

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Локотская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДАЮ

И. О. Директора школы

 С. Д. Копылова

Приказ №1 – 95 от «30» августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ, 11-18 ЛЕТ**

В МБОУ «Локотская средняя общеобразовательная школа»

- Основание:**
1. Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»
 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.
 3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: 2005
 4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ АВТ.- сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.: А.С.К., 2005

№ дня	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
					Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		E		Ca		Mg		P		Fe	
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Затрак																												
189		Каша рисовая жидкая	170	200	4,31	5,07	5,1	6	25,5	30	166,0	195,33	0	0	0,45	0,53	0	0	0,23	0,27	98,26	115,6	22,21	26,13	99,85	117,47	0,34	0,4
44		Кофейный напиток	200	200	1,70	1,7	1,84	1,84	18,5	18,5	97,24	97,24	0,10	0,1	0,48	0,48	7,5	7,5	0	0	52,06	52,06	14,25	14,25	0,3	0,3	0,4	0,4
3		Бутерброд с маслом и сыром	50	50	13,78	13,78	12,54	12,54	60,11	60,11	394,35	394,35	0,17	0,17	0	0	0,15	0,15	5,45	5,45	216	216	42,91	42,91	217	217	1,74	1,74
		Итого			19,8	20,6	19,48	20,38	104,11	108,61	657,62	686,92	0,27	0,27	0,93	1,01	7,65	7,65	5,68	5,72	366,32	383,66	79,37	83,29	317,15	334,77	2,48	2,54
Обед																												
51		Винегрет овощной	60	100	0,78	1,3	6	10	3,78	6,3	74,4	124	0	0	7,62	12,7	0,198	0,33	2,58	4,3	0	10,62	17,7	20,58	34,3	0,42	0,7	
105		Фрикадельки мясные	80	100	8,08	10,1	7,2	9,04	1,08	1,35	101,49	126,86	0,04	0,05	0,78	0,98	0,184	0,23	1,26	1,58	46,792	58,49	8,712	10,89	125,09	156,36	1,704	2,13
104		Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	250	1,85	2,1	1,9	2,15	14,59	16,58	79,2	90	0,088	0,1	17,63	20,03	0,704	0,8	0,79	0,9	58,212	66,15	23,32	26,5	56,408	64,1	1,2144	1,38
520		Картофельное пюре	150	200	2,6	3,46	5,4	7,2	20,93	27,9	143,25	191	0,15	0,2	25,65	34,2	27	36	0	0	25,2	33,6	31,65	42,2	76,8	102,4	1,2	1,6
324		Котлета или биточек из рыбы	100	100	12,3	12,3	7,6	7,6	14,1	14,1	174,7	174,7	0,07	0,07	0,67	0,67	6,4	6,4	0	0	26,3	26,3	23	23	153,6	153,6	0,7	0,7
442		Сок фруктовый	200	200	0,7	0,7	0	0	33	33	136	136	0	0	12	12	0,13	0,13	0	0	10	10	24	24	30	30	0,4	0,4
109		Хлеб	50	60	3,25	3,9	0,5	0,6	21,25	25,5	102	122,4	0,125	0,15	0	0	0	0	1,1	1,35	9	10,8	34,5	41,4	435	522	2	2,4
		Итого			29,55	33,86	28,62	36,59	108,73	124,73	811,04	964,96	0,473	0,57	64,35	80,58	34,6	43,89	5,76	8,13	175,5	205,34	155,8	185,69	897,48	1062,8	7,6384	9,31
		Итого всего			49,34	54,41	48,10	56,97	212,84	233,34	1468,7	1651,88	0,743	0,84	65,28	81,59	42,27	51,54	11,44	13,85	541,82	589	235,2	268,98	1214,6	1397,5	10,118	11,85

№ дни	№ рецептуры	Примен. пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
					Белки		Жиры		Углеводы				В1		С		А		Е		Са		Mg		P		Fe	
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Затрас																												
	64	Суп молочный с крупными макаронами (пшено)	170	200	4,93	5,80	4,66	5,48	15,78	18,57	124,78	146,80	0,09	0,11	0,77	0,91	26,01	30,60	0,00	0,00	137,63	161,92	25,18	29,62	132,41	155,78	0,46	0,54
	433	Какао с молоком	200	200	3,87	3,87	3,80	3,80	25,06	25,06	161,36	161,36	0,04	0,04	1,30	1,30	20,00	20,00	0,00	0,00	122,40	122,40	19,32	19,32	96,80	96,80	0,38	0,38
	2	Буурброд с маслом и сыром	50	50	13,78	13,78	12,54	12,54	60,11	60,11	394,35	394,35	0,17	0,17	0,00	0,00	0,15	0,15	5,45	5,45	216,00	216,00	42,91	42,91	217,00	217,00	1,74	1,74
Итого					22,58	23,45	21,00	21,82	100,955	103,74	680,49	702,51	0,30	0,32	2,07	2,21	46,16	50,75	5,45	5,45	476,03	500,32	87,41	91,85	446,21	469,58	2,58	2,66
Обед																												
	42	Салат из б/к капусты	60	100	0,918	1,530	3,042	5,070	5,610	9,350	54,300	90,500	0,000	0,000	21,600	36,000	0,000	0,000	0,000	0,000	24,420	40,700	3,840	6,400	5,940	9,900	0,330	0,550
	138	Суп картофельный на курином бульоне с пшеном	220	250	1,883	2,140	2,244	2,550	15,347	17,440	89,610	101,830	0,079	0,090	14,520	16,500	10,560	12,000	0,000	0,000	19,166	21,790	23,276	26,450	56,003	63,640	0,810	0,920
	511	Рис отварной	150	200	3,750	5,000	2,775	3,700	19,950	26,600	112,500	150,000	0,015	0,020	0,000	0,000	13,500	18,000	0,000	0,000	8,550	11,400	13,500	18,000	42,600	56,800	0,570	0,760
	604	Печенье	40	40	3,000	3,000	4,000	4,000	25,800	25,800	169,800	169,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,600	11,600	8,000	8,000	36,000	36,000	0,800	0,800
	637	Птица отварная(курица)	80	100	16,880	21,100	10,880	13,600	0,000	0,000	165,000	206,250	0,512	0,640	0,000	0,000	16,000	20,000	0,000	0,000	31,200	39,000	16,000	20,000	114,400	143,000	1,440	1,800
	639	Компот из сухофруктов	200	200	0,330	0,330	0,010	0,010	28,810	28,810	117,750	117,750	0,000	0,000	0,300	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	17,250	17,250	4,500	4,500	11,550	11,550	0,960	0,960
	109	Хлеб	50	60	3,250	3,900	0,500	0,600	21,250	25,500	102,000	122,400	0,125	0,150	0,000	0,000	0,000	0,000	1,125	1,350	9,000	10,800	34,500	41,400	435,000	522,000	2,000	2,400
итого					30,011	37,000	23,451	29,530	116,767	133,500	810,960	958,530	0,731	0,900	36,420	52,800	40,060	50,000	1,125	1,350	121,186	152,530	103,616	124,750	701,493	842,890	6,910	8,190
итого всего					52,591	60,450	44,449	51,350	217,722	237,240	1491,450	1661,040	1,035	1,220	38,494	55,010	86,220	100,750	6,575	6,800	597,218	652,850	191,023	216,600	1147,706	1312,470	9,489	10,850

Лист 2

№ дня	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								
					Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		E		Ca		Mg		P		Fe
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	
Завтрак																											
214	Омлет натуральный	185	200	15,96	17,25	21,04	22,75	3,24	3,5	266,86	288,5	0	0	0,23	0,25	0,46	0,5	2,54	2,75	116,09	125,5	18,96	20,5	243,28	263	2,78	3
377	Чай с лимоном	200	200	4,51	4,51	0,00	0	7,71	7,71	57,33	57,33	0,01	0,01	3,67	3,67	0,01	0,01	0,01	0,01	112,55	112,55	99,08	99,08	185,54	185,54	18,42	18,42
502	батон	30	40	2,20	2,93	0,80	1,07	15,40	20,53	78,60	104,8	0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	5,80	7,73	4,00	5,33	19,598	26,13	0,40	0,53
	Итого			22,66	24,69	1,14	23,82	26,345	31,74	402,793	450,63	0,01	0,01	3,90	3,92	0,4725	0,51	2,55	2,76	234,44	245,78	122,04	124,91	448,41	474,67	21,59	21,95
Обед																											
126	Икра морковная	60	100	1,32	2,2	2,76	4,6	6,53	10,88	56,22	93,7	0,03	0,05	3,07	5,12	0	0	0	0	18,38	30,64	24,77	41,28	42	70	0,73	1,22
110	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,6	2	2,96	3,7	10,64	13,3	76	95	0,024	0,03	16,56	20,7	16	20	0	0	34,40	43	21,60	27	45,2	56,5	0,20	0,25
516	Макароны отварные	150	200	5,55	7,4	0,6	0,8	36,00	48	207	276	0,075	0,1	0,00	0	0	0	0	0	9,75	13	8,10	10,8	44,4	59,2	0,75	1
272	котлета рубленая из мяса	100	100	16	16	15,9	15,9	14,90	14,9	266,1	266,1	0	0	0,00	0	0	0	2,1	2,1	17,00	17	25,00	25	154,4	154,4	2,40	2,4
122	Кисель из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	30,60	30,6	118	118	0	0	0,00	0	0	0	0	0	5,30	5,3	0,00	0	8,84	8,84	0,06	0,06
109	Хлеб	50	60	3,25	3,9	0,5	0,6	21,25	25,5	102	122,4	0,125	0,15	0,00	0	0	0	1,125	1,35	9,00	10,8	34,50	41,4	435	522	2,00	2,4
	Итого			27,72	31,5	22,72	25,6	119,92	143,18	825,32	971,2	0,254	0,33	19,63	25,82	16	20	3,225	3,45	93,83	119,74	113,97	145,48	729,84	870,94	6,14	7,33
	Итого всего			50,38	56,19	23,86	49,42	146,26	174,92	1228,11	1421,8	0,264	0,34	23,533	29,74	16,473	20,51	5,7788	6,21	328,269	365,52	236,01	270,39	1178,3	1345,6	27,7345	29,28

день 3

№ дня	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
					Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		E		Ca		Mg		P		Fe	
			7-10	11-18	7-10 лет	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
День 4	Затрап																											
	183	Каша гречневая молочная с сахаром	170	200	5,61	6,6	6,46	7,6	31,37	36,9	258,57	304,2	0,11	0,13	0,85	1	0	0	1,28	1,5	137,955	162,3	45,48	53,5	139,49	164,1	1,28	1,5
	433	Какао с молоком	200	200	2,9	2,9	2,5	2,5	24,80	24,8	134	134	0,04	0,04	1	1	0,01	0,01	0,00	0	121	121	14,00	14	90,00	90	1,00	1
	1	Бутерброд с маслом	35	50	1,708	2,44	10,682	15,26	10,93	15,62	147	210	56,00	80	0	0	0,014	0,02	0,00	0	3,92	5,6	27,30	39	17,85	25,5	0,35	0,5
		итого			10,218	11,94	19,642	25,36	67,10	77,32	539,57	648,2	56,15	80,17	1,85	2	0,024	0,03	1,28	1,5	262,875	288,9	86,78	106,5	247,34	279,6	2,63	3
	Обед																											
	132	Рассольник ленинградский	220	250	2,05	2,33	3,50	3,98	14,91	16,94	86,46	98,25	17,6	20	0	0	0,08	0,09	14,74	16,75	22,40	25,46	23,09	26,24	65,65	74,6	0,89	1,01
	520	Картофельное пюре	150	200	2,60	3,46	5,40	7,2	20,93	27,9	143,25	191	0,15	0,2	25,65	34,2	27,00	36	0	0	25,20	33,6	31,65	42,2	76,80	102,4	1,20	1,6
	374	Рыба тушеная в томате с овощами	80	100	8,48	10,6	4,32	5,4	4,48	5,6	102,4	128	0,08	0,1	7,36	9,2	0,72	0,9	1,44	1,8	24,00	30	20,56	25,7	118,64	148,3	0,72	0,9
	8	Бутерброд с сыром	50	50	16,00	16	1,00	1	70,00	70	335,9	335,9	0,2	0,2	0	0	0,01	0,01	5,99	5,99	25,00	25	50,00	50	250,00	250	2,00	2
	377	Чай с лимоном	200	200	4,51	4,51	1,14	1,14	7,71	7,71	57,33	57,33	0,01	0,01	3,67	3,67	0,01	0,01	0,01	0,01	112,55	112,55	99,08	99,08	185,54	185,54	18,42	18,42
	109	Хлеб	50	60	3,25	3,9	0,50	0,6	21,25	25,5	102	122,4	0,125	0,15	0	0	0,00	0	1,125	1,35	9,00	10,8	34,50	41,4	435,00	522	2,00	2,4
		Итого			36,89	40,8	15,86	19,32	139,27	153,65	827,34	932,88	18,165	20,66	36,68	47,07	27,82	37,01	23,305	25,9	218,15	237,41	258,88	284,62	1131,63	1282,8	25,23	26,33
	Итого всего			47,1034	52,74	35,504	44,68	206,37	230,97	1366,9	1581,1	74,316	100,83	38,53	49,07	27,843	37,04	24,58	27,4	481,0298	526,31	345,66	391,12	1378,963	1562,4	27,854	29,33	

№ дня	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
					Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		E		Ca		Mg		P		Fe	
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Затрак																												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	3,6	4	2,66	2,96	21,834	24,26	120,276	133,64	0,054	0,06	1,03	1,14	0	0	0,32	0,36	143,802	159,78	13,428	14,92	82,026	91,14	0,67	0,74	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	13,78	13,78	12,54	12,54	60,11	60,11	394,35	394,35	0,17	0,17	0,00	0	0,15	0,15	5,45	5,45	216	216	42,91	42,91	217	217	1,74	1,74	
692	Кофейный напиток	200	200	1,7	1,7	1,84	1,84	18,5	18,5	97,24	97,24	0,1	0,1	0,48	0,48	7,5	7,5	0,00	0	52,06	52,06	14,25	14,25	0,3	0,3	0,40	0,4	
	Итого			19,08	19,48	17,04	17,34	100,44	102,87	611,866	625,23	0,324	0,33	1,51	1,62	7,65	7,65	5,77	5,81	411,862	427,84	70,588	72,08	299,33	308,44	2,81	2,88	
Обед																												
92	Суп картофельный с мясом	220	250	8,8	10	6,16	7	17,16	19,5	170,72	194	0,1496	0,17	8,36	9,5	0,1496	0,17	0,30	0,34	29,92	34	14,96	17	130,02	147,75	1,89	2,15	
321	Капуста тушеная	200	200	3,76	3,76	3,86	3,86	11,8	11,8	92,62	92,62	0,06	0,06	80,64	80,64	0,34	0,34	0,30	0,3	93,26	93,26	30,7	30,7	62,3	62,3	1,18	1,18	
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	0	0	0	0	0	0	0,00	0	12	12	6	6	8	8	0,80	0,8	
109	Хлеб	50	60	3,25	3,9	0,5	0,6	21,25	25,5	102	122,4	0,125	0,15	0	0	0	0	1,13	1,35	9	10,8	34,5	41,4	435	522	2,00	2,4	
243	Рыбная котлета	80	100	6,952	8,69	18,032	22,54	1,44	1,8	197,72	247,15	0	0	0	0	0,064	0,08	0,15	0,19	5,952	7,44	12,408	15,51	110,32	137,9	1,39	1,74	
	Итого			22,962	26,55	28,552	34	65,65	72,6	619,06	712,17	0,3346	0,38	89	90,14	0,5536	0,59	1,88	2,18	150,132	157,5	98,568	110,61	745,64	877,95	7,26	8,27	
	Итого всего			42,042	46,03	45,596	51,34	166,09	175,47	1230,926	1337,4	0,6586	0,71	90,506	91,76	8,2036	8,24	7,6502	7,99	561,994	585,34	169,16	182,69	1045	1186,4	10,07	11,15	

День 5

№ дня	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
					Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		E		Ca		Mg		P		Fe	
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Затра																												
189	Каша вязкая молочная манная	180	200	5,22	5,8	5,22	5,8	26,55	29,5	175,77	195,3	0	0	0,45	0,5	0	0	0,81	0,9	103,32	114,8	15,39	17,1	87,93	97,7	0,36	0,4	
467	Булочка	75	75	6	6	10,6	10,6	46,5	46,5	304,3	304,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,1	0,6	0,6	13,3	13,3	8,6	8,6	50,5	50,5	0,5	0,5	
377	Чай с лимоном	200	200	11,8	11,8	1,14	1,14	7,71	7,71	57,33	57,33	0,01	0,01	3,67	3,67	0,01	0,01	0,01	0,01	112,55	112,55	99,08	99,08	185,54	185,54	0,36	0,36	
	Итого			23,02	23,6	16,96	17,54	80,76	83,71	537,4	556,93	0,11	0,11	4,12	4,17	0,11	0,11	1,42	1,51	229,17	240,65	123,07	124,78	323,97	333,74	1,22	1,26	
Обед																												
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	250	9,064	10,3	7,656	8,7	17,424	19,8	174,064	197,8	0,176	0,2	5,72	6,5	0,176	0,2	0,264	0,3	27,544	31,3	26,4	30	103,136	117,2	1,936	2,2	
50	Салат "Свеколка"	60	100	4,8	8	6,06	10,1	9,12	15,2	110,4	184	0,018	0,03	4,2	7	0,018	0,03	2,88	4,8	28,8	48	16,8	28	33,6	56	1,14	1,9	
265	Плов	150	200	14,175	18,9	11,7	15,6	13,9725	18,63	321,21	428,28	0,4275	0,57	0,7725	1,03	0,63	0,84	2,07	2,76	23,303	31,07	36,878	49,17	185,325	247,1	2,2575	3,01	
109	Хлеб	50	60	3,25	3,9	0,5	0,6	21,25	25,5	102	122,4	0,125	0,15	0	0	0	0	1,125	1,35	9	10,8	34,5	41,4	435	522	2	2,4	
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,33	0,33	0,01	0,01	28,81	28,81	117,75	117,75	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	17,25	17,25	4,5	4,5	11,55	11,55	0,96	0,96	
	Итого			31,619	41,43	25,926	35,01	90,5765	107,94	825,424	1050,2	0,7465	0,95	10,993	14,83	0,824	1,07	6,339	9,21	105,9	138,42	119,08	153,07	768,611	953,85	8,2935	10,47	
	Итого всего			54,639	65,03	42,886	52,55	171,337	191,65	1362,82	1607,2	0,8565	1,06	15,113	19	0,934	1,18	7,759	10,72	335,07	379,07	242,15	277,85	1092,58	1287,6	9,5135	11,73	

День 6

№ дня	№ рецептур ы	Принем пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г								Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
					Белки		Жиры		Углеводы						B1		C		A		E		Ca		Mg		P		Fe	
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Затрак																														
	189	Каша рисовая молочная жидкая	175	200	4,44	5,07	5,25	6	26,25	30	213,5	244	0	0	0,46	0,53	0	0	0,24	0,27	101,15	115,6	22,86	26,13	102,79	117,47	0,35	0,4		
	122	Кисель из сухофруктов	200	200	0,00	0	0	0	30,6	30,6	118	118	0	0	0,00	0	0	0	0,00	0	5,3	5,3	0,00	0	8,84	8,84	0,06	0,06		
	8	Бутерброд с сыром	50	50	16,00	1	1	70	335,9	335,9	0,2	0,2	0,00	0	0,01	0,01	5,99	5,99	25	25	50,00	50	250,00	250,00	2	2	2	2		
		Итого			20,44	21,07	6,25	7	126,85	130,6	667,4	697,9	0,2	0,2	0,46	0,53	0,01	0,01	6,23	6,26	131,45	145,9	72,86	76,13	361,63	376,31	2,41	2,46		
Обед																														
	46	Салат со свеж кап с ябл	60	100	0,918	1,53	3,042	5,07	5,61	9,35	54,3	90,5	0	0	21,6	36	0	0	0	0	24,42	40,7	3,84	6,4	5,94	9,9	0,33	0,55		
	107	Бульон домашний с курицей	200	250	5,04	6,3	5,6	7	11,76	14,7	120,24	150,3	0,136	0,17	8	10	0,136	0,17	0	0	36,96	46,2	24,64	30,8	74,56	93,2	1,44	1,8		
	100	Котлета рубленая из мяса	100	100	16	16	15,9	15,9	14,9	14,9	266,1	266,1	0	0	0	0	0	0	2,1	2,1	17	17	25	25	154,4	154,4	2,4	2,4		
	67	Гречка отварная	150	200	5,55	7,4	4,35	5,8	36	48	207	276	0,0375	0,05	0	0	0,105	0,14	0	0	0,22	0,294	8,7	11,6	48,15	64,2	0,825	1,1		
	109	Хлеб	50	60	3,25	3,9	0,5	0,6	21,25	25,5	102	122,4	0,125	0,15	0	0	0	0	1,125	1,35	9	10,8	34,5	41,4	435	522	2	2,4		
	442	Сок фруктовый	200	200	0,7	0,7	0	0	33	33	136	136	0	0	12	12	0,13	0,13	0	0	10	10	24	24	30	30	0,4	0,4		
		Итого			31,458	35,83	29,392	34,37	122,52	145,45	885,64	1041,3	0,2985	0,37	41,6	58	0,371	0,44	3,225	3,45	97,6005	124,99	120,68	139,2	748,05	873,7	7,395	8,65		
		Итого всего			51,8943	56,9	35,642	41,37	249,37	276,05	1553	1739,2	0,4985	0,57	42,0638	58,53	0,381	0,45	9,45125	9,71	229,0505	270,89	193,5438	215,33	1109,6763	1250	9,805	11,11		

День 7

№ дня	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
					Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		E		Ca		Mg		P		Fe	
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Затрак																												
732	Оладьи		175	200	12,95	14,8	16,1	18,4	68,075	77,8	476	544	0,245	0,28	0,88	1	0,02	0,02	5,78	6,6	138,915	158,76	32,03	36,6	119,875	137	1,75	2
377	Чай с лимоном	200			4,51	4,51	1,14	1,14	7,71	7,71	57,33	57,33	0,01	0,01	3,67	3,67	0,01	0,01	0,01	0,01	112,55	112,55	99,08	99,08	185,54	185,54	18,42	18,42
	Итого				17,46	19,31	17,24	19,54	75,785	85,51	533,33	601,33	0,255	0,29	4,55	4,67	0,03	0,03	5,79	6,61	251,465	271,31	131,11	135,68	305,415	322,54	20,17	20,42
Обед																												
61	Салат из моркови		60	100	2,90	4,83	0,16	0,27	32,63	54,38	135,522	225,87	0,05	0,09	2,232	3,72	1,95	3,25	0	0	89,41	149,02	58,62	97,7	81,53	135,89	1,79	2,99
99	Суп картофельный с горохом и гречками	250	250	7,00	7	3,30	3,3	30,30	30,3	177,7	177,7	0,17	0,17	4,5	4,5	0,17	0,17	1,5	1,5	41,70	41,7	32,5	32,5	85,70	85,7	2,20	2,2	
258	Жаркое по-домашнему	180	200	19,17	21,3	19,80	22	16,65	18,5	321,66	357,4	0,18	0,2	8,55	9,5	0	0	2,7	3	19,80	22	39,24	43,6	200,61	222,9	3,06	3,4	
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,33	0,33	0,01	0,01	28,81	28,81	117,75	117,75	0,00	0	0,3	0,3	0	0	0	0	17,25	17,25	4,5	4,5	11,55	11,55	0,96	0,96	
109	Хлеб	50	60	3,25	3,9	0,50	0,6	21,25	25,5	102	122,4	0,13	0,15	0	0	0	0	1,125	1,35	9,00	10,8	34,5	41,4	435,00	522	2,00	2,4	
	Итого				32,65	37,36	23,77	26,18	129,64	157,49	854,632	1001,1	0,529	0,61	15,582	18,02	2,12	3,42	5,325	5,85	177,16	240,77	169,36	219,7	814,39	978,04	10,01	11,95
	Итого всего				50,108	56,67	41,012	45,72	205,42	243	1387,96	1602,5	1,06	0,9	20,127	22,69	2,1475	3,45	11,11	12,46	428,627	512,08	300,47	355,38	1119,81	1300,6	30,184	32,37

День 8

№ дня	№ рецептуры	Принем пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
					Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		E		Ca		Mg		P		Fe	
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Затрак																												
189		Каша овсяная "Геркулес" жидкая	175	200	5,95	6,8	8,75	10	22,05	25,2	190,14	217,3	0,11	0,13	1,14	1,3	0,04	0,05	0,24	0,27	136,5	156	47,86	54,7	170,36	194,7	2,3625	2,7
592		Кофейный напиток	200	200	1,7	1,7	1,84	1,84	18,5	18,5	97,24	97,24	0,10	0,1	0,48	0,48	7,50	7,5	0,00	0	52,06	52,06	14,25	14,25	0,30	0,3	0,4	0,4
467		Булочка	75	75	6	6	10,6	10,6	46,5	46,5	304,30	304,3	0,10	0,1	0,00	0	0,10	0,1	0,60	0,6	13,3	13,3	8,60	8,6	50,50	50,5	0,5	0,5
		Итого			13,65	14,5	21,19	22,44	87,05	90,2	591,68	618,84	0,31	0,33	1,62	1,78	7,64	7,65	0,84	0,87	201,86	221,36	70,71	77,55	221,16	245,5	3,2625	3,6
Обед																												
83		Щи из свежей капусты	200	250	1,92	2,4	2,72	3,4	3,44	4,3	45,6	57	0,024	0,03	13,2	16,5	0,128	0,16	0,128	0,16	27,776	34,72	11,90	14,88	25,79	32,24	0,46	0,57
21		Салат витаминный	60	100	0,918	1,53	3,042	5,07	5,61	9,35	54,3	90,5	0	0	21,6	36	0	0	0	0	24,42	40,7	3,84	6,4	5,94	9,9	0,33	0,55
516		Макароны отварные	150	200	5,55	7,4	0,6	0,8	36	48	207	276	0,075	0,1	0	0	0	0	0	0	9,75	13	8,10	10,8	44,40	59,2	0,75	1
108		Тефтели мясные	80	100	11,04	13,8	13,12	16,4	10,48	13,1	205,6	257	0,08	0,1	8,08	10,1	0,016	0,02	0,32	0,4	29,264	36,58	31,68	39,6	83,92	104,9	2,32	2,9
685		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	0	0	0	0	0	0	0	0	12	12	6,00	6	8,00	8	0,80	0,8
109		Хлеб	50	60	3,25	3,9	0,5	0,6	21,25	25,5	102	122,4	0,125	0,15	0	0	0	0	1,125	1,35	9	10,8	34,50	41,4	435,00	522	2,00	2,4
		Итого			22,878	29,23	19,982	26,27	90,78	114,25	670,5	858,9	0,304	0,38	42,88	62,6	0,144	0,18	1,573	1,91	112,21	147,8	96,02	119,08	603,052	736,24	6,66	8,22
		Итого всего			36,528	43,73	41,172	48,71	177,83	204,45	1262,18	1477,7	0,6178	0,71	44,498	64,38	7,7878	7,83	2,4093	2,78	314,07	369,16	166,737	196,63	824,2145	981,74	9,9185	11,82

День 9

№ дня	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
					Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		E		Ca		Mg		P		Fe	
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Затрак																												
	189	Каша молочная пшеничная жидкая	170	200	6,46	7,6	7,31	8,6	28,475	33,5	205,40	241,65	0,13	0,15	1,15	1,35	0,04	0,05	0,70	0,82	130,9	154	33,28	39,15	167,54	197,1	2,30	2,7
	639	Компот из сухофруктов	200	200	0,33	0,33	0,01	0,01	28,81	28,81	117,75	117,8	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	17,25	17,25	4,5	4,5	11,55	11,55	0,96	0,96
	467	Булочка	75	75	6	6	10,6	10,6	46,5	46,5	304,3	304,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,1	0,6	0,6	13,3	13,3	8,6	8,6	50,5	50,5	0,5	0,5
		Итого			12,79	13,93	17,92	19,21	103,79	108,81	627,45	663,7	0,23	0,25	1,45	1,65	0,14	0,15	1,297	1,42	161,45	184,55	46,38	52,25	229,6	259,15	3,76	4,16
Обед																												
	51	Салат из свеклы с яблоком	60	100	0,92	1,53	2,50	4,17	5,18	8,63	47,75	79,58	0,012	0,02	4,58	7,63	18	30	0	0	26,85	44,75	10,78	17,96	24,79	41,31	0,91	1,52
	138	Суп картофельный с рисовой крупой	220	250	1,88	2,14	2,24	2,55	15,35	17,44	89,61	101,83	0,0792	0,09	14,52	16,5	10,56	12	0	0	19,1664	21,78	23,28	26,45	56,00	63,64	0,81	0,92
	67	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	0,18	0,24	0,00	0	0,015	0,02	0	0	12,975	17,3	67,50	90	208,50	278	3,95	5,26
	523	Гуляш из мяса	80	100	10,04	12,55	10,39	12,99	3,21	4,01	145,80	182,25	0,056	0,07	4,06	5,07	1,192	1,49	1,8	2,25	24,416	30,52	19,22	24,03	95,35	119,19	1,68	2,1
	109	Хлеб	50	60	3,25	3,90	0,50	0,6	21,25	25,5	102,00	122,4	0,125	0,15	0,00	0	0	0	1,125	1,35	9	10,8	34,50	41,4	435,00	522	2,00	2,4
	377	Чай с лимоном	200	200	4,51	4,51	1,14	1,14	7,71	7,71	57,33	57,33	0,01	0,01	3,67	3,67	0,01	0,01	0,01	0,01	112,55	112,55	99,08	99,08	185,54	185,54	18,42	18,42
		Итого			28,06	34,57	22,39	28,93	88,53	111,07	672,93	850,65	0,4622	0,58	26,82	32,87	29,777	43,52	2,935	3,61	204,957	237,7	254,36	298,92	1005,18	1209,68	27,77	30,62
		Итого всего			40,85	48,50	40,31	48,14	192,31	219,88	1300,39	1514,35	0,69	0,83	28,27	34,52	29,92	43,67	4,23	5,03	366,41	422,25	300,73	351,17	1234,77	1468,83	31,52	34,78

День 10