

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Вознесенская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю
и.о.директора школы
Румянцева Г.П.

Примерное десятидневное меню
для питания учащихся
в столовой МКОУ Вознесенской СОШ
на 2022 – 2023 учебный год

663592, Красноярский край,
Саянский район, с.Вознесенка, ул.Центральная, 68
Телефон 83914234123
огрн-1022400781193
ИНН-2433002354
КПП-24330100
ОКАТО-04248810000
ОКВЭД-85.14
ОКПО-52012797

1 день

завтрак

№ п/п	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.)		6-11 лет	12-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные		Общие		Растит.		6-11л	12-18л			6-1л	12-18л	6-1л	12-18л	6-1л	12-18л	6-1л	12-18л	6-1л	12-18л	6-1л	12-18л	6-1л	12-18л		
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л																				
182	каша пшенная	150	200	5,1	5,1	2,95	2,95	10,72	10,72	0,31	0,31	33,42	33,42	251	251	130,09	130	138,14	138,14	30,12	30,12	58	58	0,06	0,06	0,17	0,17	1,17	1,17	0,58	0,58
88	щи из свежей капусты с	250	300	7,06	7,06	0	0	19,8	19,8	19,8	19,8	31,61	31,61	359	359	197	197	196	196	88,5	88,5	3,3	3,3	0,23	0,23	0,19	0,19	63,1	63,1	3,24	3,24
359	кисель	200	200	2,15	2,15	0	0	0,6	0,6	0,6	0,6	193,1	193,1	788	788	103,3	103,3	92,5	92,5	24,3	24,3	1,26	1,26	0,03	0,03	0,06	0,06	22,2	22,2	0,6	0,6
пр	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0
пр	конд. изделия (конфеты)	20	20	1,7	1,7	1,7	1,7	2,26	2,26	1,32	1,32	13,94	13,94	82,9	82,9	8,2	8,2	17,4	17,4	3	3	0,2	0,2	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			18,81	21,61	4,7	4,65	38,98	33,38	22,03	22,9	273,9	273,27	1482,1	1499,6	475,99	533,2	553,24	462,04	163,9	203,9	120,8	86,76	24,34	1,46	1,54	0,52	86,57	86,52	4,47	4,42

обед

102	суп картофельный с бобовыми	250	300	29,96	29,96	0	0	21,1	21,1	21,08	21,08	48,45	48,45	593	593	171	170,7	352,4	352,4	142,3	142,3	8,2	8,2	0,91	0,91	0,29	0,29	23,3	23,3	4,59	4,59
291	плов из курицы	150	200	12,71	12,71	10,36	10,36	7,85	7,85	0,37	0,37	26,8	26,8	229	229	34,8	34,76	131,5	131,5	40,53	40,53	1,48	1,5	0,080	0,080	0,100	0,100	4,5	4,5	3,9	3,9
349	компот с сухофруктов	200	200	3,31	3,31	0	0	0,45	0,45	0,45	0,45	160,07	160,07	664	664	162	162,4	117,2	117,2	87,3	87,3	3,49	3,49	0,08	0,08	0,12	0,12	3,63	3,63	1,3	1,3
	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1,2
73	икра кабачковая	100	100	27,31	27,31	0	0	71,87	71,87	71,87	71,87	145,45	145,45	1338	1338	909	909,3	558,03	558,03	181,1	181,1	7,41	7,41	0,380	0,380	0,390	0,390	46,8	46,8	6,21	6,21
пр	конд. изделия (конфеты)	20	20	1,7	1,7	1,7	1,7	2,26	2,26	1,32	1,32	13,94	13,94	82,9	82,9	8,2	8,2	17,4	17,4	3	3	0,2	0,2	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			77,79	80,59	12,06	12,06	104,41	105,31	96,29	96,29	413,41	432,11	3001,90	3016,10	#####	#####	1234,53	1234,53	#####	21,90	21,90	1,57	1,57	0,95	0,95	78,21	78,21	#####	17,21	
	всего			96,6	102,2	16,7	16,71	143,39	118,32	118,3	119,2	687,3	705,38	4484	4515,7	1779,4	#####	1787,8	1696,6	#####	682,11	#####	#####	25,91	3,03	2,49	1,47	164,8	164,7	4,47	21,6

2 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.)		6-11 лет	12-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные		Общие		Растит.		6-11л	12-18л			6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л		
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л																				
291	плов из курицы	150	200	12,71	12,71	10,36	10,36	7,85	7,85	0,37	0,37	26,8	26,8	229	229	34,76	34,76	131,5	131,5	40,53	40,53	1,48	1,5	0,080	0,080	0,100	0,100	4,5	4,5	3,9	3,9
383	Какао с молоком	200	200	18,33	18,33	13,49	13,49	13	13	3,5	3,5	125,43	125,43	692	692	639,97	640	589,3	589,3	89,98	89,98	3,22	3,22	0,13	0,13	0,44	0,44	1,9	1,9	0,74	0,74
пр	конд. изделия	20	20	1,7	1,7	1,7	1,7	2,26	2,26	1,32	1,32	13,94	13,94	82,9	82,9	8,2	8,2	17,4	17,4	3	3	0,2	0,2	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	35	70	0,28	0,28	4,2	8,4	1,1	2,2	1,1	2,2	26,8	53,7	134	269	10	21	41	82	8	15	0,7	1,4	0,06	0,13	0,02	0,05	0	0	0,6	1,3
	ИТОГО:			33,02	33,02	29,75	33,95	24,21	25,31	6,29	7,39	193	219,87	1137,9	1272,9	692,93	704	779,2	820,2	141,5	148,5	5,6	6,3	0,29	0,36	0,56	0,59	6,42	6,42	5,25	6,0

обед

пр	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
113	суп лапша домашняя	250	300	10,26	10,26	2,98	2,98	22,17	22,17	19,98	19,98	46,48	46,48	463	463	114,2	114,2	154	154	42,7	42,7	2,6	2,6	0,2	0,2	0,14	0,14	2	2	1,59	1,59
139	капуста тушеная	150	200	2,12	2,12	5,55	5,55	4,48	4,48	0	0	4,65	4,65	79,8	79,8	0	0	0,84	0,84	24,13	24,13	59,3	59,3	0,03	0,03	0,04	0,04	11,3	11,3	0,69	0,69
293	птица запеченая	100	100	11,8	11,8	12,89	12,89	1,16	1,16	4,65	4,65	0	0	161	161	116,7	116,7	0,9	0,9	11,71	11,71	109,7	109,7	0,03	0,03	0,08	0,08	0,64	0,64	3,52	3,52
377(375)	чай сладкий	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	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
пр	конд. изделия (конфеты)	20	20	1,7	1,7	1,7	1,7	2,26	2,26	1,32	1,32	13,94	13,94	82,9	82,9	8,2	8,2	17,4	17,4	3	3	0,2	0,2	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			26,66	29,46	17,57	17,57	26,49	27,39	27,15	27,15	94,32	113,02	860,9	875,1	438,1	438,1	241,3	241,3	217,9	217,9	113,8	113,8	0,39	0,39	0,47	0,47	4,14	4,14	6,26	6,26
	всего			59,68	62,48	47,32	51,52	50,7	52,7	33,44	34,54	287,3	332,89	1998,8	2148	1131	1142	1020,5	1061,5	359,4	366,4	119,4	120,1	0,68	0,75	1,03	1,06	10,56	10,56	11,51	12,2

3 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.)		6-11 лет	12-18л	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит.		6-11л	12-18л			6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л		
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л																				
128	картофельное пюре	150	180	2,17	2,17	0,48	0,48	6,41	6,41	0,34	0,34	12,59	12,59	121,00	121,00	29,16	29,16	60,92	60,92	19,18	19,18	0,72	0,72	0,10	0,10	0,08	0,08	12,46	12,46	0,93	0,93
232	рыба запеченая	100	100	11,15	11,15	7,59	7,59	11,57	11,57	3,54	3,54	26,59	26,59	255,00	255,00	58,17	58,17	98,57	98,57	27,41	27,41	1,46	1,46	0,09	0,09	0,14	0,14	0,03	0,03	0,72	0,72
377	чай сладкий	200	200	0,13	0,13	0	0	0,02	0,02	0,0	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	2,83	2,83	0,03	0,0
ПР	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
				16,25	19,05	8,07	8,07	18,9	19,8	5,1	5,1	73,08	91,78	533	547,2	119,53	119,5	221,89	221,89	72,99	72,99	3,66	3,66	0,29	0,29	0,27	0,27	15,32	15,32	2,7	2,7

обед

96	рассольник ленинградский	250	300	8,07	8,07	0,00	0,00	20,36	20,36	20,38	20,38	47,92	47,92	429,00	429,00	116,60	#####	226,90	226,90	96,70	96,70	3,70	3,70	0,37	0,37	0,23	0,23	33,50	33,50	3,96	3,96
202	макароны отварные	100	150	37,73	37,73	0	0	4,46	4,46	4,46	4,46	212,8	212,8	1042	1042	74,61	74,61	247,79	247,8	57,46	57,46	5,68	5,68	0,38	0,38	0,1	0,1	0	0	3,49	3,49
232	рыба запеченая	100	100	11,15	11,15	7,59	7,59	11,57	11,57	3,54	3,54	26,59	26,59	255,00	255,00	58,17	58,17	98,57	98,57	27,41	27,41	1,46	1,46	0,09	0,09	0,14	0,14	0,03	0,03	0,72	0,72
588	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
338	фрукт	75	75	1,5	1,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96	96	8	8	28	28	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10	0,6	0,6
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0	0	0,02	0,02	0,0	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	2,83	2,83	0,03	0,0
	Итого			61,38	64,18	7,59	7,59	37,81	38,71	30,1	30,1	342,2	360,91	1979	1993,2	289,58	289,6	663,66	663,67	250	250	12,92	12,92	0,98	0,98	0,57	0,57	46,36	46,36	9,8	9,8
	всего			77,63	83,23	15,66	15,66	56,71	58,51	35,2	35,2	415,3	452,69	2512	2540,4	409,11	409,1	885,55	885,56	323	323	16,58	16,58	1,27	1,27	0,84	0,84	61,68	61,68	12,48	12,5

4 день

завтрак

№ п/п	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.)		6-11 лет	12-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные		Общие		Растит.						6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л																		
102	суп картофельный с бобовыми	250	300	29,96	29,96	0	0	21,1	21,1	21,08	21,08	48,45	48,45	593	593	171	170,7	352,4	352,4	142,3	142,3	8,2	8,2	0,91	0,91	0,29	0,29	23,3	23,3	4,59	4,59
202	макароны отварные	100	150	37,73	37,73	0	0	4,46	4,46	4,46	4,46	212,8	212,8	1042	1042	74,61	74,61	247,79	247,8	57,46	57,46	5,68	5,68	0,38	0,38	0,1	0,1	0	0	3,49	3,49
577(375)	чай сладкий	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	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
279	тефтели	71	71	8,32	8,32	6,91	6,91	6,02	6,02	0,16	0,16	10,06	10,06	128,00	128,00	25,85	25,85	101,61	101,61	18,29	18,29	1,81	1,81	0,07	0,07	0,09	0,09	0,71	0,71	2,22	2,22
	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
	кефир(снежок)	200	200	3,63	3,63	3,63	3,63	4	4	4	4	5	5	73,75	73,75	150	150	118,75	118,75	17,5	17,5	0	0	0,04	0,04	0	0	0,88	0,88	0	0
	ИТОГО:			82,54	85,34	10,54	10,54	36,46	37,36	30,9	30,9	310,2	328,91	1990,75	2005	620,46	620,2	889,55	889,56	396,1	396,1	16,96	16,96	1,54	1,54	0,73	0,73	26,39	26,39	11,45	11,5

обед

235	Уха из консервы	250	300	4,07	4,07	4,07	4,07	1,0	1,0	1,04	1,04	6,66	6,66	60,34	60,34	43,17	43,17	65,61	65,61	21,76	21,76	0,52	0,52	0,04	0,04	0,04	0,04	3,21	3,21	1,11	1,11
259	жаркое по домашнему	175	175	16,2	16,2	13,96	13,96	18,09	18,09	5,7	5,7	16,58	16,58	295	295	30,5	30,5	205,75	205,75	42,48	42,48	3,86	3,86	0,12	0,12	0,17	0,17	6,76	6,76	4,8	4,8
шр	конд. изделия (конфеты)	20	20	1,7	1,7	1,7	1,7	2,26	2,26	1,32	1,32	13,94	13,94	82,9	82,9	8,2	8,2	17,4	17,4	3	3	0,2	0,2	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный-	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1,2
349	компот с сухофруктов	200	200	3,31	3,31	0	0	0,45	0,45	0,45	0,45	160,07	160,07	664	664	162,4	162,4	117,2	117,2	87,3	87,3	3,49	3,49	0,08	0,08	0,12	0,12	3,63	3,63	1,3	1,3
	ИТОГО:			28,08	30,88	19,73	19,73	22,74	23,64	9,71	9,71	216,0	234,65	1197,24	1211,4	262,27	262,3	463,96	464,0	178,5	178,5	9,19	9,19	0,36	0,36	0,38	0,38	13,6	13,6	8,2	8,41
	ВСЕГО			110,6	116,22	116,22	30,27	59,2	61	40,61	40,61	526,2	563,56	3187,99	3216,4	882,73	882,4	1353,5	1353,5	396,1	574,6	26,15	26,15	1,9	1,9	1,11	1,11	39,99	39,99	19,7	19,9

5 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		B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит.																					
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л		
171	гарнир гречневый	100	150	8,85	8,85	0,08	0,08	9,55	9,55	2,3	2,3	39,86	39,86	280	280	26,39	26,39	210,35	210,35	140,5	140,5	4,73	4,73	0,21	0,21	0,12	0,12	0	0	2,54	2,54
293	птица запеченая	100	100	11,8	11,8	12,89	12,89	1,16	1,16	4,65	4,65	0	0	161	161	116,7	116,7	0,9	0,9	11,71	11,71	109,7	109,7	0,03	0,03	0,08	0,08	0,64	0,64	3,52	3,52
	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
349	компот с сухофруктов	200	200	3,31	3,31	0	0	0,45	0,45	0,45	0,45	160,07	160,07	664	664	162,4	162,4	117,2	117,2	87,3	87,3	3,49	3,49	0,08	0,08	0,12	0,12	3,63	3,63	1,3	1,3
	ИТОГО:			26,76	29,56	12,97	12,97	12,06	12,96	8,6	8,6	218,6	237,33	1200	1214,2	323,49	323,5	386,45	386,45	263,5	263,5	119	119	0,42	0,42	0,37	0,37	4,27	4,27	8,36	8,36

обед

115	суп с крупой	250	300	2,31	2,31	0	0	19,2	19,2	19,23	19,23	2,51	2,51	205	205	88	88	50,1	50,1	22,1	22,1	0,8	0,8	0,04	0,04	0,03	0,03	3	3	0,43	0,43
143	рагу из овощей	150	180	1,77	1,77	0,40	0,40	10,99	10,99	3,89	3,89	8,60	8,60	142,00	142,00	37,16	37,16	45,00	45,00	16,26	16,26	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	12,51	12,51	0,64	0,64
пр	конд. изделия (конфеты)	20	20	1,7	1,7	1,7	1,7	2,26	2,26	1,32	1,32	13,94	13,94	82,9	82,9	8,2	8,2	17,4	17,4	3	3	0,2	0,2	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0
пр	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
389	сок	200	200	5	5	0	0	0	0	0	0	101	101	424	424	70	70	70	70	40	40	14	14	0,11	0,11	0,11	0,11	20	20	1	1
	итого			13,58	16,38	2,1	2,1	33,35	34,25	25,64	25,64	144,8	163,45	948,9	963,1	221,36	221,4	240,5	240,5	105,4	105,4	16,72	16,72	0,87	0,87	0,79	0,79	35,51	35,51	3,07	3,07
	всего			40,34	45,94	15,07	15,07	45,41	47,21	34,24	34,24	363,4	400,78	2148,9	2177,3	544,85	544,9	626,95	626,95	368,9	368,9	135,8	135,8	1,29	1,29	1,16	1,16	39,78	39,78	11,43	11,4

6 день																															
завтрак																															
№ ре- цеп- тур ы	Наименование блюда	Выход		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		B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит.				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л
259	жаркое по домашнему	175	175	16,2	16,2	13,96	13,96	18,09	18,09	5,7	5,7	16,58	16,58	295	295	30,5	30,5	205,75	205,75	42,48	42,48	3,86	3,86	0,12	0,12	0,17	0,17	6,76	6,76	4,8	4,8
ПР	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
73	икра кабачковая	100	100	27,31	27,31	0	0	71,87	71,87	71,87	71,87	145,45	145,45	1338	1338	909,33	909,3	558,03	558,03	181,1	181,1	7,41	7,41	0,380	0,380	0,390	0,390	46,8	46,8	6,21	6,21
377(375)	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	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:			46	49,21	14	13,96	90,86	91,8	79	78,8	196	215	1787	1801	1139	1139	833	833	384	384	13	13	0,64	0,64	0,8	0,81	55	55	12	12
обед																															
102	суп картофельный с бобовыми	250	300	29,96	29,96	0	0	21,1	21,1	21,08	21,08	48,45	48,45	593	593	170,7	170,7	352,4	352,4	142,3	142,3	8,2	8,2	0,91	0,91	0,29	0,29	23,3	23,3	4,59	4,59
128	картофельное пюре	100	180	02.январь	3,2	2,1	3,2	0,8	0,9	0,8	0,9	14,7	15,2	75	82	27	32	56	61	20	22	0,7	0,9	0,1	0,3	0,07	0,09	3,7	4,3	1	1,2
293	птица	100	100	11,8	11,8	12,89	12,89	1,16	1,16	4,65	4,65	0	0	161	161	116,7	116,7	0,9	0,9	11,71	11,71	109,7	109,7	0,03	0,03	0,08	0,08	0,64	0,64	3,52	3,52
пр	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
389	сок	200	200	5	5	0	0	0	0	0	0	101	101	424	424	70	70	70	70	40	40	14	14	0,11	0,11	0,11	0,11	20	20	1	1
	итого			³⁹⁸⁶⁵ 55,56	15	16,09	23,94	24,9	28	27,8	183	202	1348	1369	402	407	537	542	238	240	134	134	1,25	1,45	0,6	0,62	48	48,2	11	11	
	всего			³⁹⁹¹¹ 104,8	29	30,05	114,8	117	107	107	379	417	3135	3170	1541	1546	1370	1375	622	624	146	146	1,89	2,09	1,4	1,43	103	103	23	23	

7 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	
				Общие		Животные		Общие		Растит.																					
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л		
210	суп молочный с	250	300	21,88	21,88	13,54	13,54	18,98	18,98	1,22	1,22	71,82	71,82	600	600	652	652	547,5	547,5	106,7	106,7	2,6	2,6	0,36	0,36	0,74	0,74	3,3	3,3	2,04	2,04
202	макароны отварные	100	150	37,73	37,73	0	0	4,46	4,46	4,46	4,46	212,8	212,8	1042	1042	74,61	74,61	247,79	247,8	57,46	57,46	5,68	5,68	0,38	0,38	0,1	0,1	0	0	3,49	3,49
	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
293	птица	100	100	11,8	11,8	12,89	12,89	1,16	1,16	4,65	4,65	0	0	161	161	116,7	116,7	0,9	0,9	11,71	11,71	109,7	109,7	0,03	0,03	0,08	0,08	0,64	0,64	3,52	3,52
338	фрукт	150	150	0,4	0,4	0	0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	32	32	16	16	11	11	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	0,3	0,3
	ИТОГО:			74,61	77,41	26,43	26,43	25,9	26,8	11,93	11,93	313,1	331,82	1930	1944,2	877,31	877,3	865,19	865,2	208,9	208,9	121,3	121,3	0,9	0,9	0,99	0,99	13,94	13,94	10,35	10,4

обед

102	суп картофельный с бобовыми	250	300	29,96	29,96	0	0	21,1	21,1	21,08	21,08	48,45	48,45	593	593	170,7	170,7	352,4	352,4	142,3	142,3	8,2	8,2	0,91	0,91	0,29	0,29	23,3	23,3	4,59	4,59
291	плов из курицы	150	200	12,71	12,71	10,36	10,36	7,85	7,85	0,37	0,37	26,8	26,8	229	229	34,76	34,76	131,5	131,5	40,53	40,53	1,48	1,5	0,080	0,080	0,100	0,100	4,5	4,5	3,9	3,9
	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
383	Какао с молоком	200	200	18,33	18,33	13,49	13,49	13	13	3,5	3,5	125,43	125,43	692	692	639,97	640	589,3	589,3	89,98	89,98	3,22	3,22	0,13	0,13	0,44	0,44	1,9	1,9	0,74	0,74
338	фрукт	75	75	0,64	0,64	0	0	0,11	0,11	0,11	0,11	0,43	0,43	44	44	28	28	0,21	0,21	9,64	9,64	82,9	82,9	0,03	0,03	0,06	0,06	10	10	0,7	0,7
	итого			64,44	67,24	23,85	23,85	42,83	43,73	26,15	26,15	219,4	238,08	1609	1623,2	863,43	863,5	1131,2	1131,2	296,8	296,8	14,02	14,02	1,22	1,22	0,88	0,88	29,72	29,72	10,24	10,9
	всего			139,1	144,65	50,28	50,28	68,73	70,53	38,08	38,08	532,5	569,9	3539	3567,4	1740,7	1741	1996,4	1996,4	505,7	505,7	135,3	135,3	2,12	2,12	1,87	1,87	43,66	43,66	20,59	21,3

8 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-01 лет	11-18 лет	Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит.		6-11л	12-18л																		
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л			6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л				
113	суп лапша домашняя	250	300	10,26	10,26	2,98	2,98	22,17	22,17	19,98	19,98	46,48	46,48	463	463	114,2	114,2	154	154	42,7	42,7	2,6	2,6	0,2	0,2	0,14	0,14	2	2	1,59	1,59
182	каша рисовая	150	200	5,1	5,1	2,95	2,95	10,72	10,72	0,31	0,31	33,42	33,42	251	251	130,09	130	138,14	138,14	30,12	30,12	58	58	0,06	0,06	0,17	0,17	1,17	1,17	0,58	0,58
пр	конд. изделия (конфеты)	20	20	1,7	1,7	1,7	1,7	2,26	2,26	1,32	1,32	13,94	13,94	82,9	82,9	8,2	8,2	17,4	17,4	3	3	0,2	0,2	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
349	компот с сухофруктов	200	200	8,40	12,90	0,00	0,00	8,40	12,90	0,00	0,00	40,50	62,10	277,60	425,60	40,00	52,60	175,00	216,40	11,60	20,80	1,40	1,70	0,18	0,20	0,05	0,10	0,00	0,00	2,20	3,00
	итого:			28,26	35,56	7,63	7,63	44,45	49,85	22,81	22,81	153	193,34	1169,5	1331,7	310,49	323	542,54	583,94	111,4	120,6	63,32	63,62	0,56	0,58	0,41	0,46	3,17	3,17	5,4	6,2

обед

88	щи из свежей капусты с	250	300	0,22	0,35	0,22	0,35	2,5	3,6	2,5	3,6	5,3	6	52	63	59	64	148	156	25	32	0,75	0,82	0,045	0,052	0,05	0,052	17,1	17,8	0,75	0,86
171	гарнир гречневый	100	150	8,85	8,85	0,08	0,08	9,55	9,55	2,3	2,3	39,86	39,86	280	280	26,39	26,39	210,35	210,35	140,5	140,5	4,73	4,73	0,21	0,21	0,12	0,12	0	0	2,54	2,54
260	гуляш	100	150	14,55	14,55	13,97	13,97	16,79	16,79	4,78	4,78	2,89	2,89	309	309	311,5	311,5	21,81	21,81	22,03	22,03	3,06	3,06	0,28	0,28	0,09	0,09	0,92	0,92	3,6	3,6
	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
577(375)	чай с лимоном	200	200	0,013	0,013	0,013	0,013	0,02	0,02	0,02	0,02	4,5	6,3	5	6,3	0,04	0,04	0,6	0,6	0,7	0,7	0,04	0,04	0	0	0,000	0	1	1	1	1
	итого			30,23	33,663	18,083	18,713	30,06	32,16	11,1	12,3	134,3	160,45	1040,3	1092,5	423,93	429,7	481,76	494,76	220,6	227,9	10,3	10,47	0,675	0,702	0,32	0,327	19,02	19,72	9,19	9,5
	всего			58,49	69,223	25,713	26,343	74,51	82,01	33,91	35,11	287,3	353,79	2209,8	2424,2	734,42	752,7	1024,3	1078,7	332	348,5	73,62	74,09	1,235	1,282	0,73	0,787	22,19	22,89	14,56	15,7

9 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		B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит.																					
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л		
235	Уха из консервы	250	300	4,07	4,07	4,07	4,07	1,0	1,0	1,04	1,04	6,66	6,66	60,34	60,34	43,17	43,17	65,61	65,61	21,76	21,76	0,52	0,52	0,04	0,04	0,04	0,04	3,21	3,21	1,11	1,11
259	булочка «любимая»	100	100	0,2	0,4	0,2	0,4	0	0	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
383	Какао с молоком сгущенным	200	200	18,33	18,33	13,49	13,49	13	13	3,5	3,5	125,43	125,43	692	692	639,97	640	589,3	589,3	89,98	89,98	3,22	3,22	0,13	0,13	0,44	0,44	1,9	1,9	0,74	0,74
	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
	итого			25,4	28,4	17,76	17,96	14,9	15,8	5,74	5,74	172,5	212,89	936,04	950,24	711,14	721,2	720,91	728,91	141,7	147,7	5,36	5,86	0,29	0,31	0,57	0,61	8,11	11,11	3,25	3,65

обед

104	суп с фрикадельками	250	300	4,3	4,3	2,5	2,5	3,5	3,5	1,9	1,9	17,1	17,1	114	114	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
171	гарнир рисовый	100	150	3,78	3,78	0,08	0,08	7,88	7,88	0,53	0,53	39,29	39,29	242	242	17,04	17,04	82,38	82,38	27,89	27,89	0,59	0,59	0,03	0,03	0,03	0,03	0	0	0,74	0,74
	хлеб пшеничный	70	35	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
232	рыба запеченая	100	100	11,15	11,15	7,59	7,59	11,57	11,57	3,54	3,54	26,59	26,59	255,00	255,00	58,17	58,17	98,57	98,57	27,41	27,41	1,46	1,46	0,09	0,09	0,14	0,14	0,03	0,03	0,72	0,72
377(375)	чай сладкий	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	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			22,13	24,9	10,17	10,17	23,85	24,75	7,17	7,17	116,9	135,58	765	779,2	424,01	424	335,73	335,73	228,8	228,8	4,59	4,59	0,28	0,28	0,47	0,47	1,83	1,83	2,64	2,64
	Всего			47,53	53,33	27,93	28,13	38,79	40,59	12,91	12,91	289,4	348,47	1701,04	1729,4	1135,2	1145	1056,6	1064,6	370,5	376,5	9,95	10,45	0,57	0,59	1,04	1,08	9,94	12,94	5,89	6,29

10 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг./сутки							
		6-10лет	11-18 лет	Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит.																					
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л		
128	картофельное пюре	100	180	02.январь	3,2	2,1	3,2	0,8	0,9	0,8	0,9	14,7	15,2	75	82	27	32	56	61	20	22	0,7	0,9	0,1	0,3	0,07	0,09	3,7	4,3	1	1,2
268	котлета мясная	71	71	18,2	21,8	18,2	21,8	29,6	32,4	29,6	32,4	8,6	10,3	386	412	23	32	183	210	28	37	2,9	3,9	0,1	0,19	0,12	0,19	0	0	4,9	6,2
377(375)	чай сладкий	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	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
338	фрукт	75	75	0,64	0,64	0	0	0,11	0,11	0,11	0,11	0,43	0,43	44	44	28	28	0,21	0,21	9,64	9,64	82,9	82,9	0,03	0,03	0,06	0,06	10	10	0,7	0,7
	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
	ИТОГО:			39837	31,34	20,3	25	31,41	35,21	31,71	34,61	57,63	78,53	659	706,2	277	291	308,21	340,21	218,1	229,1	87,77	88,97	0,37	0,66	0,5	0,59	15,2	15,8	7,75	9,25

обед

82	борщ	200	250	7,21	7,21	0	0	19,68	19,68	19,68	19,68	43,73	43,73	415	415	198,9	198,9	218,4	218,4	104,5	104,5	4,9	4,9	0,2	0,2	0,19	0,19	42,7	42,7	2,41	2,41
171	гарнир перловый	100	150	3,78	3,78	0,08	0,08	7,88	7,88	0,53	0,53	39,29	39,29	242	242	17,04	17,04	82,38	82,38	27,89	27,89	0,59	0,59	0,03	0,03	0,03	0,03	0	0	0,74	0,74
293	птица запеченая	100	100	11,8	11,8	12,89	12,89	1,16	1,16	4,65	4,65	0	0	161	161	116,7	116,7	0,9	0,9	11,71	11,71	109,7	109,7	0,03	0,03	0,08	0,08	0,64	0,64	3,52	3,52
349	компот с сухофруктов	200	200	8,40	12,90	0,00	0,00	8,40	12,90	0,00	0,00	40,50	62,10	277,60	425,60	40,00	52,60	175,00	216,40	11,60	20,80	1,40	1,70	0,18	0,20	0,05	0,10	0,00	0,00	2,20	3,00
	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
	итого			33,99	41,29	12,97	12,97	38,02	43,42	26,06	26,06	142,2	182,52	1190,6	1352,8	390,64	403,2	534,68	576,08	179,7	188,9	117,7	118	0,54	0,56	0,4	0,45	43,34	43,34	9,87	10,7
	всего			39871	72,63	33,27	37,97	69,43	78,63	57,77	60,67	199,9	261,05	1849,6	2059	667,64	694,2	842,89	916,29	397,8	418	205,5	207	0,91	1,22	0,9	1,04	58,54	59,14	17,62	19,9

	Всего за 10			⁸⁰⁴¹²	854,7	377	302	721,7	726,2	511	517	3967	4405	26766	27548	10566	#####	11965	12055	3675	4588	1011	981	37,78	15,5	12,6	11,8	554	559	141	164	
	среднее за один день				73,6	74,99	79,2	80,1	82,6	83,1	82,6	83,1	325	364	2364	2493	923,8	998	1000	1057	396	401	13,6	14,8	1,48	1,48	1,8	1,8	68,5	70,9	13,4	14,3