	30.85	38.03	152.6	171.73	1199.9	1443	380.4	423.2	486.99	621.1	109.93	151.32	10.23	13.396	1.42	0.692	0.289	80.394	6.55	9.58	74.448	85.815

6 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)		ночь		кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР			
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
260	Картофель тушеный с овощами	250	300	17.21	27.53	4.67	7.47	13.72	21.95	165.63	265	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	36.2	36.2	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	85.7	107.2	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		
349	Компот из сухофруктов ;	200	200	10	10	0.06	0.06	35.2	35.2	110	110	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:			30.75	41.9	5.77	8.84	66.15	78.58	397.53	518.4	72.2	87.8	131.9	160.1	46.31	56.63	4.72	6.88	0.183	0.373	0.196	0.356	35	40	71.8	81.02		

обед

31	Суп картофельный	200	250	1.87	2.34	2.26	2.83	13.31	16.64	152.5	194.5	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	макароны с сыром	220	250	9.68	10.70	10.19	11.27	41.36	45.96	281.30	311.88	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	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	0.022	0.022	0.022	4	4	0.2	0.2
	Хлеб пшеничный	40	50	2.5	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	85.7	107.2	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
	Конфета	11	11	1.44	2.88	4.62	9.24	11.76	23.52	95.6	95.6	33	66	25	50	6	12	0.4	0.8	0.01	0.02	0.04	0.08	0.3	0.6	0	
	Фрукт	150	150	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	90.5	90.5	19	19	16	16	12	12	2.3	2.3	0.02	0.03	0.03	0.03	5	5	0.1	

7 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ						Калорий		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Общие		6-10л	11-18л			6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																				
201	Бутерброд с сыром	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	Макароны отварные ;	150	200	5.35	7.14	0.55	0.74	25.6	27.6	157.4	209.9	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	птица запеченая	90	100	15.83	16.88	10.2	10.88	0	0	154.69	165	33	42	156	163	19	22	1.6	2.4	0.04	0.06	0.12	0.23	1.4	1.6	6.1	7.2
382	какао на молоке:	200	200	4.62	4.62	4.02	4.02	43.8	43.8	177.56	177.6	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	50	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	42.85	42.85	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			30.52	35.43	24.77	30.51	109.3	127.04	712.1	864.7	356.5	502.3	288.7	397	178.53	199.56	3.9	6.23	0.59	0.61	0.5	0.84	2.9	3.1	9.2	12.6

обед

32	Суп с рыбными консервами	200	250	6.89	8.61	6.72	8.4	11.47	14.34	133.8	167.3	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 ;	180	200	3.67	4.08	5.76	6.4	24.53	27.26	164.7	183	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	биточки	90	100	12.54	15.55	9.24	11.55	12.56	15.7	183	228.8	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	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	0.022	0.022	0.022	4	4	0.2	0.2
338	Фрукт	150	150	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.3	70.3	19	19	16	16	12	12	2.3	2.3	0.02	0.02	0.03	0.03	5	5	0.1	
1;	Хлеб пшеничный	40	50	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	85.7	107.2	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			25.94	31.91	23.12	28.02	100.2	113.1	729.5	848.5	115.96	141.9	256.65	318.8	265.64	282.9	9.35	11.01	0.312	0.422	0.452	0.522	28.65	35.21	4.76	6.32
	всего			56.46	67.34	47.89	58.53	209.4	240.14	1441.6	1713	472.46	644.2	545.35	715.8	444.17	482.46	13.25	17.24	0.902	1.032	0.952	1.362	31.55	38.31	13.91	18.89

8день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ						Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)		6-10л	11-18л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Общие		6-10л	11-18л			6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																				
43	Пюре картофельное ;	180	200	3.67	4.08	5.76	6.4	24.53	27.26	164.7	183	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
11	Тефтели мясные	90	100	8.8	10.42	13.06	15.23	9.66	12.08	191.33	201.6	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	36.2	36.2	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	42.85	107.2	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	58	58	26	26	64	64	13	13	0.6	0.6	0	0	0.06	0.06	17	17	0.1	0.1
	печенье	40	60	3.12	4.68	3.76	5.64	29.6	44.4	188.46	282.7	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:			35.79	42.87	39.34	46.87	108.3	143.25	681.54	868.7	181.56	239.3	314.06	391.4	85.08	107.65	4.534	6.936	0.25	0.41	0.335	0.498	36.11	42.56	71.42	80.93

обед

228	Суп с клецками ;	200	250	2.99	3.74	2.38	2.97	15.98	19.97	164.2	192.3	30	38	160	175	27	32	1	1.2	0.13	0.18	0.05	0.07	0	0	1	1.2
98"	гуляш из курин.филе	100	120	6.03	7.54	12.54	13.87	4.62	6.24	125	156.9	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	157.4	209.9	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	сок яблочный	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
1;	Хлеб пшеничный	40	50	2.24	3.07	0.8	1.07	16.7	20.9	85.7	107.2	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;	20	40	1.44	2.88	4.62	9.24	11.76	23.52	95.6	191.2	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			18.05	24.37	20.89	27.89	94.86	118.43	719.9	949.5	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			53.84	67.24	60.23	74.76	203.2	261.68	1401.4	1818	522.76	787.9	843.46	1092	155.08	206.65	14.87	21.396	0.722	1.242	0.667	0.98	41.41	48.45	80.82	94.85

9 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ						Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г)		Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Общие		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																				
40	Макароны отварные ;	150	200	5.35	7.14	0.55	0.74	25.6	27.6	157.4	209.9	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*	гуляш из филе курицы	100	120	6.03	7.54	12.54	13.87	4.62	6.24	125	156.9	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	85.7	107.2	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
379	кофейный напиток	200	200	2.24	2.24	2.1	2.1	25.03	25.03	118.8	118.8	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	188.46	282.7	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
	итого:			18.98	24.67	19.75	23.42	101.55	124.17	675.36	875.5	366.4	565.8	374.4	530.6	41	65	6.89	10.81	0.34	0.65	0.34	0.47	1.75	2.34	10.4	14.8

обед

15	Суп из овощей;	200	250	1.68	2.1	5.98	7.48	9.35	11.69	98.37	122.96	50	56	45	49	18	22	1	1.2	0.08	0.012	0.15	0.19	7	7.6	1.5	1.9
21	йогурт	0.115	0.115	2.2	2.2	5	5	16	16	120	120	28	28	32	32	20	20	0.04	0.04	1	1	2.3	2.3	0.8	0.8	1.2	1.2
9	гречка отварная	150	200	8.46	15.5	9.95	15.92	21.32	34.1	209	334.4	22	28	30	31	21	24	0.02	0.022	0.05	0.08	0.08	0.128	0.14	0.0228	1.3	
268	биточки	90	100	12.54	15.55	9.24	11.55	12.56	15.7	183	228.75	33	42	80	92	18	21	0.7	0.9	0.04	0.06	0.05	0.07	0	0	1.1	1.6
44:	чай с сахаром	200	200	8.9	8.9	3.06	3.06	26	26	58	58	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	85.7	107.2	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			36.02	22.87	21.73	29.47	63.37	82.69	754.07	971.31	168.2	193.8	293.4	331.6	100	115	3.6	4.622	1.21	1.222	2.68	2.798	24.94	25.4228	6.4	6.62
	Всего			55	47.54	41.48	52.89	164.92	206.86	1429.43	1846.81	534.6	759.6	667.8	862.2	141	180	10.49	15.432	1.55	1.872	3.02	3.268	26.69	27.7628	16.83	21.37

