

Разработано:

ИП Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева /Е.А. Мордвинцева/

« 25 » августа 2020 г



Разработано:

Директор МКОУ "Средняя школа №6»

Городского округа город Фролово

Топчиева /А.И.Топчиева/

« 25 » августа 2020 г



Согласовано:

И.о.Начальника ТО в г.Фролово, Фроловском,

Иловлинском, Ольховском районах

Управления Роспотребнадзора

по Волгоградской области

Илясова /Т.О. Илясова/

« 25 » августа 2020 г



**Примерное 10-ти дневное меню на 2020-2021 учебный год  
для обеспечения питанием детей с 7-11 лет в МКОУ "Средняя школа № 6"  
городского округа город Фролово**

Лето-осень

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг.це нность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	РР	Mg	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет натуральный с маслом	120/5	5,80	9,40	34,80	247,00	0,22	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,20	0,48	210
2	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84	21К
3	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,88	20,38	109	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
4	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
5	Печенье	30	2,00	7,80	19,20	153,00	0,02	0,00	3,30	1,05	8,70	0,57	6,00	0,63	
	<b>Итого</b>		<b>13,38</b>	<b>20,48</b>	<b>111,68</b>	<b>688,00</b>	<b>0,50</b>	<b>20,40</b>	<b>85,41</b>	<b>2,06</b>	<b>298,21</b>	<b>290,90</b>	<b>88,33</b>	<b>6,95</b>	
<b>Обед</b>															
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,50	5,38	8,63	91,25	3,21	17,64	0,01	0,00	11,00	54,88	24,63	0,93	88
3	Котлеты рыбные	80/5	11,20	15,00	12,20	219,00	0,05	0,57	34,70	17,00	31,92	83,73	18,04	0,67	237
4	Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	511
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349
6	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,88	20,38	109	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
7	Хлеб ржаной	40	2,40	0,50	22,00	105,00	0,05	0,00	0,00	0,75	12,50	41,10	8,88	0,75	
	<b>Итого</b>		<b>23,76</b>	<b>28,72</b>	<b>119,97</b>	<b>828,04</b>	<b>3,82</b>	<b>42,61</b>	<b>34,82</b>	<b>27,55</b>	<b>186,72</b>	<b>400,51</b>	<b>138,95</b>	<b>13,62</b>	
	<b>Всего</b>		<b>37,14</b>	<b>49,20</b>	<b>231,65</b>	<b>1516,04</b>	<b>4,32</b>	<b>63,01</b>	<b>120,23</b>	<b>29,61</b>	<b>484,93</b>	<b>691,41</b>	<b>227,28</b>	<b>20,57</b>	
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	71
2	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,96	19,36	12,48	276,80	0,06	0,64	32,00	1,44	46,40	7,92	24,00	1,44	294
2	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,50	5,80	35,50	195,70	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	516
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	377
5	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,88	20,38	109	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	<b>Итого</b>		<b>22,65</b>	<b>26,16</b>	<b>85,98</b>	<b>654,30</b>	<b>0,22</b>	<b>14,14</b>	<b>62,90</b>	<b>3,05</b>	<b>96,73</b>	<b>107,52</b>	<b>58,66</b>	<b>25,68</b>	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У,		Ккал	В1	С	А	Е	Са	РР	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Обед</b>															
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71
2	Суп картофельный с горохом	200	6,20	5,60	22,30	167,00	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	102
3	Птица тушенная в сметанном соусе	50/50	13,10	14,80	3,30	199,00	0,10	2,88	75,00	1,93	77,80	181,00	26,28	1,83	290/330
4	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,15	6,90	26,25	180,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	128
5	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	648Л
6	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,88	20,38	109	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
7	Хлеб ржаной	40	2,40	0,50	22,00	105,00	0,05	0,00	0,00	0,75	12,50	41,10	8,88	0,75	
	Сок натуральный	200	0,00	0,00	22,00	100,40	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349
	<b>Итого</b>		<b>28,77</b>	<b>28,76</b>	<b>126,30</b>	<b>886,76</b>	<b>0,55</b>	<b>27,58</b>	<b>77,35</b>	<b>3,76</b>	<b>739,68</b>	<b>511,96</b>	<b>130,41</b>	<b>7,17</b>	
	<b>Всего</b>		<b>49,12</b>	<b>55,92</b>	<b>198,78</b>	<b>1508,36</b>	<b>0,91</b>	<b>48,42</b>	<b>111,69</b>	<b>6,20</b>	<b>872,27</b>	<b>682,71</b>	<b>216,93</b>	<b>33,24</b>	
<b>День 3</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/5	6,00	2,90	54,90	270,00	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	174
2	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84	21К
3	Сыр (порциями)	30	2,50	3,17	0,00	38,67	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,80	16,00	0,80	15
4	Масло сливочное	10	0	8,4	0,2	77	0	0	0,08	0	4,8	0,02	0,1	0,04	
5	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
6	Фрукты ( банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	
	<b>Итого</b>		<b>15,60</b>	<b>17,77</b>	<b>131,10</b>	<b>755,67</b>	<b>0,42</b>	<b>20,86</b>	<b>50,21</b>	<b>2,06</b>	<b>299,45</b>	<b>440,23</b>	<b>132,14</b>	<b>3,92</b>	
<b>Обед</b>															
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,80	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	82
3	Рагу из птицы	200	16,11	20,46	21,03	332,57	0,08	12,93	16,68	0,31	42,00	123,60	44,23	2,19	289
4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	342
5	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,88	20,38	109	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
6	Хлеб ржаной	40	2,40	0,50	22,00	105,00	0,05	0,00	0,00	0,75	12,50	41,10	8,88	0,75	

	<b>Итого</b>		<b>23,99</b>	<b>25,92</b>	<b>107,93</b>	<b>769,76</b>	<b>99,30</b>	<b>37,03</b>	<b>16,92</b>	<b>2,04</b>	<b>167,98</b>	<b>355,10</b>	<b>96,65</b>	<b>11,96</b>	
	<b>Всего</b>		<b>39,59</b>	<b>43,69</b>	<b>239,03</b>	<b>1525,43</b>	<b>99,72</b>	<b>57,89</b>	<b>67,13</b>	<b>4,10</b>	<b>467,43</b>	<b>795,33</b>	<b>228,79</b>	<b>15,88</b>	
	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Выход (в гр)</b>	<b>Пищевые вещества (гр)</b>			<b>Энерг.це нность</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>				<b>Номер по сборнику рецептур</b>
<b>№ п/п</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>РР</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	<b>День 4</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71
2	Сосиска отварная	80	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	413Л
3	Рагу из овощей	150	3,00	12,45	17,25	187,50	3,68	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	224Л
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,20	4,60	26,50	159,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	377
5	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	<b>Итого</b>		<b>18,74</b>	<b>36,57</b>	<b>58,60</b>	<b>633,26</b>	<b>3,76</b>	<b>10,10</b>	<b>2,33</b>	<b>0,63</b>	<b>43,58</b>	<b>102,94</b>	<b>98,17</b>	<b>51,09</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	71
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	0,07	0,00	0,01	0,00	10,10	49,10	17,83	0,79	103
3	Шницель натуральный рубленный	75	25,00	4,70	0,00	141,00	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65	450Л
4	Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	511
5	Сок натуральный	200	0,00	0,00	22,00	100,40	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349
6	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
7	Хлеб ржаной	40	2,40	0,50	22,00	105,00	0,05	0,00	0,00	0,75	12,50	41,10	8,88	0,75	
	<b>Итого</b>		<b>35,20</b>	<b>14,78</b>	<b>100,84</b>	<b>697,19</b>	<b>0,67</b>	<b>24,61</b>	<b>17,09</b>	<b>10,77</b>	<b>190,64</b>	<b>394,03</b>	<b>128,82</b>	<b>13,31</b>	
	<b>Всего</b>		<b>53,94</b>	<b>51,35</b>	<b>159,44</b>	<b>1330,45</b>	<b>4,43</b>	<b>34,71</b>	<b>19,42</b>	<b>11,40</b>	<b>234,22</b>	<b>496,97</b>	<b>226,99</b>	<b>64,40</b>	
	<b>День 5</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	71
2	Тефтели с рисом 2-й вариант	60/50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,08	0,39	3,19	0,00	7,50	91,28	18,67	0,76	279/331
3	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150/10	9,80	6,80	39,10	244,00	0,20	0,00	20,00	0,20	17,80	138,60	48,80	1,64	508
4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	376

5	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	<b>Итого</b>		<b>20,71</b>	<b>20,82</b>	<b>80,82</b>	<b>582,80</b>	<b>0,37</b>	<b>13,89</b>	<b>25,52</b>	<b>0,85</b>	<b>131,99</b>	<b>344,59</b>	<b>100,21</b>	<b>25,68</b>	
	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Выход (в гр)</b>	<b>Пищевые вещества (гр)</b>			<b>Энерг.це нность</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>				<b>Номер по сборнику рецептур</b>
<b>№ п/п</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>РР</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Обед</b>														
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93	88
3	Котлеты рыбные с маслом	80/5	11,20	15,00	12,20	219,00	0,05	0,57	34,70	17,00	31,92	83,73	18,04	0,67	237
4	Пюре картофельное с маслом	150	3,15	6,90	26,25	180,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	128
5	Кисло молочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,44	0,00	242,00	1,40	30,00	0,20	
6	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
7	Хлеб ржаной	40	2,40	0,50	22,00	105,00	0,05	0,00	0,00	0,75	12,50	41,10	8,88	0,75	
	<b>Итого</b>		<b>27,39</b>	<b>35,68</b>	<b>108,12</b>	<b>860,76</b>	<b>0,50</b>	<b>31,08</b>	<b>37,49</b>	<b>18,48</b>	<b>364,90</b>	<b>327,97</b>	<b>128,99</b>	<b>4,59</b>	
	<b>Всего</b>		<b>48,10</b>	<b>56,50</b>	<b>188,94</b>	<b>1443,56</b>	<b>0,87</b>	<b>44,97</b>	<b>63,01</b>	<b>19,33</b>	<b>496,89</b>	<b>672,56</b>	<b>229,20</b>	<b>30,27</b>	
	<b>День 6</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша вязкая молочная Дружба с маслом	150/5	4,49	8,25	32,71	191,90	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	175
2	Масло сливочное	10	0	8,4	0,2	77	0	0	0,08	0	4,8	0,02	0,1	0,04	
3	Сыр (порциями)	30	2,50	3,17	0,00	38,67	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,80	16,00	0,80	15
4	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84	21К
5	Булочка школьная	50	6,30	11,00	41,00	276,00	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	428
6	Фрукты свежие	200	0,72	0,00	20,40	96,00	0,00	0,60	0,00	0,30	16,00	0,30	9,00	2,20	341
	<b>Итого</b>		<b>15,41</b>	<b>32,42</b>	<b>112,01</b>	<b>770,57</b>	<b>0,35</b>	<b>1,45</b>	<b>50,11</b>	<b>2,32</b>	<b>301,45</b>	<b>355,99</b>	<b>85,70</b>	<b>5,08</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	71
2	Рассольник Ленинградский	200	1,76	3,52	9,92	79,20	0,12	16,00	6,00	2,00	33,00	1,56	21,60	1,40	135Л
3	Птица тушенная в соусе с овощами	200	13,00	11,80	18,80	238,00	0,40	0,30	89,80	0,30	49,30	75,36	12,40	1,04	488Л
4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	342

5	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,88	20,38	109	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
6	Хлеб ржаной	40	2,40	0,50	22,00	105,00	0,05	0,00	0,00	0,75	12,50	41,10	8,88	0,75	
	<b>Итого</b>		<b>21,18</b>	<b>16,86</b>	<b>103,46</b>	<b>664,59</b>	<b>0,74</b>	<b>32,20</b>	<b>95,90</b>	<b>3,73</b>	<b>182,28</b>	<b>234,42</b>	<b>76,42</b>	<b>11,91</b>	
	<b>Всего</b>		<b>36,59</b>	<b>49,28</b>	<b>215,47</b>	<b>1435,16</b>	<b>1,09</b>	<b>33,65</b>	<b>146,01</b>	<b>6,05</b>	<b>483,73</b>	<b>590,41</b>	<b>162,12</b>	<b>16,99</b>	
	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Выход (в гр)</b>	<b>Пищевые вещества (гр)</b>			<b>Энерг.це нность</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>				<b>Номер по сборнику рецептур</b>
<b>№ п/п</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>РР</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>День 7</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	71
2	Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	4,90	21,00	0,41	27,07	142,00	40,45	1,40	492
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	377
5	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,88	20,38	109	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
6	Печенье	30	2,00	7,80	19,20	153,00	0,02	0,00	3,30	1,05	8,70	0,57	6,00	0,63	
	<b>Итого</b>		<b>19,70</b>	<b>15,51</b>	<b>84,54</b>	<b>558,80</b>	<b>0,23</b>	<b>18,40</b>	<b>26,63</b>	<b>2,26</b>	<b>73,96</b>	<b>204,60</b>	<b>72,97</b>	<b>25,46</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,80	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	82
3	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6,70	10,60	49,80	321,00	0,12	0,00	20,00	0,00	15,90	210,10	140,00	4,80	171
4	Фрикадельки мясной с соусом	80/30	8,25	11,63	8,28	171,81	0,05	0,17	21,80	3,12	41,00	100,68	15,90	6,20	280/330
5	Сок натуральный	200	0,00	0,00	22,00	100,40	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349
6	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,88	20,38	109	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
7	Хлеб ржаной	40	2,40	0,50	22,00	105,00	0,05	0,00	0,00	0,75	12,50	41,10	8,88	0,75	
	<b>Итого</b>		<b>22,73</b>	<b>27,61</b>	<b>136,09</b>	<b>905,77</b>	<b>99,45</b>	<b>18,67</b>	<b>44,27</b>	<b>13,85</b>	<b>128,58</b>	<b>489,14</b>	<b>215,73</b>	<b>15,34</b>	
	<b>Всего</b>		<b>42,43</b>	<b>43,12</b>	<b>220,63</b>	<b>1464,57</b>	<b>99,68</b>	<b>37,07</b>	<b>70,90</b>	<b>16,11</b>	<b>202,54</b>	<b>693,74</b>	<b>288,70</b>	<b>40,80</b>	
	<b>День 8</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Тефтели с рисом 2-й вариант	60/50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,08	0,39	3,19	0,00	7,50	91,28	18,67	0,76	279/331
2	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,50	5,80	35,50	195,70	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	516

4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	376
5	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
6	Фрукты свежие	150	0,72	0,00	20,40	96,00	0,00	0,60	0,00	0,30	16,00	0,30	9,00	2,20	341
	<b>Итого</b>		<b>16,62</b>	<b>19,70</b>	<b>95,20</b>	<b>617,70</b>	<b>0,19</b>	<b>3,19</b>	<b>31,76</b>	<b>1,56</b>	<b>130,14</b>	<b>221,83</b>	<b>55,13</b>	<b>5,02</b>	
	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Выход (в гр)</b>	<b>Пищевые вещества (гр)</b>			<b>Энерг.це нность</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>				<b>Номер по сборнику рецептур</b>
<b>№ п/п</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>РР</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Обед</b>														
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	71
2	Суп картофельный с горохом	200	6,20	5,60	22,30	167,00	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	200
3	Котлеты рыбные	80/5	11,20	15,00	12,20	219,00	0,05	0,57	34,70	17,00	31,92	83,73	18,04	0,67	237
4	Пюре картофельное с маслом	150	3,15	6,90	26,25	180,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	128
5	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	648
6	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,88	20,38	109	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
7	Хлеб ржаной	40	2,40	0,50	22,00	105,00	0,05	0,00	0,00	0,75	12,50	41,10	8,88	0,75	
	<b>Итого</b>		<b>26,81</b>	<b>29,04</b>	<b>137,09</b>	<b>914,79</b>	<b>0,58</b>	<b>32,67</b>	<b>34,82</b>	<b>18,75</b>	<b>743,92</b>	<b>471,43</b>	<b>132,62</b>	<b>12,79</b>	
	<b>Всего</b>		<b>43,43</b>	<b>48,74</b>	<b>232,29</b>	<b>1532,49</b>	<b>0,77</b>	<b>35,86</b>	<b>66,58</b>	<b>20,31</b>	<b>874,06</b>	<b>693,26</b>	<b>187,75</b>	<b>17,81</b>	
	<b>День 9</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71/72
2	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	13,10	14,80	3,30	199,00	0,10	2,88	75,00	1,93	77,80	181,00	26,28	1,83	290/330
3	Рагу овощное	150	5,40	9,60	16,00	156,00	3,68	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	541
4	Молоко	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84	
5	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	<b>Итого</b>		<b>26,64</b>	<b>29,88</b>	<b>42,27</b>	<b>533,76</b>	<b>3,99</b>	<b>10,93</b>	<b>86,91</b>	<b>2,55</b>	<b>206,58</b>	<b>336,14</b>	<b>140,48</b>	<b>52,51</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	71

2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93	88
3	Шницель натуральный рубленый	75	25,00	4,70	0,00	141,00	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65	450Л
4	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150/5	5,48	4,24	33,33	196,67	0,09	0	17,7	0,83	9,31	40,57	7,31	0,73	302
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349
	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Выход (в гр)</b>	<b>Пищевые вещества (гр)</b>			<b>Энерг.це нность</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>				<b>Номер по сборнику рецептур</b>
<b>№ п/п</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>РР</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,88	20,38	109	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
7	Хлеб ржаной	40	2,40	0,50	22,00	105,00	0,05	0,00	0,00	0,75	12,50	41,10	8,88	0,75	
8	Сок натуральный	200	0,00	0,00	22,00	100,40	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349
	<b>Итого</b>		<b>44,07</b>	<b>23,24</b>	<b>150,03</b>	<b>920,87</b>	<b>8,66</b>	<b>40,32</b>	<b>47,01</b>	<b>31,75</b>	<b>125,04</b>	<b>308,05</b>	<b>133,10</b>	<b>45,29</b>	
	<b>Всего</b>		<b>70,71</b>	<b>53,12</b>	<b>192,30</b>	<b>1454,63</b>	<b>12,65</b>	<b>51,25</b>	<b>133,92</b>	<b>34,30</b>	<b>331,62</b>	<b>644,19</b>	<b>273,58</b>	<b>97,80</b>	
	<b>День 10</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Яйцо отварное	1 шт	5,1	0,16	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9	377
2	Пудинг из творога (запеченный)	120	18,36	13,44	29,16	315,60	0,34	0,24	73,91	0,75	160,10	199,00	56,94	1,34	222
3	Соус молочный (сладкий)	30	0,50	1,10	3,00	22,90	0,01	0,00	15,00	0,06	29,46	0,17	3,48	0,06	327
4	Какао на молоке	200	4,13	3,33	16,40	129,93		0,67							382
5	Хлеб пшеничный	20	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	<b>Итого</b>		<b>24,99</b>	<b>18,27</b>	<b>60,66</b>	<b>533,43</b>	<b>0,40</b>	<b>0,91</b>	<b>88,91</b>	<b>1,26</b>	<b>197,06</b>	<b>223,85</b>	<b>65,74</b>	<b>1,85</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	71
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	3,10	4,70	10,70	95,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	82
3	Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	4,90	21,00	0,41	27,07	142,00	40,45	1,40	492
4	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	388
5	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,88	20,38	109	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
6	Хлеб ржаной	40	2,40	0,50	22,00	105,00	0,05	0,00	0,00	0,75	12,50	41,10	8,88	0,75	
7	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
	<b>Итого</b>		<b>23,67</b>	<b>13,75</b>	<b>113,38</b>	<b>756,79</b>	<b>99,38</b>	<b>48,10</b>	<b>21,24</b>	<b>2,06</b>	<b>171,07</b>	<b>391,10</b>	<b>105,73</b>	<b>14,65</b>	



	<b>Всего</b>		48,66	32,02	174,04	1290,22	99,78	49,01	110,15	3,32	368,13	614,95	171,47	16,50	
	<b>Всего за 12 дней</b>		472,01	481,94	2066,07	14533,61	324,07	449,14	937,60	151,34	4779,96	6512,30	2184,95	353,87	
	<b>Средний суточный рацион</b>		47,20	48,19	206,61	1453,36	32,41	44,91	93,76	15,13	478,00	651,23	218,50	35,39	
	<b>Соотношение:</b>		1,00	1,00	4,00										

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004 год

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А Тутьяна, Москва 2011 год