

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Среднеагинская средняя общеобразовательная школа

ПРИКАЗ

с.Средняя Агинка

16.02.2024

№128

«О внесении изменений в 10-ти дневное меню на 2023-2024 учебный год»

В связи с изменением цен на продукты внести изменение в примерное десятидневное цикличное меню

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное десятидневное цикличное с изменениями с 19.02.2024 года;
2. Разместить на сайте школы примерное десятидневное цикличное с изменениями.
3. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

и.о. директор школы:  Е.А. Требина

УТВЕРЖДАЮ

16 февраля 2024 год

и.о. директора школы



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся

МКОУ Среднеагинская СОШ Саянского района Красноярского края

2023-24 уч. год

1 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.)		6-10лет	11-18 л	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
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
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	0.022	1.3	
39	котлета мясная ;	90	100	12.54	15.55	9.24	11.55	12.56	15.7	183	228.8	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	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
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
45	чай с лимоном	200\15\7	200\17\7	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:			25.27	36.15	20.85	29.4	81.01	101.13	603.35	774.5	352.4	385	274.8	310	63.71	76.03	6.3	9.462	0.19	0.3	0.3	0.488	7.97	7.852	73.83	82.35

обед

30	Рассольник со сметаной ;	200	250	1.68	2.1	4.09	5.11	13.27	16.59	196.4	225.6	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	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 обжаренная (филе);	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
	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	0	0
51	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			26.92	34.44	25.34	29.46	91.18	99.87	919.6	1051	158.55	204.61	384.62	492.4	98.67	128.53	7.5	9.08	2.312	1.452	2.579	2.621	13.54	15.46	2.358	3.215

2 день

завтрак

№ рец епт	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ						Калорий ность		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
	Пряники	40	60	5.10	5.10	2.90	2.90	74.30	74.30	339.00	339.00	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;	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:			37.84	43.75	24	28.52	153.2	166.34	895.9	1012	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 по-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
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
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			54.18	65.43	52.88	65.59	252.8	288.06	1715.2	2002	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.) Общие		Жиры (г.) Общие		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			
399	Блинчики со стуженным 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	Суп молочный	200	250	4.4	5.5	3.92	4.9	10.4	12.3	278.32	331.2	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	0	0
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
	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	1.000	1.000	2.300	2.300	0.8	0.8	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:			24.26	29.45	16.49	19.59	109.57	135.91	720.17	883.55	183.66	242.35	331.69	435.2	96.11	85.24	4	5.51	1.3	1.44	2.62	2.725	36.05	42.16	1.03	1.5

обед

27	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1.45	1.81	3.93	4.91	10.2	12.52	128.04	160.05	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
I;	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			39.29	52.71	40.41	50.73	201.51	247.15	1617.37	1880.8	291.86	402.15	603.09	768.8	168.11	176.24	9.46	12.192	1.552	1.812	2.852	3.075	40.49	46.782	4.73	4.72

4 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	11-18л	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																				
201																											
40	Макаронны 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			28.04	31.71	15.57	16.71	86.1	92.3	532.5	595.3	354.2	498.8	287.4	393.6	178.5	199.5	3.89	6.21	0.29	0.51	0.4	0.64	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	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	0.023	1.3	0
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	чай	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	0	0	0	2.8	2.8	0.03	0.03
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			30.86	43.46	27.33	37.56	91.95	114.94	743.8	969.9	101.2	120.8	190.5	224.7	253.3	264.3	5.92	7.242	0.2	0.29	0.4	0.478	9.44	9.823	4.53	4.35
	всего			58.9	75.17	42.9	54.27	178.1	207.24	1276.3	1565	455.4	619.6	477.9	618.3	431.8	463.8	9.81	13.452	0.49	0.8	0.8	1.118	12.34	12.923	13.68	16.92

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		В1		В2		С		РР	
				Общие	Общие	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
17	суп молочный с крупой	200	250	4.82	6.03	1.02	1.28	16.83	21.04	132.4	165.5	158.82	198.53	23.06	28.83	137.46	171.83	0.25	0.31	0.06	0.08	0.91	1.14	30.6	38.25	1.36	1.8
71	булочка с повидлом	90	90	0.3	0.3	2	2	21.7	21.7	108	108	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	50	1.2	3.07	0.4	1.07	8.4	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
	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	0.020	0.020	0.030	0.030	5.0	5.0	0.4	0.8
	ИТОГО:			15.82	18.9	7.08	8.01	87.63	104.34	411.55	509	223.02	277.33	153.46	188.43	178.46	223.83	4.89	6.07	0.14	0.21	1.04	1.36	55.6	66.25	3.46	5.32

обед

102	суп гороховый ;	200	250	4.39	5.49	4.22	5.28	13.06	16.33	107.8	134.75	119.25	159	52.88	70.5	9.83	13.1	8.78	11.7	0.25	0.15	0.01	0.018	0.81	1.08	1.2	1.5
259	Жаркое по-домашнему;	210	250	12.89	14.52	11.2	12.6	26.5	35.2	241	305	38	42	68	73	27	32	2	2.5	0.12	0.26	0.12	0.2	20	25	2.2	2.6
45;	чай с лимоном	200\157	200\157	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
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
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
	Итого		810.12	84.3	101.58	48.68	58.12	107.15	132.24	873.5	1080.2	209.15	264.59	302.88	366.8	63.63	76.9	13.88	18.32	0.47	0.55	0.18	0.288	25.14	30.58	6.23	18.16
	всего			100.12	120.48	55.76	66.13	194.78	236.58	1285.05	1589.2	432.17	541.92	456.34	555.23	242.09	300.73	18.77	24.39	0.61	0.76	1.22	1.648	80.74	96.83	9.69	23.48

6 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	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		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		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	0.02	0.03	0.03	5	5	0.1	

7 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.)		6-10 лет	11-18 л	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																		
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 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
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	Бесквит	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	52.49	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

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.)		6-10л	11-18л	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																				
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
	ИТОГО:			32.67	38.19	35.58	41.23	78.73	98.85	681.54	868.7	148.56	173.3	289.06	341.4	79.08	95.65	4.134	6.136	0.24	0.39	0.295	0.418	35.81	41.96	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			50.72	62.56	56.47	69.12	173.6	217.28	1401.4	1818	489.76	721.9	818.46	1042	149.08	194.65	14.47	20.596	0.712	1.222	0.627	0.9	41.11	47.85	80.82	94.85

9 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		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	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	Чай с лимоном	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	0		
	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:			16.87	22.56	17.67	21.34	91.72	114.34	618.56	818.7	311.4	510.8	359.8	516	37.4	61.4	6.9	10.82	0.32	0.63	0.26	0.39	4.1	4.69	10.4	14.7		

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
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			33.82	20.67	16.73	24.47	47.37	66.69	634.07	851.31	140.2	165.8	261.4	299.6	80	95	3.56	4.582	0.21	0.222	0.38	0.498	24.14	24.6228	5.2	5.42
	Всего			50.69	43.23	34.4	45.81	139.09	181.03	1252.63	1670.01	451.6	676.6	621.2	815.6	117.4	156.4	10.46	15.402	0.53	0.852	0.64	0.888	28.24	29.3128	15.6	20.14

10 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	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 обжареная (филе)	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\157	200\177	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	150.84	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	152.63	171.73	1199.88	1443.4	380.4	423.2	486.99	621.14	109.93	151.32	10.234	13.396	1.42	0.692	0.289	80.394	6.55	9.58	74.448	85.815