

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 2024 – 2025 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																															
№ 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.)		6-10 лет	11-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит.		6-10 л	11-18л			6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-11л	12-18л		
				6-10 л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л																				
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	121	29,16	29,16	60,92	60,92	19,18	19,18	0,72	0,72	0,1	0,1	0,08	0,08	12,46	12,46	0,93	0,93
232	рыба запеченная в сметанном соусе	100	100	11,15	11,15	7,59	7,59	11,57	11,57	3,54	3,54	26,59	26,59	255	255	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
375	чай сладкий	200	200	0,13	0,13	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	14,20	14,20	4,40	4,40	2,40	2,40	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2,83	2,83	0,03	0,00
ПР	хлеб пшеничный	35	70	2,80	5,60	0,00	0,00	0,90	1,80	1,20	1,20	18,70	37,40	95,00	109,20	18,00	18,00	58,00	58,00	24,00	24,00	1,12	1,12	0,10	0,10	0,05	0,05	0,00	0,00	1,00	1,00
		35	70	3,16	3,95	0	0	0,4																							
	ИТОГО:			21,11	24,7	9,77	9,77	21,56	22,06	6,4	6,42	87,02	105,72	615,9	630,1	127,73	127,73	239,3	239,29	75,99	75,99	3,86	3,86	0,31	0,31	0,27	0,27	15,32	15,32	2,68	2,65
обед																															
101	суп картофельный с крупой	250	300	2,31	2,31	0,00	0,00	19,20	19,20	19,23	19,23	2,51	2,51	205,00	205,00	88,00	88,00	50,10	50,10	22,10	22,10	0,80	0,80	0,04	0,04	0,03	0,03	3,00	3,00	0,43	0,43
143	рагу из овощей	150	180	1,77	1,77	0,4	0,4	10,99	10,99	3,89	3,89	8,6	8,6	142	142	37,16	37,16	45	45	16,26	16,26	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	12,51	12,51	0,64	0,64
пр	кондитерские (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
389	сок	200	200	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	19,00	424,00	424,00	70,00	70,00	70,00	70,00	40,00	40,00	14,00	14,00	0,11	0,11	0,11	0,11	20,00	20,00	1,00	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	35	70	3,16	3,95	0	0	0,4	0,5	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	187,04	9,2	11,5	34,8	43,5	13,2	16,5	0,44	0,55	0,04	0,05	0,036	0,045	0	0	1,24	1,55
	ИТОГО:			20,05	23,64	2,1	2,1	34,2	35,2	26,49	26,59	242,1	241,5	1706,4	1814,14	392,96	395,3	392,5	401,2	205,9	209,16	20,65	20,76	0,99	1	0,946	0,955	39,14	39,14	5,6	5,92
	ВСЕГО			41,16	48,34	48,34	11,87	55,76	57,26	32,89	33,01	329,2	347,2	2322,3	2444,24	520,69	523,0	631,8	640,5	75,99	285,15	24,51	24,62	1,3	1,31	1,216	1,225	54,46	54,46	8,3	8,57

2 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Калорий		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг./сутки							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит.						6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л
				6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л																		
291	плов из птицы	150	180	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	0,08	0,08	0,1	0,1	4,5	4,5	3,9	3,9
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00	14,20	14,20	4,40	4,40	2,40	2,40	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2,83	2,83	0,03	0,00
пр	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
пр	кондитерские 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:			14,82	14,82	16,3	20,46	11,23	12,33	2,79	3,9	82,74	109,6	507,9	642,9	67,16	78,2	194,3	235,3	53,93	60,9	2,74	3,46	0,16	0,23	0,12	0,15	7,33	7,33	4,53	5,2

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	180	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 запеченная	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	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	15,20	59,00	59,00	181,00	181,00	11,00	11,00	11,70	11,71	0,15	0,15	0,04	0,04	0,20	0,20	1,50	1,50	0,15	0,15
пр	кондитерские 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:			16,88	19,68	13,21	10,23	29,81	30,71	22,50	22,50	83,77	102,47	720,70	734,90	140,40	140,40	230,24	230,24	93,83	93,83	63,22	63,22	0,35	0,35	0,23	0,23	13,30	13,30	3,28	3,28
	всего			31,7	34,5	29,5	30,69	41,04	25,29	25,29	26,4	166,5	212,1	1228,6	1377,8	207,56	218,6	424,5	465,54	147,76	154,76	65,96	66,68	0,51	0,58	0,35	0,38	20,63	20,63	7,81	8,48

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	Общие		Животные		Общие		Растит.		Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP			
				6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л			6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л				
202	макароны отварные	150	180	37,73	37,73	0	0	4,46	4,46	4,46	4,46	212,8	212,8	1042	1042	74,61	74,61	247,8	247,8	57,46	57,46	5,68	5,68	0,38	0,38	0,1	0,1	0	0	3,49	3,49		
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	128	25,85	25,85	101,6	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		
338	фрукт	185	185	1,5	1,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	21	21	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		
пр	Хлеб пшеничный	35	70	3,16	3,95	0	0	0,4	0,5	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	187,04	9,2	11,5	34,8	43,5	13,2	16,5	0,44	0,55	0,04	0,05	0,036	0,045	0	0	1,24	1,55		
359	кисель	200	200	3,31	3,31	0,00	0,00	0,45	0,45	0,45	0,45	0,50	160,07	664,00	664,00	162,40	162,40	117,20	117,20	87,30	87,30	3,49	3,49	0,08	0,08	0,12	0,12	3,63	3,63	1,30	1,30		
	ИТОГО:			56,82	60,41	6,91	6,91	12,73	13,73	7,17	7,27	282,4	441,3	2118,5	2226,24	298,06	300,36	587,4	596,11	242,3	245,55	13,14	13,25	0,71	0,72	0,446	0,455	14,34	14,34	9,85	10,2		
<i>обед</i>																																	
235	Уха из консервы	250	300	4,07	4,07	4,07	4,07	1	1	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	0,04	0,04	3,21	3,21	1,11	1,11
259	жаркое по домашнему	150	180	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	205,8	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	кондишеля (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		
349	компот с сухофруктов	200	200	3,31	3,31	0	0	0,45	0,45	0,45	0,45	160,1	160,1	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		
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		
		185	185	1,5																									0,6	0,6			
	ИТОГО:			26,27	27,57	19,73	19,73	22,25	23,15	9,26	9,26	55,88	74,58	#####	1320,64	99,87	99,87	346,8	346,76	91,24	91,24	5,7	5,7	0,28	0,28	0,26	0,26	9,97	9,97	7,51	7,51		
	всего			83,09	87,98	26,64	26,64	34,98	36,88	16,43	16,53	338,3	515,9	3410,8	3546,88	397,93	400,23	934,2	942,87	333,5	336,79	18,84	18,95	0,99	1	0,706	0,715	24,31	24,31	17,36	17,7		

4 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг/сутки								Витамины мг/сутки							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит.						6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
				6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л																				
120	суп молочный с макаронными изделиями	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
382	Какао с молоком	200	200	18,33	18,33	13,49	13,49	13	13	3,5	3,5	125,4	125,4	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
426	Булочка с повидлом обсыпная	100	100	6,6	6,6	0,05	0,05	14,36	14,36	3,69	3,69	41,13	41,13	320	320	131	131,2	1,39	1,39	28,2	28,2	21,3	21,3	0,16	0,16	0,06	0,06	0	0	1,6	1,6
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
		185	185	1,5	1,5	0	0	0,5																							
	итого			51,11	53,91	27,08	27,08	47,74	48,14	9,61	9,61	257,1	275,78	1707	1721,2	1441	1441,2	1196	1196,2	248,9	248,88	28,24	28,24	0,75	0,75	1,29	1,29	5,2	5,2	5,4	5,4

обед

96	рассольник ленинградский	250	300	8,07	8,07	0	0	20,36	20,36	20,38	20,38	47,92	47,92	429	429	116,6	116,6	226,9	226,9	96,7	96,7	3,7	3,7	0,37	0,37	0,23	0,23	33,5	33,5	3,96	3,96
202	макароны отварные	150	180	37,73	37,73	0	0	4,46	4,46	4,46	4,46	212,8	212,8	1042	1042	74,61	74,61	247,8	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	255	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
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
338	фрукт	185	185	1,5	1,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	21	21	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
	Итого			57,08	57,08	7,59	7,59	36,41	36,41	28,38	28,38	302,5	302,51	1979,00	1993,20	263,58	263,58	577,7	577,67	184	183,97	11,2	11,2	0,84	0,84	0,47	0,47	36,36	36,36	8,2	8,17
	всего			108,19	110,99	34,67	34,67	84,15	84,55	37,99	37,99	559,6	578,29	3686	3714,4	1704,6	1704,8	1774	1773,9	432,9	432,85	39,44	39,44	1,59	1,59	1,76	1,76	41,56	41,56	13,58	13,6

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.																					
				6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
173	каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	180	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	138,1	138,14	30,12	30,12	58	58	0,06	0,06	0,17	0,17	1,17	1,17	0,58	0,58
82	Борщ с капустой и картофелем	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
377(375)	чай сладкий	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	15,20	59,00	59,00	181,00	181,00	11,00	11,00	11,70	11,71	0,15	0,15	0,04	0,04	0,20	0,20	1,50	1,50	0,15	0,15
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
		20	20	1,70	1,70	1,70	1,70	2,26	2,26	1,32																					
	итого			23,08	27,46	4,65	4,65	39,2	33,8	22,23	22,01	120,7	81,43	857,24	1061,78	563,89	626	523,9	450,14	174,7	221,33	120,3	86,55	24,41	1,55	1,752	0,75	65,87	65,82	6,5	7,07

обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем	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	Каша гречневая рассыпчатая	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	210,4	210,35	140,5	140,52	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
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
377(375)	чай с лимоном	200	200	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	4,50	6,30	5,00	6,30	0,04	0,04	0,60	0,60	0,70	0,70	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	Итого			26,433	29,4	14,28	14,41	20,19	22,19	8,48	9,58	26,89	46,29	741,00	767,50	388,5	393,5	227,8	235,81	71,03	78,03	4,93	5	0,425	0,432	0,19	0,192	18,02	18,72	5,35	5,46
	Всего			49,513	56,82	18,93	19,06	59,37	55,97	30,71	31,59	147,6	127,7	1598,2	1829,28	952,39	1019,5	751,8	685,95	245,8	299,36	125,3	91,55	24,835	1,982	1,942	0,942	83,89	84,54	11,85	12,5

6 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные		Общие		Растит.																					
				6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л		
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	205,8	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	145,5	145,5	1338	1338	909,33	909,33	558	558,03	181,1	181,06	7,41	7,41	0,38	0,38	0,39	0,39	46,8	46,8	6,21	6,21
377(375)	чай с лимоном	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	15,20	59,00	59,00	181,00	181,00	11,00	11,00	136,50	136,50	0,15	0,15	0,04	0,04	0,20	0,20	1,50	1,50	0,15	0,15
	ИТОГО:			46,41	49,21	13,96	13,96	90,86	91,76	78,77	78,77	195,9	214,63	1787	1801,2	1138,8	1138,8	832,8	832,78	384	384,04	12,54	12,54	0,64	0,64	0,81	0,81	55,06	55,06	12,16	12,2

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 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
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
пр	кондитерские 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
389	сок	200	200	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	19,00	424,00	424,00	70,00	70,00	70,00	70,00	40,00	40,00	14,00	14,00	0,11	0,11	0,11	0,11	20,00	20,00	1,00	1,00
	итого			45332,5	45,46	3,8	4,9	25,06	26,06	24,4	24,5	114,8	133,99	1430,90	1452,10	293,9	298,9	553,8	558,8	229,3	231,3	24,22	24,42	1,24	1,44	0,52	0,54	47	47,6	7,59	7,79
	всего			45378,9	94,67	17,76	18,86	115,92	117,82	103,2	103,27	310,7	348,62	3217,9	3253,3	1432,7	1437,7	1387	1391,6	613,3	615,34	36,76	36,96	1,88	2,08	1,33	1,35	102,1	102,7	19,75	20

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.)		6-10 л	11-18л	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит.		6-10 л	11-18л			6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л		
				6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л																				
304	рис отварной	150	180	3,8	3,8	0,08	0,08	7,88	7,88	0,53	0,53	39,3	39,3	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
268	котлета	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	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	15,20	59,00	59,00	181,00	181,00	11,00	11,00	11,70	11,71	0,15	0,15	0,04	0,04	0,20	0,20	1,50	1,50	0,15	0,15
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
	ИТОГО:			24,88	31,28	18,28	21,88	38,38	42,08	31,33	34,13	81,79	102,19	782	822,2	239,04	248,04	334,4	361,38	91,59	100,6	4,76	5,76	0,27	0,36	0,4	0,47	1,5	1,5	6,79	8,09

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	180	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	0,08	0,08	0,1	0,1	4,5	4,5	3,9	3,9
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
382	Какао с молоком	200	200	18,33	18,33	13,49	13,49	13	13	3,5	3,5	125,4	125,4	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	200	200	0,8	0,8	0	0	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94	32	32	22	22	18	18	4,4	4,4	0,06	0,06	0,04	0,04	20	20	0,6	0,6
																															1,82
	итого			64,6	67,4	23,85	23,85	43,7	44,6	26,95	26,95	239	257,7	1703	1717,2	895,43	895,46	1153	1153,2	314,8	314,81	18,42	18,44	1,28	1,28	0,92	0,92	49,7	49,7	10,83	12,7
	всего			24,88	98,68	42,13	45,73	82,03	86,63	58,28	61,08	320,8	359,9	2485	2539,4	1134,5	1143,5	1488	1514,6	406,4	415,41	23,18	24,2	1,55	1,64	1,32	1,39	51,2	51,2	17,62	20,7

8 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.				6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л		
				6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л		
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	121	29,16	29,16	60,92	60,92	19,18	19,18	0,72	0,72	0,1	0,1	0,08	0,08	12,46	12,46	0,93	0,93
349	компот с сухофруктов	200	200	3,31	3,31	0	0	0,45	0,45	0,45	0,45	160,1	160,1	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	0,74
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
пр	хлеб	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
		20	20	1,7	1,7	1,7	1,7	2,26	2,26	1,32																					
	ИТОГО:			24,53	27,33	16,15	16,15	26,81	27,71	8,09	6,77	194,3	212,95	1189	1203,2	521,06	521,06	257,9	257,93	152,5	152,51	8,39	8,39	0,56	0,56	0,34	0,34	17,01	17,01	6,83	6,27

обед

104	суп картофельный с мясными	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
304	рис отварной	150	180	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
пр	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 в сметанном	100	100	11,15	11,15	7,59	7,59	11,57	11,57	3,54	3,54	26,59	26,59	255	255	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	24,93	10,17	10,17	23,85	24,75	7,17	7,17	135,58	135,58	765,00	779,20	424,01	424,01	335,73	335,73	228,80	228,80	4,59	4,59	0,28	0,28	0,47	0,47	1,83	1,83	2,64	2,64
	всего			46,66	52,26	17,84	17,84	44,20	52,46	15,26	13,94	311,1	348,5	1954	1982,4	945,07	945,07	593,7	593,66	381,3	381,31	12,98	12,98	0,84	0,84	0,81	0,81	18,84	18,84	9,47	8,91

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.																					
		6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л		
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,9	8,9	0,08	0,08	9,55	9,55	2,3	2,3	39,9	39,9	280	280	26,39	26,39	210,4	210,35	140,5	140,52	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
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
377(375)	чай сладкий	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	0	1	1	1	1
		200	200	0,8	0,8	0	0	0,8																							
	ИТОГО:			24,313	27,11	12,98	12,98	12,43	12,53	8,17	8,17	63,1	83,6	541	556,5	161,13	161,13	269,9	269,85	176,9	176,93	115,6	115,6	0,34	0,34	0,25	0,25	1,64	1,64	8,1	8,1
102	суп картофельный с	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	0,03
202	Макароны отварные	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	0,74
268	Котлета	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	1
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	0,72
389	сок	200	200	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	19,00	424,00	424,00	70,00	70,00	70,00	70,00	40,00	40,00	14,00	14,00	0,11	0,11	0,11	0,11	20,00	20,00	1,00	1,00
	Итого			12,8	15,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	37,7	56,4	#####	1369,20	88	88	128	128	64	64	15,12	15,12	0,21	0,21	0,16	0,16	20	20	2	1,72
	всего			37,113	42,71	12,98	12,98	13,33	14,33	9,37	9,37	100,8	140	1889	1925,7	249,13	249,13	397,9	397,85	240,9	240,93	130,7	130,7	0,55	0,55	0,41	0,41	21,64	21,64	10,06	9,78

обед

10 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.)		6-10 л	11-18л	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит.						6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
				6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л			6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
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	
181	Каша жидкая молочная из	150	180	6,11	6,11	2,95	2,95	10,72	10,72	0,31	0,31	6,75	6,75	291	291	134,07	134,07	118,2	118,19	20,3	20,3	0,5	0,5	0,52	0,52	0,08	0,08	1,2	1,2	0,5	
ПР	Хлеб пшеничный	35	70	3,16	3,95	0	0	0,4	0,5	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	187,04	9,2	11,5	34,8	43,5	13,2	16,5	0,44	0,55	0,04	0,05	0,036	0,045	0	0	1,24	1,55
377(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	0	1	1	1	1
	ИТОГО:			30,743	38,83	5,943	5,943	42,61	48,11	21,91	22,01	136,3	159	1225,1	1482,14	315,51	330,41	540,6	590,69	112,5	125	6,1	6,51	1,04	1,07	0,356	0,415	4,2	4,2	7,53	2,55

обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	300	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	Каша перловая рассыпчатая	150	180	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
ПР	Хлеб пшеничный	35	70	3,16	3,95	0	0	0,4	0,5	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	187,04	9,2	11,5	34,8	43,5	13,2	16,5	0,44	0,55	0,04	0,05	0,036	0,045	0	0	1,24	1,55
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	8,4	12,9	0	0	8,4	12,9	0	0	40,5	62,1	277,6	425,6	40	52,6	175	216,4	11,6	20,8	1,4	1,7	0,18	0,2	0,05	0,1	0	0	2,2	3
	итого			25,95	26,74	12,97	12,97	29,12	29,22	25,26	25,36	102,3	102	89,00	1430,64	341,84	344,14	336,5	345,18	157,3	160,6	115,6	115,7	0,3	0,31	0,336	0,345	43,34	43,34	7,91	8,22
	всего			56,693	65,57	18,91	18,91	71,73	77,33	47,17	47,37	238,6	261	1314,1	2912,78	657,35	674,55	877,1	935,87	269,8	285,6	121,7	122,3	1,34	1,38	0,692	0,76	47,54	47,54	15,44	10,8
	Всего за 10 дней			45858	692,5	267,7	237,3	602,51	608,52	376,6	380,5	2823	3239	23106	25526,2	8201,9	8316	9259	9342,3	3148	3447,5	599,4	568,3	35,385	12,95	10,54	9,742	466,1	467,4	131,2	131
	среднее за один день			36,72	48,71	24,2	25,86	44,62	49,24	14,1	16,1	192,4	207,3	1412,8	1752,59	591,2	686,8	761,9	916,2	199,3	248,98	9,82	11,7	0,6772	0,794	1,053	1,181	85	88,8	8,4	10,5