

Муниципальное общеобразовательное учреждение -
Средняя общеобразовательная школа с. Дьяковка
Краснокутского района Саратовской области



«Утверждаю»
Директор
МОУ-СОШ с. Дьяковка



Десятидневное меню (для детей 7-11, 12-16 лет)

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУРЫ: технологическая инструкция кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95), Москва, 2004 г.;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва, 2004 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День 1														
Завтрак														
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	200	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	10,00	6,36	30,36	230,91	49,09	75,46	145,46	6,36	0,06	0,91	0,06	2,73
1	70	Бутерброд с маслом	4,60	11,90	19,80	257,30	33,30	64,80	185,50	1,80	0,10	0,50	11,40	1,60
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	55,00	0,26	0,00	0,00	0,02	0,30	0,20	0,00	0,00
	Итого		14,7	18,28	60,06	543,21	82,65	140,26	330,96	8,18	0,46	1,61	11,46	4,33
Обед														
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
46	60	Салат из белокочанной капусты с яблоком	0,78	3	18,132	63	9,246	5,598	25,602	0,798	0	0,006	0	4,446
82	250	Борщ на м/к бульоне с капустой и картофелем	1,81	4,91	15,20	112,25	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
203	150	Макаронные изделия отварные с маслом	5,40	6,30	36,60	225,00	5,70	21,00	153,00	0,80	0,00	0,06	1,30	0,02
279	80	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	51,00	0,07	0,00	1,13
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		21,86	22,81	121,432	790,85	97,796	74,428	371,082	4,528	51	0,246	2,21	8,576
Итого			36,56	41,09	181,49	1334,06	180,45	214,69	702,04	12,71	51,46	1,86	13,67	12,91

День 2														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
223	150	Запеканка из творога	27,84	18,0	32,40	279,60	226,44	48,92	344,91	0,84	0,33	0,09	1,6	0,74
1	55	Бутерброд с маслом	3,58	9,35	15,54	202,13	17,42	33,92	97,17	0,92	0,28	0,83	0,06	5,96
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	100	Яблоко	0,40	0,40	8,80	47,00	16,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	10,00
	Итого		32,02	27,75	72,74	593,73	267,91	88,08	451,86	4,86	0,61	0,92	1,66	19,6
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	60	Салат из свеклы и зеленым горошком	1,08	3,6	6,36	62,4	55,542	35,886	0	2,286	2,058	13,026	0	1,524
98	250	Суп крестьянский на м/к бульоне с рисовой крупой	1,90	4,97	16,85	119,75	6,30	0,00	125,00	1,80	0,00	0,20	0,00	8,00
246	50	Гуляш	15,10	6,40	3,30	131,00	1,94	0,00	0,00	0,76	0,00	0,04	0,00	0,40
199	150	Пюре из гороха с маслом	13,20	7,50	43,05	292,50	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0,00	0,00
349	200	Компот из сухофруктов	0,08	0,00	21,80	87,60	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		35,06	23,07	111,96	795,85	126,792	82,666	246,36	5,976	2,128	13,496	0,97	16,404
Итого			67,08	50,82	184,70	1389,58	394,70	170,75	698,22	10,84	2,74	14,42	2,63	36,00

День 3														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
182	200	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с сахаром	10,16	4,80	29,20	280,00	51,44	79,04	152,40	6,64	0,08	0,96	0,56	2,88
1	50	Бутерброд с маслом	3,30	8,50	14,10	183,80	23,80	46,30	132,50	1,30	0,10	0,40	8,10	1,10
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	55,00	0,26	0,00	0,00	0,02	0,30	0,20	0,00	0,00
	100	Яблоко	0,40	0,40	8,80	47,00	16,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	10,00
	Итого		13,96	13,72	62	565,8	91,5	125,34	284,9	10,16	0,48	1,56	8,66	13,98
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
49	60	Салат витаминный (2 в.)	0,96	3,66	6	60,6	58,302	43,398	0	0,798	10,302	0,042	0,042	3
101	250	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	2,73	2,80	24,42	133,75	24,00	26,65	67,70	0,96	0,00	0,11	00	8,25
289	225	Рагу из курицы	18	23	23,7	374	42,8	47,3	180	2,03	0,51	0,14	10	10,4
5	200	Сок натуральный	1,40	0,20	26,40	120,00	26,00	22,00	26,00	0,60	0,04	0,08	0,06	358,00
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		26,79	30,26	101,12	790,95	168,102	153,538	315	5,148	10,852	0,482	11,012	379,73
Итого			40,75	43,98	163,12	1356,75	259,60	278,88	599,90	15,31	11,33	2,04	19,67	393,71

День 4														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
182	200	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	7,44	4,00	21,20	241,92	0,00	174,32	154,32	6,64	0,08	0,48	51,44	2,88
1	70	Бутерброд с маслом	4,60	11,90	19,80	257,30	33,30	64,80	185,50	1,80	0,10	0,50	11,40	1,60
378	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		12,24	15,9	57	564,22	41,35	244,36	349,6	9,34	0,18	0,98	62,84	7,38
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	60	Салат из белокочанной капусты с морковью	0,84	2,76	6,18	52,8	9,828	14,178	0	0,828	0	0,078	0	4,41
102	250	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	5,08	5,35	23,85	163,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	0,00	5,81
302	150	Каша гречневая рассыпчатая	7,52	6,29	40,73	249,60	1,42	6,80	121,00	4,50	0,00	0,02	0,00	1,20
227	120	Минтай припущенный с маслом	24,00	10,80	0,00	177,60	78,17	89,57	357,68	1,44	0,01	0,16	0,00	5,03
349	200	Компот из сухофруктов	0,08	0,00	21,80	87,60	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		41,22	25,8	113,16	833,95	151,49 8	168,03 8	627,16	9,708	0,28	0,378	0,97	23,33
Итого			53,46	41,70	170,16	1398,17	192,85	412,40	976,76	19,05	0,46	1,36	63,81	30,71

День 5														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	120	Омлет натуральный	9,42	10,87	3,85	149,92	120,98	9,6	153,60	1,58	0,20	0,41	0,00	0,00
382	200	Какао с молоком	3,76	3,20	16,74	150,80	143,00	392,00	120,00	29,60	0,30	0,20	0,13	0,20
1	55	Бутерброд с маслом	3,58	9,35	15,54	202,13	17,42	33,92	97,17	0,92	0,28	0,83	0,06	5,96
	100	Яблоко	0,40	0,40	8,80	47,00	16,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	10,00
	Итого		17,16	23,82	44,93	549,85	297,4	435,52	370,77	34,3	0,78	1,44	0,19	16,16
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
56	60	Салат овощной с яблоками	0,72	3	6	54	13,098	18,9	0	1,098	0	0,102	0	5,88
96	250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	2,10	5,10	20,50	136,25	23,50	12,30	0,00	1,30	0,00	0,10	0,00	8,30
203	150	Макаронные изделия отварные с маслом	5,40	6,30	36,60	225,00	5,70	21,00	153,00	0,80	0,00	0,06	1,30	0,02
294	80	Котлета из мяса птицы	12,96	19,36	12,48	276,80	14,30	5,30	17,10	0,10	0,04	0,03	1,60	3,20
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		25,08	34,36	112,18	859,65	81,648	76,93	221,18	4,958	0,04	0,402	3,81	20,38
Итого			42,24	58,18	157,11	1409,50	379,05	512,45	591,95	39,26	0,82	1,84	4,00	36,54

День 6														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
182	200	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с сахаром	10,16	4,80	29,20	280,00	51,44	79,04	152,40	6,64	0,08	0,96	0,56	2,88
1	55	Бутерброд с маслом	3,58	9,35	15,54	202,13	17,42	33,92	97,17	0,92	0,28	0,83	0,06	5,96
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	55,00	0,26	0,00	0,00	0,02	0,30	0,20	0,00	0,00
	Итого		13,84	14,17	54,64	537,13	69,12	112,96	249,57	7,58	0,66	1,99	0,62	8,84
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
46	60	Салат из белокочанной капусты с яблоком	0,78	3	18,132	63	9,246	5,598	25,602	0,798	0	0,006	0	4,446
82	250	Борщ на м/к бульоне с капустой и картофелем	1,81	4,91	15,20	112,25	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,01	10,29
291	225	Плов из курицы	22,35	28,50	36,15	490,50	38,30	18,00	78,60	0,90	0,00	0,05	1,60	9,10
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		27,03	32,1	106,082	833,35	116,976	69,278	208,512	4,548	0	0,216	2,52	26,816
Итого			40,87	46,27	160,72	1370,48	186,10	182,24	458,08	12,13	0,66	2,21	3,14	35,66

День 7														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
209	40	Яйцо, сваренное вкрутую	5,10	4,60	0,3	63,00	22,0	4,80	76,80	1,0	0,10	0,03	0,70	0,00
1	70	Бутерброд с маслом	4,60	11,90	19,80	257,30	33,30	64,80	185,50	1,80	0,10	0,50	11,40	1,60
378	200	Чай с молоком	1,40	1,60	16,70	91,00	143,00	392,00	120,00	29,60	0,10	0,30	0,20	0,20
	100	Яблоко	0,40	0,40	8,80	47,00	16,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	10,00
	Итого		11,5	18,5	45,6	458,3	214,3	461,6	382,3	34,6	0,3	0,83	12,3	11,8
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	60	Салат из свеклы и зеленым горошком	1,08	3,6	6,36	62,4	55,542	35,886	0	2,286	2,058	13,026	0	1,524
102	250	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	5,08	5,35	23,85	163,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	0,00	5,81
259	280	Жаркое домашнему	27,36	12,48	33,60	356,80	31,10	65,70	3,37	4,03	0,00	0,00	0,00	8,71
349	200	Компот из сухофруктов	0,08	0,00	21,80	87,60	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		37,3	22,03	106,21	773,15	148,72 2	159,07 6	151,85	9,256	2,328	13,146	0,97	22,92 4
Итого			48,80	40,53	151,81	1231,45	363,02	620,68	534,15	43,86	2,63	13,98	13,27	34,72

День 8														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	200	Каша молочная из рисовой крупы с сахаром	10,00	3,60	31,10	367,50	0,00	132,00	400,00	1,00	0,00	0,40	0,32	0,00
1	50	Бутерброд с маслом	3,30	8,50	14,10	183,80	23,80	46,30	132,50	1,30	0,10	0,40	8,10	1,10
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	55,00	0,26	0,00	0,00	0,02	0,30	0,20	0,00	0,00
	Итого		13,4	12,12	55,1	606,3	24,06	178,3	532,5	2,32	0,4	1	8,42	1,1
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
49	60	Салат витаминный (2 в.)	0,96	3,66	6	60,6	58,302	43,398	0	0,798	10,302	0,042	0,042	3
101	250	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	2,20	2,82	20,57	116,50	24,00	26,65	67,70	0,96	0,00	0,11	00	8,25
139	150	Капуста тушеная	3,00	5,40	15,90	124,00	43,31	15,35	31,15	0,59	0,00	0,00	0,00	40,30
279	80	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	51,00	0,07	0,00	1,13
5	200	Сок натуральный	1,40	0,20	26,40	120,00	26,00	22,00	26,00	0,60	0,04	0,08	0,06	358,00
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		23,04	25,59	104,37	746,7	226,412	149,988	307,55	4,978	61,342	0,412	1,012	410,76
Итого			36,44	37,71	159,47	1353,00	250,47	328,29	840,05	7,30	61,74	1,41	9,43	411,86

День 9														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	200	Каша молочная из пшена с сахаром	11,04	5,92	34,32	298,08	0,00	174,32	154,32	6,64	0,08	0,48	0,72	2,88
1	65	Бутерброд с маслом	4,20	11,10	18,40	238,90	30,90	60,10	172,30	1,60	0,10	0,50	10,60	1,50
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	55,00	0,26	0,00	0,00	0,02	0,30	0,20	0,00	0,00
	Итого		15,34	17,04	62,62	591,98	31,16	234,42	326,62	8,26	0,48	1,18	11,32	4,38
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	60	Салат из белокочанной капусты с морковью	0,84	2,76	6,18	52,8	9,828	14,178	0	0,828	0	0,078	0	4,41
101	250	Суп картофельный на м/к бульоне с перловой крупой	2,55	2,77	24,47	133,00	24,00	26,65	67,70	0,96	0,00	0,11	00	8,25
312	200	Пюре картофельное	4,16	6,80	24,76	176,80	18	33	0,00	1,2	0,00	0,00	0,50	21,75
227	120	Минтай припущенный с маслом	24,00	10,80	0,00	177,60	78,17	89,57	357,68	1,44	0,01	0,16	0,00	5,03
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		35,45	23,73	92,01	707,8	137,04	149,82	476,46	4,888	0,01	0,458	1,41	42,42
Итого			50,79	40,77	154,63	1299,78	168,21	384,25	803,08	13,15	0,49	1,64	12,73	46,80

День 10														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	100	Булочка московская	7,00	11,78	53,44	348,89	15,38	10,00	59,97	0,83	55,42	0,13	0,10	7,68
383	200	Какао с молоком сгущённым	3,70	3,94	26,24	155,20	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	100	Яблоко	0,40	0,40	8,80	47,00	16,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	10,00
	Итого		11,1	16,12	88,48	551,09	39,43	15,24	69,75	3,93	55,42	0,13	0,1	20,58
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
56	60	Салат овощной с яблоками	0,72	3	6	54	13,098	18,9	0	1,098	0	0,102	0	5,88
112	250	Суп-лапша	2,52	2,73	21,67	121,25	19,70	0,30	0,50	0,58	0,02	0,05	0,02	0,50
302	150	Каша гречневая рассыпчатая	7,52	6,29	40,73	249,60	1,42	6,80	121,00	4,50	0,00	0,02	0,00	1,20
294	80	Котлета из мяса птицы	12,96	19,36	12,48	276,80	14,30	5,30	17,10	0,10	0,04	0,03	1,60	3,20
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		27,62	31,98	117,48	869,25	73,568	50,73	189,68	7,938	0,06	0,312	2,53	13,76
Итого			38,72	48,10	205,96	1420,34	113,00	65,97	259,43	11,87	55,48	0,44	2,63	34,34

Возрастная категория: от 12 лет и старше

День 1														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	250	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	12,50	7,95	37,95	288,64	61,36	94,32	181,82	7,95	0,07	1,14	0,07	3,41
1	70	Бутерброд с маслом	4,60	11,90	19,80	257,30	33,30	64,80	185,50	1,80	0,10	0,50	11,40	1,60
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	55,00	0,26	0,00	0,00	0,02	0,30	0,20	0,00	0,00
	Итого		17,2	19,87	67,65	600,94	94,92	159,12	367,32	9,77	0,47	1,84	11,47	5,01
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
46	100	Салат из белокочанной капусты с яблоком	1,30	5,00	30,22	105,00	15,41	9,33	42,67	1,33	0,00	0,01	0,00	7,41
82	250	Борщ на м/к бульоне с капустой и картофелем	1,81	4,91	15,20	112,25	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
203	150	Макаронные изделия отварные с маслом	5,40	6,30	36,60	225,00	5,70	21,00	153,00	0,80	0,00	0,06	1,30	0,02
279	100	Тефтели мясные	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,50	176,75	1,59	63,75	0,09	0,00	1,41
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		25,33	28,04	137,25	888,6	118,41	85,26	423,5	5,38	63,75	0,27	2,21	11,82
Итого			42,53	47,91	204,90	1489,54	213,33	244,38	790,82	15,15	64,22	2,11	13,68	16,83

День 2														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
223	150	Запеканка из творога	27,84	18,0	32,40	279,60	226,44	48,92	344,91	0,84	0,33	0,09	1,6	0,74
1	55	Бутерброд с маслом	3,58	9,35	15,54	202,13	17,42	33,92	97,17	0,92	0,28	0,83	0,06	5,96
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	100	Яблоко	0,40	0,40	8,80	47,00	16,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	10,00
	Итого		32,02	27,75	72,74	593,73	267,91	88,08	451,86	4,86	0,61	0,92	1,66	19,6
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	100	Салат из свеклы и зеленым горошком	1,80	6,00	10,60	104,00	92,57	59,81	0,00	3,81	3,43	21,71	0,00	2,54
98	250	Суп крестьянский на м/к бульоне с рисовой крупой	1,90	4,97	16,85	119,75	6,30	0,00	125,00	1,80	0,00	0,20	0,00	8,00
246	80	Гуляш	24,16	10,24	5,28	209,60	2,70	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,56
199	150	Пюре из гороха с маслом	13,20	7,50	43,05	292,50	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0,00	0,00
349	200	Компот из сухофруктов	0,08	0,00	21,80	87,60	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		44,84	29,31	118,18	916,05	166,52	106,59	246,36	8,56	3,5	22,18	0,97	17,98
Итого			76,86	57,06	190,92	1509,78	434,43	194,67	698,22	13,42	4,11	23,10	2,63	37,58

День 3														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
182	250	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с сахаром	12,70	6,00	36,50	350,00	64,30	98,80	190,50	8,30	0,10	1,20	0,70	3,60
1	50	Бутерброд с маслом	3,30	8,50	14,10	183,80	23,80	46,30	132,50	1,30	0,10	0,40	8,10	1,10
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	55,00	0,26	0,00	0,00	0,02	0,30	0,20	0,00	0,00
	100	Яблоко	0,40	0,40	8,80	47,00	16,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	10,00
	Итого		16,5	14,92	69,3	635,8	104,36	145,1	323	11,82	0,5	1,8	8,8	14,7
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
49	100	Салат витаминный (2 в.)	1,60	6,10	10,00	101,00	97,17	72,33	0,00	1,33	17,17	0,07	0,07	5,00
101	250	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	2,73	2,80	24,42	133,75	24,00	26,65	67,70	0,96	0,00	0,11	00	8,25
289	250	Рагу из курицы	20	26	26,3	415	47,5	52,5	200	2,25	0,57	0,15	11	11,5
5	200	Сок натуральный	1,40	0,20	26,40	120,00	26,00	22,00	26,00	0,60	0,04	0,08	0,06	358,00
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		29,43	35,7	107,72	872,35	211,67	187,67	335	5,9	17,78	0,52	12,04	382,83
Итого			45,93	50,62	177,02	1508,15	316,03	332,77	658,00	17,72	18,28	2,32	20,84	397,53

День 4														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
182	250	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	9,30	5,00	26,50	302,40	0,00	217,90	192,90	8,30	0,10	0,60	64,30	3,60
1	70	Бутерброд с маслом	4,60	11,90	19,80	257,30	33,30	64,80	185,50	1,80	0,10	0,50	11,40	1,60
378	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		14,1	16,9	62,3	624,7	41,35	287,94	388,18	11	0,2	1,1	75,7	8,1
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,40	4,60	10,30	88,00	16,38	23,63	0,00	1,38	0,00	0,13	0,00	7,35
102	250	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	5,08	5,35	23,85	163,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	0,00	5,81
302	150	Каша гречневая рассыпчатая	7,52	6,29	40,73	249,60	1,42	6,80	121,00	4,50	0,00	0,02	0,00	1,20
227	150	Минтай припущенный с маслом	30,00	13,50	0,00	222,00	97,71	111,96	447,11	1,80	0,02	0,19	0,00	6,28
349	200	Компот из сухофруктов	0,08	0,00	21,80	87,60	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		47,78	30,34	117,28	913,55	177,59	199,88	716,59	10,62	0,29	0,46	0,97	27,52
Итого			61,88	47,24	179,58	1538,25	218,94	487,82	1104,77	21,62	0,49	1,56	76,67	35,62

День 5														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	120	Омлет натуральный	9,42	10,87	3,85	149,92	120,98	9,6	153,60	1,58	0,20	0,41	0,00	0,00
383	200	Какао с молоком сгущённым	3,70	3,94	26,24	155,20	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
1	55	Бутерброд с маслом	3,58	9,35	15,54	202,13	17,42	33,92	97,17	0,92	0,28	0,83	0,06	5,96
	100	Яблоко	0,40	0,40	8,80	47,00	16,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	10,00
	Итого		17,1	24,56	54,43	554,25	162,45	48,76	260,55	5,6	0,48	1,24	0,06	18,86
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
56	100	Салат овощной с яблоками	1,20	5,00	10,00	90,00	21,83	31,50	0,00	1,83	0,00	0,17	0,00	9,80
96	250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	2,10	5,10	20,50	136,25	23,50	12,30	0,00	1,30	0,00	0,10	0,00	8,30
203	150	Макаронные изделия отварные с маслом	5,40	6,30	36,60	225,00	5,70	21,00	153,00	0,80	0,00	0,06	1,30	0,02
294	100	Котлета из мяса птицы	16,20	24,20	15,60	346,00	17,88	6,63	21,38	0,13	0,05	0,04	2,00	4,00
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		28,8	41,2	119,3	964,85	93,96	90,86	225,46	5,72	0,05	0,48	4,21	25,1
Итого			45,90	65,76	173,73	1519,10	256,41	139,62	486,01	11,32	0,53	1,72	4,27	43,96

День 6														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
182	250	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с сахаром	12,70	6,00	36,50	350,00	64,30	98,80	190,50	8,30	0,10	1,20	0,70	3,60
1	55	Бутерброд с маслом	3,58	9,35	15,54	202,13	17,42	33,92	97,17	0,92	0,28	0,83	0,06	5,96
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	55,00	0,26	0,00	0,00	0,02	0,30	0,20	0,00	0,00
	Итого		16,38	15,37	61,94	607,13	81,98	132,72	287,67	9,24	0,68	2,23	0,76	9,56
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
46	100	Салат из белокочанной капусты с яблоком	1,30	5,00	30,22	105,00	15,41	9,33	42,67	1,33	0,00	0,01	0,00	7,41
82	250	Борщ на м/к бульоне с капустой и картофелем	1,81	4,91	15,20	112,25	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,01	10,29
291	255	Плов из курицы	25,33	32,30	40,97	555,90	43,41	20,40	89,08	1,02	0,00	0,06	1,81	10,31
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		30,53	37,9	122,99	940,75	128,25	75,41	236,06	5,2	0	0,23	2,73	30,99
Итого			46,91	53,27	184,93	1547,88	210,23	208,13	523,73	14,44	0,68	2,46	3,49	40,55

День 7														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
209	40	Яйцо, сваренное вкрутую	5,10	4,60	0,3	63,00	22,0	4,80	76,80	1,0	0,10	0,03	0,70	0,00
1	70	Бутерброд с маслом	4,60	11,90	19,80	257,30	33,30	64,80	185,50	1,80	0,10	0,50	11,40	1,60
378	200	Чай с молоком	1,40	1,60	16,70	91,00	143,00	392,00	120,00	29,60	0,10	0,30	0,20	0,20
	100	Яблоко	0,40	0,40	8,80	47,00	16,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	10,00
	Итого		11,5	18,5	45,6	458,3	214,3	461,6	382,3	34,6	0,3	0,83	12,3	11,8
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	100	Салат из свеклы и зеленым горошком	1,80	6,00	10,60	104,00	92,57	59,81	0,00	3,81	3,43	21,71	0,00	2,54
102	250	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	5,08	5,35	23,85	163,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	0,00	5,81
259	220/100	Жаркое по- домашнему	34,20	15,60	42,00	446,00	38,88	82,13	4,21	5,04	0,00	0,00	0,00	10,89
349	200	Компот из сухофруктов	0,08	0,00	21,80	87,60	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		44,86	27,55	118,85	903,95	193,53	199,43	152,69	11,79	3,7	21,83	0,97	26,12
Итого			56,36	46,05	164,45	1362,25	407,83	661,03	534,99	46,39	4,00	22,66	13,27	37,92

День 8														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	250	Каша молочная из рисовой крупы с сахаром	12,50	4,5	38,87	459,37	0,0	165,0	500,0	1,25	0,00	0,50	0,40	0,00
1	50	Бутерброд с маслом	3,30	8,50	14,10	183,80	23,80	46,30	132,50	1,30	0,10	0,40	8,10	1,10
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	55,00	0,26	0,00	0,00	0,02	0,30	0,20	0,00	0,00
	Итого		15,9	13,02	62,87	698,17	24,06	211,3	632,5	2,57	0,4	1,1	8,5	1,1
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
49	100	Салат витаминный (2 в.)	1,60	6,10	10,00	101,00	97,17	72,33	0,00	1,33	17,17	0,07	0,07	5,00
101	250	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	2,20	2,82	20,57	116,50	24,00	26,65	67,70	0,96	0,00	0,11	00	8,25
139	150	Капуста тушеная	3,00	5,40	15,90	124,00	43,31	15,35	31,15	0,59	0,00	0,00	0,00	40,30
279	100	Тефтели мясные	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,50	176,75	1,59	63,75	0,09	0,00	1,41
5	200	Сок натуральный	1,40	0,20	26,40	120,00	26,00	22,00	26,00	0,60	0,04	0,08	0,06	358,00
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		26,63	31,26	112,1	842,85	279,73	186,02	342,9	5,83	80,96	0,46	1,04	413,04
Итого			42,53	44,28	174,97	1541,02	303,79	397,32	975,40	8,40	81,36	1,56	9,54	414,14

День 9														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	250	Каша молочная из пшеницы с сахаром	13,8	7,4	42,9	372,6	0,00	217,9	192,9	8,3	0,1	0,60	0,90	3,6
1	65	Бутерброд с маслом	4,20	11,10	18,40	238,90	30,90	60,10	172,30	1,60	0,10	0,50	10,60	1,50
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	55,00	0,26	0,00	0,00	0,02	0,30	0,20	0,00	0,00
	Итого		18,1	18,52	71,2	666,5	31,16	278	365,2	9,92	0,5	1,3	11,5	5,1
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,40	4,60	10,30	88,00	16,38	23,63	0,00	1,38	0,00	0,13	0,00	7,35
101	250	Суп картофельный на м/к бульоне с перловой крупой	2,55	2,77	24,47	133,00	24,00	26,65	67,70	0,96	0,00	0,11	0,00	8,25
312	200	Пюре картофельное	4,16	6,80	24,76	176,80	18	33	0,00	1,2	0,00	0,00	0,50	21,75
227	150	Минтай припущенный с маслом	30,00	13,50	0,00	222,00	97,71	111,96	447,11	1,80	0,02	0,19	0,00	6,28
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		42,01	28,27	96,13	787,4	163,14	181,67	565,89	5,8	0,02	0,54	1,41	46,61
Итого			60,11	46,79	167,33	1453,90	194,30	459,67	931,09	15,72	0,52	1,84	12,91	51,71

День 10														
Завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	130	Булочка московская	9,1	15,31	69,47	453,56	19,99	13	77,96	1,08	72,05	0,17	0,13	9,99
383	200	Какао с молоком сгущённым	3,70	3,94	26,24	155,20	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	100	Яблоко	0,40	0,40	8,80	47,00	16,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	10,00
	Итого		13,2	19,65	104,51	655,76	44,04	18,24	87,74	4,18	72,05	0,17	0,13	22,89
Обед														
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
56	100	Салат овощной с яблоками	1,20	5,00	10,00	90,00	21,83	31,50	0,00	1,83	0,00	0,17	0,00	9,80
112	250	Суп-лапша	2,52	2,73	21,67	121,25	19,70	0,30	0,50	0,58	0,02	0,05	0,02	0,50
302	150	Каша гречневая рассыпчатая	7,52	6,29	40,73	249,60	1,42	6,80	121,00	4,50	0,00	0,02	0,00	1,20
294	100	Котлета из мяса птицы	16,20	24,20	15,60	346,00	17,88	6,63	21,38	0,13	0,05	0,04	2,00	4,00
377	200	Чай с лимоном	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	3,70	0,60	20,60	102,6	17,00	14,19	41,3	0,76	0,00	0,11	0,91	0,08
	Итого		31,34	38,82	124,6	974,45	85,88	64,66	193,96	8,7	0,07	0,39	2,93	18,48
Итого			44,54	58,47	229,11	1630,21	129,92	82,90	281,70	12,88	72,12	0,56	3,06	41,37