

МКОУ СРЕДНЕАГИНСКАЯ СОШ ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2022-23 УЧЕБНЫЙ ГОД

1 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 201 | печенье" | 40 | 60 | 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 | 0 | 0 | | |
| 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 | 0.023 | 1.3 | | | | | |
| 39 | катлета мясная ; | 80 | 100 | 12.54 | 15.55 | 9.24 | 11.55 | 12.56 | 15.7 | 183 | 228.75 | 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 | 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 | | | | |
| 2; | Хлеб ржаной | 40 | 60 | 2.6 | 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 | | | | |
| 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: | | | 28.45 | 41.93 | 29.69 | 43.08 | 89.99 | 122.02 | 791.7 | 1110.4 | 335.7 | 369.5 | 260.1 | 297.4 | 51.74 | 64.09 | 4.01 | 7.182 | 0.47 | 0.38 | 0.37 | 0.658 | 2.97 | 2.853 | 73.73 | 82.3 | | | | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 30 | Рассольник со сметаной ; | 200 | 250 | 1.68 | 2.1 | 4.09 | 5.11 | 13.27 | 16.59 | 96.6 | 120.75 | 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 | 0.01 |
| 92 | Рыба припущенная; | 80 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| | ИТОГО: | | | 21.84 | 29.36 | 11.1 | 15.22 | 51.7 | 60.35 | 508.6 | 634.55 | 97.55 | 110.6 | 327.62 | 410.4 | 72.67 | 96.53 | 7.06 | 8.24 | 1.302 | 0.432 | 0.199 | 0.241 | 12.44 | 14.06 | 2.4 | 3.22 |
| | ВСЕГО | | | 50.29 | 71.29 | 40.79 | 58.3 | 141.7 | 182.37 | 1300.3 | 1744.9 | 433.25 | 480.1 | 587.72 | 707.8 | 51.74 | 160.62 | 11.07 | 15.422 | 1.772 | 0.812 | 0.569 | 0.899 | 15.41 | 16.91 | 76.1 | 85.5 |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Молочно-рисовая каша" | 200 | 250 | 5.82 | 7.7 | 7.5 | 10 | 64.5 | 68.9 | 235.6 | 308.6 | 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 80 | Бутерброд с маслом | 40/15 | 40/20 | 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 | 40 | 60 | 2.6 | 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 | яблоко" | 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: | | | 15.03 | 19.43 | 13.83 | 18.04 | 112.15 | 116.88 | 580.6 | 708 | 234.4 | 248.6 | 231.05 | 233.07 | 46.61 | 47.4 | 3.16 | 4.202 | 0.12 | 0.142 | 0.45 | 0.482 | 8.33 | 8.33 | 68.33 | 78.2 | | | | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| 29 | Щи со сметаной ; | 200 | 250 | 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 с курицей; | 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 |
| 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 |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 60 | 60 | 1.80 | 1.80 | 5.00 | 5.00 | 3.78 | 3.78 | 50.16 | 50.16 | 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: | | | 25.74 | 32.00 | 26.71 | 32.21 | 83.16 | 53.37 | 672.66 | 805.36 | 103.57 | 135.26 | 261.60 | 321.90 | 68.40 | 81.40 | 6.28 | 7.70 | 0.25 | 0.31 | 2.43 | 2.48 | 19.20 | 25.87 | 4.50 | 5.65 |
| | всего | | | 40.77 | 51.43 | 40.54 | 33.01 | 195.31 | 170.25 | 1253.26 | 1513.4 | 337.97 | 383.9 | 492.65 | 554.97 | 115.01 | 128.83 | 9.44 | 11.90 | 0.372 | 0.454 | 2.882 | 2.964 | 27.53 | 34.2 | 72.83 | 83.9 |

3 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 | | B1 | | B2 | | C | | PP | |
| | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 160.11 | 25.37 | 38.05 | 1.11 | 1.66 | 0.12 | 0.18 | 0.11 | 0.165 | 0.1 | 0.15 | 0.93 | 1.4 | | | | | | |
| 338 | бананы | 150 | 150 | 2.26 | 2.26 | 0.76 | 0.76 | 28.5 | 28.5 | 141.76 | 141.76 | 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 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 6.6 | 6.6 | 36 | 36 | 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: | | | 13.02 | 17.41 | 5.27 | 7.39 | 92.27 | 116.71 | 484.46 | 616.46 | 169.7 | 216.05 | 248.14 | 322.71 | 68.37 | 86.05 | 3.45 | 4.62 | 0.22 | 0.31 | 0.19 | 0.295 | 107.1 | 107.2 | 2.53 | 3.6 | | | | | | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|
| 27 | Суп картофельный с макаронными изделиями ; | 200 | 250 | 6.61 | 7.13 | 3.56 | 4.45 | 12.46 | 15.5 | 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 |
| 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 |
| 219 | Сырники из творога | 150/1 | 160/4 | 28.44 | 33.64 | 19.51 | 22.81 | 17.1 | 20.52 | 357.17 | 421.2 | 125.4 | 149.2 | 225.4 | 278.5 | 20 | 33.3 | 1.6 | 2.5 | 0.08 | 0.09 | 0.45 | 0.5 | 1 | 1.2 | 3.1 | 3.4 |
| 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 |
| | конфеты; | 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 |
| | ИТОГО: | | | 11.86 | 13.21 | 13.62 | 14.78 | 67.88 | 75.12 | 466.94 | 520.45 | 86.4 | 132 | 231.8 | 293 | 45.4 | 61.4 | 3 | 4.22 | 0.18 | 0.27 | 0.13 | 0.2 | 3.13 | 3.43 | 2.23 | 3.05 |
| | всего | | | 24.88 | 30.62 | 18.89 | 22.17 | 160.15 | 191.83 | 951.4 | 1136.9 | 256.1 | 348.05 | 479.94 | 615.71 | 113.77 | 147.45 | 6.45 | 8.84 | 0.4 | 0.58 | 0.32 | 0.495 | 110.23 | 110.6 | 4.76 | 6.67 |

4 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 | 11-18л | кальций | | фосфор | | магний | | железо | | B1 | | B2 | | C | | PP | |
| | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 201 | Бутерброд с сыром | 40/14 | 40/20 | 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 | 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 отварная | 75 | 80 | 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 | 177.56 | 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------|----|----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 2; | Хлеб ржаной | 40 | 60 | 2.6 | 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 |
| | итого | | | 33.12 | 39.39 | 25.25 | 31.23 | 110.31 | 128.42 | 827.35 | 1037.7 | 370.5 | 523.3 | 298.7 | 409 | 178.84 | 200.19 | 3.98 | 7.35 | 0.61 | 0.65 | 0.57 | 0.94 | 2.9 | 3.1 | 76.4 | 88.0 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 32 | Суп с рыбными консервами | 200 | 250 | 6.89 | 8.61 | 6.72 | 8.4 | 11.47 | 14.34 | 133.8 | 167.25 | 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 | 115.46 | 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 мясные ; | 80 | 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 |
| 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 |
| 338* | яблоко | 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 | 100.16 | 113.1 | 729.5 | 848.5 | 115.96 | 141.9 | 256.65 | 318.76 | 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 | | | 59.06 | 71.3 | 48.37 | 59.25 | 210.47 | 241.52 | 1556.85 | 1886.2 | 486.46 | 665.2 | 555.35 | 727.76 | 444.48 | 483.09 | 13.33 | 18.36 | 0.922 | 1.072 | 1.022 | 1.462 | 31.55 | 38.31 | 81.11 | 94.3 |

9 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.) | | 6-10л | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.01 |
| 92 | Рыба припущенная; | 80 | 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 |
| 2; | Хлеб ржаной | 40 | 60 | 2.6 | 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 |
| 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 |
| 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 | | | 24.79 | 33.65 | 12.7 | 17.3 | 40.14 | 47.34 | 532.4 | 684.4 | 150.6 | 169.8 | 317.3 | 402.7 | 49.21 | 71.53 | 3.98 | 6.21 | 1.24 | 0.39 | 0.23 | 0.3 | 2.89 | 2.83 | 68.638 | 77.7 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 104. | суп с фрикадельками | 200/20 | 250/25 | 5.83 | 7.29 | 4.6 | 5.7 | 13.59 | 16.99 | 118.8 | 148.5 | 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 |
| 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 |
| 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; | апельсины | 200 | 200 | 1.8 | 1.8 | 0.4 | 0.4 | 16.2 | 16.2 | 77.52 | 77.52 | 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 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 6.6 | 6.6 | 36 | 36 | 26 | 26 | 64 | 64 | 13 | 13 | 0.6 | 0.6 | 0 | 0 | 0.06 | 0.06 | 17 | 17 | 0.1 | 0.1 |
| | Итого | | | 15.89 | 20.1 | 11.96 | 15.57 | 90.49 | 116.89 | 476.21 | 605.98 | 320 | 324.6 | 392.18 | 413.38 | 59 | 64 | 3.51 | 4.13 | 0.09 | 0.12 | 0.45 | 0.46 | 17.8 | 17.8 | ##### | 3.45 |
| | Всего | | | 40.68 | 53.74 | 24.67 | 32.82 | 130.63 | 164.23 | 1008.61 | 1290.4 | 470.6 | 494.4 | 709.48 | 816.08 | 108.21 | 135.53 | 7.49 | 10.34 | 1.33 | 0.51 | 0.68 | 0.76 | 20.69 | 20.63 | ##### | 81.1 |

2 день

завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|
| 228; | Суп с клецками на м/б; | 200 | 250 | 2.99 | 3.74 | 2.38 | 2.97 | 15.98 | 19.97 | 97.34 | 121.68 | 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 куриц.филе | 80 | 100 | 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 | Макароньы 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | | | 16.61 | 21.49 | 16.27 | 18.65 | 83.1 | 94.91 | 557.44 | 687.68 | 308.2 | 482.6 | 504.4 | 650.6 | 64 | 87 | 9.94 | 13.66 | 0.462 | 0.812 | 0.292 | 0.402 | 5 | 5.29 | 9.4 | 13.9 |
| | всего | | | 45.7 | 54.8 | 48.67 | 54.37 | 184.56 | 206.05 | 1320.77 | 1537.3 | 477.16 | 708.5 | 818.05 | 1041.4 | 134.05 | 177.63 | 14.47 | 20.59 | 0.692 | 1.152 | 0.622 | 0.892 | 40.75 | 47.4 | 79.29 | 93.1 |

5 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.) | | | | 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 |
| 17* | Суп молочный вермешелевый | 200 | 250 | 4.4 | 5.5 | 3.92 | 4.9 | 10.4 | 12.3 | 278.32 | 331.2 | 36.96 | 49.3 | 86.55 | 115.46 | 27.74 | 37 | 1.01 | 1.35 | 0.14 | 0.19 | 0.11 | 0.15 | 18.15 | 24.21 | 1.36 | 1.8 |
| 71 | булочка с повидлом | 75 | 75 | 0.2 | 0.4 | 0 | 0 | 21.7 | 43.4 | 88.7 | 88.7 | 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 |
| 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 |
| 2; | Хлеб ржаной | 40 | 60 | 2.6 | 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 |
| | конфеты; | 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 |
| | ИТОГО: | | | 12.45 | 15.94 | 14.46 | 15.95 | 88.57 | 116.7 | 778.32 | 888.9 | 117.36 | 184.3 | 176.35 | 261.46 | 52.45 | 79.03 | 3.59 | 6.49 | 0.23 | 0.36 | 0.26 | 0.46 | 24.28 | 33.64 | 70.19 | 79.9 |

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 |
| 35 | Плов с курицей; | 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 |
| 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 |
| 42; | апельсины | 200 | 200 | 1.8 | 1.8 | 0.4 | 0.4 | 16.2 | 16.2 | 77.52 | 77.52 | 51 | 51 | 35 | 35 | 20 | 20 | 0.5 | 0.5 | 0.06 | 0.06 | 0.02 | 0.02 | 90 | 90 | 0.3 | 0.3 |
| | итого | | | 26.62 | 32.8 | 21.24 | 26.55 | 63.95 | 76.14 | 546.8 | 668 | 161.95 | 208.79 | 192.48 | 230.2 | 26.63 | 29.9 | 10.64 | 13.96 | 0.31 | 0.22 | 0.02 | 0.038 | 5.14 | 5.58 | 2.83 | 3.76 |
| | всего | | | 39.07 | 48.74 | 35.7 | 42.5 | 152.52 | 192.84 | 1325.12 | 1556.9 | 279.31 | 393.09 | 368.83 | 491.66 | 79.08 | 108.93 | 14.23 | 20.45 | 0.54 | 0.58 | 0.28 | 0.498 | 29.42 | 39.22 | 73.02 | 83.6 |

6 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.) | | | | 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 | 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 кури.филе | 80 | 100 | 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 |
| 2; | Хлеб ржаной | 40 | 60 | 2.6 | 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 |
| 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: | | | 14.11 | 18.77 | 13.59 | 15.35 | 46.47 | 50.42 | 416.8 | 537.4 | 283.2 | 452 | 302.4 | 414.4 | 21.71 | 35.03 | 5.34 | 9.28 | 0.29 | 0.58 | 0.25 | 0.36 | 3.83 | 4.12 | 74.2 | 86.1 |

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 | 16 | 16 | 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 | 0.023 | 1.3 | |
| 268 | биточки мясные ; | 80 | 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 |
| 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 |
| 44 | чай с сахаром | 200 | 200 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 15.2 | 15.2 | 59 | 59 | 181 | 181 | 11 | 11 | 136.5 | 136.5 | 0.15 | 0.15 | 0.04 | 0.04 | 0.2 | 0.2 | 1.5 | 1.5 | 0.15 | 0.15 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | | | 27.22 | 38.52 | 30.97 | 41.02 | 91.13 | 113.59 | 651.07 | 868.31 | 323.2 | 348.8 | 240.4 | 278.6 | 223.5 | 238.5 | 3.15 | 4.172 | 1.25 | 1.262 | 2.82 | 2.938 | 9.44 | 9.923 | 6.45 | 6.67 |
| | всего | | | 41.33 | 57.29 | 44.56 | 56.37 | 137.6 | 164.01 | 1067.87 | 1405.7 | 606.4 | 800.8 | 542.8 | 693 | 245.21 | 273.53 | 8.49 | 13.452 | 1.54 | 1.842 | 3.07 | 3.298 | 13.27 | 14.04 | 80.68 | 92.8 |

10 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 | | Общие | | | | 6-10л | | 11-18л | | 6-10л | | 11-18л | | 6-10л | | 11-18л | | 6-10л | | 11-18л | | 6-10л | |
| | | | | 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 |
| 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 | 40 | 60 | 2.6 | 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 | | |
| 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 | | |
| | Чоко - пай | 30 | 30 | 1.35 | 1.35 | 5.4 | 5.4 | 18.9 | 18.9 | 129 | 129 | 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 | 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: | | | 33.4 | 45.91 | 11.41 | 14.72 | 85.57 | 98.33 | 562.73 | 719.8 | 82.2 | 107.8 | 139.9 | 176.1 | 52.31 | 68.63 | 5.22 | 7.88 | 0.203 | 0.413 | 0.236 | 0.436 | 38 | 46 | 72.2 | 81.8 | | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------|--------|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| 31 | Суп картофельный | 200 | 250 | 1.87 | 2.34 | 2.26 | 2.83 | 13.31 | 16.64 | 82 | 101.3 | 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 | 180/10 | 200/10 | 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 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 |
| 338* | яблоко | 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | итого | | | 14.39 | 16.71 | 13.85 | 15.77 | 106.3 | 118.4 | 611.3 | 682.6 | 91.38 | 106.9 | 214.8 | 251.1 | 56.2 | 61.2 | 9.44 | 10.46 | 0.242 | 0.282 | 0.262 | 0.282 | 11.5 | 11.7 | 3.78 | 4.63 |
| | всего | | | 47.79 | 62.62 | 25.26 | 30.49 | 191.8 | 216.73 | 1174 | 1402 | 173.58 | 214.7 | 354.7 | 427.2 | 108.51 | 129.83 | 14.66 | 18.34 | 0.445 | 0.695 | 0.498 | 0.718 | 49.5 | 57.7 | 75.98 | 86.5 |