

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МКОУ ООШ
с. Старобухарово № 10 от
11.01.2021
С.И. Янбекова



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ по организации
питания обучающихся
МКОУ ООШ с. СТАРОБУХАРОВО**

Для учащихся младше 11 лет

Наименование блюда	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
Первый день															
завтрак															
Салат из моркови, яблок	59	60	0,64	0,01	5,11	23,94	130,14	18,23	26,72	0,64	0	0,03	0,05	0,48	2,63
Каша рисовая со сл.маслом	174	150	4,27	7,72	30,55	209,15	92,96	25,94	109,88	0,42	38,99	0,05	0,11	0,52	0,68
Компот из сухофруктов (из свежих яблок)	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,024	0,26	0
Яблоко пр	100	0,4	0,4	9,8	47	6	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10	
Хлеб ржано - пшеничный пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0	0,02	0	0	0	
Хлеб пшеничный пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83	8,05	11,55	30,45	0,39	0	0,03	0	0	0	
Йогурт пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	17,5	15,63	0,24	0,13	0,03	0,16	0,13	0,38	
Итого			14,99	10,67	111,64	607,58	429,23	104,68	238,32	5,21	39,12	0,21	0,36	1,69	13,69
обед															
Борщ	81	200	1,28	3,88	6,85	73	42,02	18,5	36,88	0,88	0,03	0,024	0,03	0,346	8,74
Оладьи с яблоками и с повидлом	403	60/15	4,85	5,11	30,68	188,31	54,32	21,39	78,51	1,11	11,46	0,10	0,09	0,96	0,61
Чай с сахаром	378	150/50/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб ржано - пшеничный пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	6,25	26,5	0,78	0	0,025	0	0	0	

Хлеб	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,04	0	0	0
Омлет с сыром	211	150	17,91	29,40	2,55	347,24	261,31	21,81	312,02	2,75	362,73	0,10	0,55	0,27	0,32
Итого			28,67	39,09	86,74	819,56	383,70	82,54	491,51	6,23	374,23	0,29	0,67	1,60	9,70

Второй день

завтрак

Овощи припущенные с маслом сливочным	136	150	14,27	8,60	12,44	184,51	67,84	0,00	0,00	1,01	0,00	0,04	0,10	0,00	8,04
Котлета с молоком и соусом № 330	268	80	8,27	10,02	8,79	131	28,56	29,47	101,71	1,5	12,5	0,05	0,09	1,98	0,57
Сок	пр или 389	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	14	2,8	0	0,02	0	0	4
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0	0,02	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83	8,05	11,55	30,45	0,39	0	0,03	0	0	0
Апельсин	пр	100	1,28	0,28	11,54	53,86	0,05	85,51	0	0,28	48,46	32,77	18,53	0,3	10
Итого			28,71	19,67	79,76	583,78	123,10	139,53	167,36	6,60	60,96	32,93	18,72	2,28	22,61

обед

Салат из моркови с яблоками и курагой	61	60	0,9	3,04	7,82	62,22	22,75	23,46	31,66	0,4	0,03	0,03	0,01	0,63	2,14
Борщ с капустой и картофелем или борщ с картофелем	82 или 83	200	1,44	3,94	8,7	83	39,78	20,9	43,68	0,98	0	0,04	0,04	0,048	8,54
Рыбные тефтели с соусом	239	80	6,61	6,44	9,41	122	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15
Рис со сл.маслом	171и 305	170	4,02	8,23	41,75	257,13	18,11	29,63	87,54	0,63	42,5	0,04	0,04	1,31	0
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	6,25	26,5	0,78	0	0,025	0	0	0

Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0,05	0	0	0
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41	2,73	0,53	2,27	0,02	3,38	0	0	0,02	0
Чай с молоком	378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,33
Груша	пр	100	0,4	0,4	9,8	47	6	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
Итого			20,38	24,68	130,47	834,14	284,27	137,95	436,85	6,47	70,71	0,315	0,32	3,258	23,16

Третий день

завтрак

Салат из свеклы отварной	52	60	0,84	3,6	4,96	55,68	21,27	12,42	24,38	0,79	0	0,01	0,02	0,11	3,99
Запеканка из творога с йогуртом	223	107/64	21,73	14,78	23,34	312,58	234,87	33,77	283,24	0,93	91,03	0,08	0,38	0,76	0,65
Кисель фруктовый из концентрата	пр	200	0	0	11,14	49,6	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0	0,02	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83	8,05	11,55	30,45	0,39	0	0,03	0	0	0
			25,6244	15,354	61,2708	545,666	247,6836	50,3228	334,8884	1,938	91,0272	0,1332	0,3776	0,7616	0,6528

обед

Салат овощной с яблоками	56	60	0,70	0,11	4,32	21,06	19,88	10,37	17,52	0,77	0,00	0,02	0,02	0,28	9,31
Суп молочный с овощами	123	250	4,93	5,05	14,98	136,75	172,33	38,25	160,23	0,88	35,00	0,13	0,23	1,03	10,70

Кура отварная с соусом № 331	288	90	13,65	16,66	2,25	213,75	37,2	17,66	146,25	1,53	68,06	0,07	0,14	6,27	2,66
Картофель в молоке	131	150	3,51	3,73	19,74	126,6	59,7	27,92	97,55	0,93	0	0,13	0,13	1,23	16,16
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	0,93	0,18	8,20	38,16	3,82	4,15	17,60	0,51	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0,05	0	0	0
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4
Йогурт	пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	17,5	15,63	0,24	0,13	0,03	0,16	0,13	0,38
Итого			33,79	28,12	101,22	804,50	473,43	140,35	512,27	8,21	103,19	0,46	0,69	9,14	43,21

Четвертый день

завтрак

Суфле рыбка	183	150	20,54	17,55	14,36	297	113,55			2,01	0	0,26	0,35		0,96
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,024	0,26	0,73
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0	0,02	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	20	1,58	0,20	9,64	46,64	4,59	6,58	17,36	0,22	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Итого			23,90	18,06	65,89	522,42	155,22	29,04	62,00	3,55	0,00	0,32	0,37	0,26	1,69

обед

Салат из белокачанной капусты с яблоками	46	60	0,07	3,06	6,7	54,06	20,09	9,6	17,61	0,59	0	0,02	0,02	0,36	10,12
Щи из квашенной капусты	92	200	1,31	3,94	5,02	65,2	37,86	16,34	35,42	0,62	0	0,04	0,02	0,48	8,86

Овощи в молочном соусе № 326	317	150	3,08	2,82	13,19	90,54	62,90	31,32	77,03	0,88	14,64	0,07	0,09	0,96	12,18
Колбаса вареная жареная с соусом № 332	252	80	7,12	15,12	2,64	176	23,53	12,42	104,85	0,96	35,7	0,11	0,09	1,29	0,01
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,09	0,17	1,56
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41	2,73	0,53	2,27	0,02	3,38	0	0	0,02	0
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	6,25	26,5	0,78	0	0,025	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	0	0	-
Бутерброт с повидлом	2	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,06	20	0,04	0,019	0,3	0,1
Итого			22,76	33,53	105,22	818,81	324,28	116,60	445,84	4,83	98,12	0,41	0,33	3,58	32,83

Пятый день

завтрак

Салат из моркови, яблок	59	60	0,64	0,01	5,11	23,94	130,14	18,23	26,72	0,64	0	0,03	0,05	0,48	2,63
Макаронны отварные с сыром	204	150	7,23	12,23	23,12	231,12	52,34	11,92	91,17	1,14	85,49	0,05	0,14	0,44	0,35
Молоко кипяченое	385	200	5,8	5	9,6	107	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	2,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0	0,02	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83	8,05	11,55	30,45	0,39	0	0,03	0	0	0
Итого			16,92	17,8	59,51	489,87	304,99	56,47	322,82	2,35	125,49	0,18	0,44	0,64	2,95

обед

Суп из овощей	99	200	1,27	2,26	7,32	76,2	27,88	16,6	39,42	0,62	-	0,06	0,04	0,67	8,3
---------------	----	-----	------	------	------	------	-------	------	-------	------	---	------	------	------	-----

Рис со сл.маслом	171и 305	170	4,02	8,23	41,75	257,13	18,11	29,63	87,54	0,63	42,5	0,04	0,04	1,31	0
Рыбные тефтели с соусом	239	80	6,61	6,44	9,41	122	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15
Груша	пр	100	0,4	0,4	9,8	47	6	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
Йогурт	пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	17,5	15,63	0,24	0,13	0,03	0,16	0,13	0,38
Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0,05	0	0	0
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	6,25	26,5	0,78	0	0,025	0	0	0
Чай с молоком	378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,33
Итого			24,3	21,34	128,06	824,59	401,89	127,16	414,29	5,93	67,43	0,335	0,47	3,36	21,16

Шестой день

завтрак

Картофель, тушенный с луком	145	150	3,14	10,58	21,11	195	33,2	29,67	84,69	1,22	12	0,15	0,08	1,26	17,99
Печень говяжья, тушенная в соусе № 330	261	100	12,66	8,76	3,81	159	25,62	14,8	223,29	4,72	5541	0,19	1,4	6,07	28,86
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	81	125,78	14	90	0,13	20	0,04	0,16	0,1	1,3
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0	0,02	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83	8,05	11,55	30,45	0,39	0	0,03	0	0	0
Итого	пр		7,06	3,25	42,74	562,81	138,43	30,55	141,65	1,14	20	0,09	0,16	0,1	1,3

обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	53	60	0,99	2,47	0,59	43,74	17,00	11,03	24,97	0,89	0,00	0,03	0,02	0,20	0,41
------------------------------------	----	----	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------	------	------	------	------

Суп картофельный	97	200	1,87	2,26	13,5	91,2	24,36	16,6	62,18	0,96	0	0,1	0,06	1,34	9,6
Запеканка творожная с йогуртом	223	165/100	33,96	23,10	36,47	488,40	366,99	52,77	442,56	1,45	142,23	0,13	0,59	1,19	1,02
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	6,25	26,5	0,78	0	0,025	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	0	0,02	0	0	0
Соус сметанный с томатом	331	10	0,14	0,5	0,7	8,01	2,92	0,98	2,94	0,04	3,38	0	0	0,02	0
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4
Итого			40,94	28,812	93,474	819,99	435,618	102,234	590,546	7,138	145,61	0,325	0,694	2,948	15,034

Седьмой день

завтрак

Омлет натуральный с сосиской	212	150	15,717	30,29	2,171	345,384	223,002	18,616	266,292	2,34	309,569	0,143	0,468	0,234	0,273
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,09	0,17	1,56
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0	0,02	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	30	2,38	0,30	14,54	70,37	6,92	9,93	26,19	0,34	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Итого			23,30	34,35	44,17	580,34	386,75	54,89	438,24	3,78	333,97	0,25	0,56	0,40	1,83

обед

Салат из моркови с яблоками и курагой	61	60	0,09	0,3	0,78	62,22	2,27	2,34	3,37	0,06	0	0,004	0	0,06	0,22
Щи из квашенной капусты	92	200	1,31	3,94	5,02	65,2	37,86	16,34	35,42	0,62	0	0,04	0,02	0,48	8,86

Овощи припущенные с маслом сливочным	136	150	14,27	8,60	12,44	184,51	67,84	0,00	0,00	1,01	0,00	0,04	0,10	0,00	8,04
Котлета с молоком и соусом № 330	268	80	8,27	10,02	8,79	131	28,56	29,47	101,71	1,5	12,5	0,05	0,09	1,98	0,57
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	6,25	26,5	0,78	0	0,025	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	0	0	-
Компот из сухофруктов (из свежих яблок)	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,024	0,26	0
Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	40	0	0,01	0,01	0
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41	2,73	0,53	2,27	0,02	3,38	0	0	0,02	0
Итого			29,38	31,38	91,43	800,14	189,09	85,59	230,51	5,15	55,88	0,22	0,24	2,81	17,69

Восьмой день

завтрак

Салат из моркови, яблок	59	60	0,64	0,01	5,11	23,94	130,14	18,23	26,72	0,64	0	0,03	0,05	0,48	2,63
Запеканка картофельная с овощами	161	180	4,91	13,45	22,31	231,84	44	33,22	112,25	1,12	54,72	0,14	0,13	1,5	5,36
Кисель фруктовый из концентрата	пр	200	0	0	11,14	49,6	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0	0,02	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83	8,05	11,55	30,45	0,39	0	0,03	0	0	0
Итого			8,8	14,02	60,24	433,19	56,81	49,77	163,9	2,13	54,72	0,19	0,13	1,5	5,36

обед

Салат овощной с яблоками	56	60	0,70	0,11	4,32	21,06	19,88	10,37	17,52	0,77	0,00	0,02	0,02	0,28	9,31
Суп молочный с макаронными изделиями	120	250	5,48	4,75	17,95	150,00	163,00	26,68	136,88	0,65	33,00	0,09	0,19	0,51	0,83
Рыбные тефтели с соусом	239	80	6,61	6,44	9,41	122	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15
Картофель в молоке	131	150	3,51	3,73	19,74	126,6	59,7	27,92	97,55	0,93	0	0,13	0,13	1,23	16,16
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	6,25	26,5	0,78	0	0,025	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0,05	0	0	0
Йогурт	пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	17,5	15,63	0,24	0,13	0,03	0,16	0,13	0,38
Молоко кипяченое	385	200	5,8	5	9,6	107	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	2,6
Итого			32,57	22,69	104,90	767,92	705,88	149,49	615,48	4,62	87,93	0,48	0,85	3,18	30,42

Девятый день

завтрак

Салат с капустой, яблоками	46	60	0,07	3,06	6,7	54,06	20,09	9,6	17,6	0,59	0	0,02	0,02	0,33	10,12
Оладьи с повидлом	401	65/15	6,1	5,87	34,16	213,65	88,93	26,33	108,71	1,01	15,29	0,11	0,6	1,07	0,35
Чай с сахаром	378	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0	0,02	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83	8,05	11,55	30,45	0,39	0	0,03	0	0	0
Сыр	15	20	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	52	0	0,06	0,04	0,14
Итого			14,77	15,42	82,65	527,52	308,77	60,88	280,76	3,09	67,29	0,18	0,68	1,46	10,64

обед															
Суп овощной	99	200	1,27	3,99	7,32	76,2	27,88	16,6	38,22	0,62	0	0,05	0,04	0,65	12,62
Плов	265	180	19,79	20,27	31,22	386,4	17,08	47,15	240,17	3,18	0	0,07	0,13	4,72	1,54
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	6,25	26,5	0,78	0	0,025	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0,05	0	0	0
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4
Соус сметанный с томатом	331	10	0,14	0,5	0,7	8,01	2,92	0,98	2,94	0,04	3,38	0	0	0,02	0
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47	6	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
Итого			27,95	25,94	105,74	776,39	85,13	104,48	376,33	10,17	3,38	0,245	0,21	5,89	28,16

Десятый день

завтрак															
Рагу из мяса курицы	289	150	10,77	10,05	13,03	186	31,54	33,17	92,74	1,65	12,51	0,06	0,13	3,89	9,71
Сок	пр или 389	200	1	0	20,2	84,4	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4
Йогурт	пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	17,5	15,63	0,24	0,13	0,03	0,16	0,13	0,38
Банан	пр	100	1,5	0,5	20,95	94,27	0,04	10	0	0,4	7,98	27,93	41,9	0,36	0,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0	0,02	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83	8,05	11,55	30,45	0,39	0	0,03	0	0	0
Итого			22,29	13	88,35	559,36	213,23	85,22	174,02	6,1	20,62	28,09	42,21	4,58	14,69

обед															
Рассольник или рассольник ленинградский	94 или 96	200	1,62	4,08	9,58	85,8	29,15	23,32	45,38	0,74	0	0,07	0,05	0,79	6,7
Гуляш	260	90	13,1	15,11	2,6	198,9	19,63	19,83	162,52	2,75	0	0,03	0,09	3,24	0,9
Макароны со сл.маслом	309	150	5,51	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0	0,06	0,03	0,88	0
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	6,25	26,5	0,78	0	0,025	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0,05	0	0	0
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41	2,73	0,53	2,27	0,02	3,38	0	0	0,02	0
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,024	0,26	0,73
Итого			26,38	25,08	107,73	767,74	106,1	105,01	340,78	6,65	3,38	0,255	0,194	5,19	8,33

Десятидневное меню составлено на основе Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.

Для учащихся старше 11 лет

Наименование блюда	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
Первый день															
завтрак															
Салат из моркови, яблок	59	100	1,06	0,02	8,52	39,9	216,9	30,39	44,53	1,07	0	0,05	0,08	0,8	4,38
Каша рисовая со сл.маслом	174	200	5,72	10,34	40,92	280,13	124,51	34,74	150,01	0,57	52,22	0,06	0,14	0,70	0,91
Компот из сухофруктов (из свежих яблок)	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,024	0,26	0
Яблоко пр	100	0,4	0,4	9,8	47	6	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10	
Хлеб ржано - пшеничный пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0	
Хлеб пшеничный пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	0	0	-	
Йогурт пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	17,5	15,63	0,24	0,13	0,03	0,16	0,13	0,38	
Итого			16,75	13,44	124,25	689,30	334,09	99,40	266,68	5,08	52,35	0,21	0,34	1,39	11,29
обед															
Борщ	81	250	1,6	4,86	8,56	91,25	52,52	26,13	36,88	1,1	0	0,03	0,475	0,43	10,93
Оладьи с яблоками и с повидлом	403	80/15	6,14	6,47	38,83	238,37	68,76	27,07	99,38	1,4	14,51	0,13	0,12	1,22	0,77
Чай с сахаром	378	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб ржано - пшеничный пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0	
Хлеб пшеничный пр	60	1,00	0,13	6,09	29,46	2,90	4,16	10,96	0,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Омлет с сыром	211	200	23,74	38,98	3,38	460,29	346,38	28,91	413,60	3,64	480,82	0,13	0,73	0,36	0,43
Итого			34,23	50,78	86,67	948,34	488,55	95,17	595,42	7,49	495,33	0,34	1,32	2,03	12,16
Второй день															

завтрак

Овощи припущенные с маслом сливочным	136	200	4,24	10,21	8,79	134,77	107,28	33,10	66,30	1,28	60,74	0,06	0,10	1,29	63,53
Котлета с молоком и соусом № 330	268	100	5,30	12,77	10,99	168,46	134,10	41,38	82,88	1,60	75,92	0,07	0,12	1,61	79,41
Сок	пр или 389	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	14	2,8	0	0,02	0	0	4
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	35	2,765	0,35	16,905	81,83	8,05	11,55	30,45	0,385	0	0,035	0	0	0
Апельсин	пр	100	1,28	0,28	11,54	53,86	0,05	85,51	0	0,28	48,46	32,77	18,53	0,3	10
Печенье затяжное	пр	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	13	0,26	8,2	17,4	6,75	0,2	0,3	0,1
Итого			17,97	26,40	97,19	677,38	270,40	200,04	225,69	15,47	202,52	39,73	18,95	3,50	157,03
обед															
Салат из моркови с яблоками и курагой	61	100	1,5	5,07	13,03	103,7	37,92	39,09	56,22	1,06	0	0,06	0,02	1,06	3,57
Борщ с капустой и картофелем или борщ с картофелем	82 или 83	250	1,8	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	54,6	1,23	0	0,05	0,05	0,6	10,68
Рыбные тефтели с соусом	239	105	8,88	0,11	8,66	98,42	50,91	29,27	127,31	0,70	27,80	0,08	0,09	0,65	0,93
Рис со сл.маслом	171и 305	180	4,25	8,75	44,2	272,25	19,17	31,38	92,68	0,66	45	0,03	0,03	0,8	0

Хлеб ржано - пшеничный	пр	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	60	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,06	0	0	0
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41	2,73	0,53	2,27	0,02	3,38	0	0	0,02	0
Груша	пр	100	0,4	0,4	9,8	47	6	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
Чай с молоком	378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,33
Итого			25,47	22,14	151,85	945,77	316,06	180,60	531,48	8,18	86,18	0,39	0,37	3,55	26,51

Третий день

завтрак

Запеканка из творога с йогуртом	223	130/125	31,56	19,86	35,76	442,28	440,61	58,57	360,05	1,37	110,82	0,13	0,62	1,06	1,17
Кисель фруктовый из концентрата	пр	200	0	0	11,14	49,6	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	0	0	-
Итого			36,40	20,59	81,04	654,37	456,87	79,27	426,65	2,74	110,82	0,20	0,62	1,06	1,17

обед

Салат овощной с яблоками	56	100	1,16	0,19	7,2	35,1	33,14	17,28	29,2	1,28	0	0,03	0,03	0,47	15,51
Суп молочный с овощами	123	250	4,93	5,05	14,97	136,75	172,33	38,25	160,23	0,88	35	0,12	0,22	1,03	10,7
Кура отварная с соусом № 331	288	120	18,13	22,14	2,99	284,05	49,44	23,47	194,35	2,03	90,45	0,09	0,18	8,33	3,53

Картофель в молоке	131	180	4,21	4,48	23,69	151,92	71,64	33,50	117,06	1,12	0,00	0,16	0,16	1,48	19,39
Хлеб ржано - пшеничный	пр	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	70	5,53	0,7	33,81	163,66	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,07	0	0	0
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4
Итого			37,21	33,00	122,62	947,84	365,85	153,60	618,14	10,12	125,45	0,53	0,61	11,50	53,13

Четвертый день

завтрак

Суфле рыбка	183	200	26,011	22,23	18,183	376,2	143,83	0	0	3,173	0	0,323	0,437	0	1,216
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,024	0,26	0,73
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	0	0	-
Итого			31,511	23,05	84,333	671,49	192,41	38,16	90,04	5,243	0	0,413	0,461	0,26	1,946

обед

Салат из белокочанной капусты с яблоками	46	100	0,12	5,1	11,17	90,1	33,49	16	29,35	0,98	0	0,03	0,03	0,6	16,87
Щи из квашенной капусты	92	250	1,64	4,92	6,27	81,5	47,33	20,42	44,28	0,78	0	0,05	0,03	0,6	11,08
Овощи в молочном соусе № 326	317	180	3,71	3,4	15,89	109,08	75,78	37,73	92,81	1,06	17,64	0,09	0,11	1,16	14,68
Колбаса вареная жареная с соусом № 332	252	100	8,54	18,14	3,17	211,20	28,24	14,90	125,82	1,15	42,84	0,13	0,11	1,55	0,01
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,09	0,17	1,56
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0

Хлеб пшеничный	пр	60	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	0	0	-
Бутербротс повидлом	2	65	2,41	4,53	32,70	175,43	10,23	5,77	22,83	0,09	20,00	0,04	0,02	0,30	0,12
Итого			25,34	40,36	120,92	948,40	363,39	136,86	506,25	5,91	104,88	0,47	0,39	4,38	44,33

Пятый день

завтрак

Салат из моркови, яблок	59	100	1,06	0,02	8,52	39,9	216,9	30,39	44,53	1,07	0	0,05	0,08	0,8	4,38
Макаронны отварные с сыром	204	220	10,62	17,96	33,96	339,42	76,87	17,51	133,9	1,68	125,55	0,08	0,2	0,64	0,52
Молоко кипяченое	385	200	5,8	5	9,6	107	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	2,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0
Хлеб	пр	40	3,555	0,45	21,735	105,21	10,35	14,85	39,15	0,495	0	0,045	0	0	0
Итого			21,66	23,74	80,12	660,50	334,12	67,86	384,85	3,31	165,55	0,24	0,50	0,84	3,12

обед

Суп овощной	99	250	1,59	5	9,15	95,25	34,85	20,75	49,28	0,78	0	0,07	0,05	0,83	10,4
Рис со сл.маслом	171и 305	180	4,25	8,75	44,2	272,25	19,17	31,38	92,68	0,66	45	0,03	0,03	0,8	0
Рыбные тефтели с соусом	239	100	8,26	8,05	11,76	152,50	63,81	20,35	122,38	0,63	18,50	0,08	0,06	1,04	1,44
Груша	пр	100	0,4	0,4	9,8	47	6	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
Йогурт	пр	200	8,21	3,01	11,81	107,01	248,00	28,00	25,01	0,38	0,21	0,05	0,26	0,21	0,61
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	65	5,14	0,65	31,40	149,67	14,95	21,45	56,55	0,72	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00

Чай с молоком	378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,33
Итого			31,05	27,54	148,84	949,12	520,28	153,83	481,49	6,70	73,71	0,39	0,58	3,30	23,78
Шестой день															
завтрак															
Картофель, тушеный с луком	145	180	3,77	12,70	25,33	234,00	39,84	35,60	101,63	1,46	14,40	0,18	0,10	1,51	21,59
Печень говяжья, тушенная в соусе № 330	261	110	14,13	9,78	4,25	177,44	28,59	16,52	249,19	5,27	6183,76	0,21	1,56	6,77	32,21
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	90	0,13	20	0,04	0,16	0,1	1,3
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	0	0	-
Итого			25,91	25,88	79,67	674,53	210,31	86,82	507,42	8,23	6218,16	0,50	1,82	8,39	55,10
обед															
Салат из свеклы с зеленым горошком	53	100	1,65	4,12	0,99	72,9	28,33	18,39	41,61	1,48	0	0,05	0,04	0,33	0,69
Суп картофельный	97	250	2,34	2,83	16,87	114	30,45	31,4	77,73	1,2	0	0,13	0,08	1,43	12
Запеканка творожная с йогуртом	223	200 149	42,28	28,39	45,84	601,00	480,02	67,91	539,12	1,81	172,13	0,16	0,75	1,47	1,32
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0
Соус сметанный с томатом	331	10	0,14	0,5	0,7	8,01	2,92	0,98	2,94	0,04	3,38	0	0	0,02	0
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4
Итого			36,17	99,42	949,28	562,62	134,18	707,20	8,26	175,51	0,39	0,89	3,45	18,01	

Седьмой день

завтрак

Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,09	0,17	1,56
Омлет натуральный с сосиской	212	200	20,90	40,28	2,89	459,33	296,58	24,76	354,15	3,11	411,70	0,19	0,62	0,31	0,36
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0	0,02	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	20	1,58	0,20	9,64	46,64	4,59	6,58	17,36	0,22	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Итого			27,68	44,24	39,99	670,56	457,98	57,68	517,26	4,43	436,10	0,29	0,71	0,48	1,92

обед

Салат из моркови с яблоками и курагой	61	100	0,15	0,5	1,3	103,7	3,79	3,9	5,62	0,1	0	0,006	0,002	0,1	0,36
Щи из квашенной капусты	92	250	1,64	4,92	6,27	81,5	47,33	20,42	44,28	0,78	0	0,05	0,03	0,6	11,08
Овощи припущенные с маслом сливочным	136	180	3,82	9,2	7,92	121,41	96,65	29,82	59,73	1,15	54,72	0,05	0,09	1,16	57,23
Котлета с молоком и соусом № 330	268	100	4,78	11,50	9,90	151,76	120,81	37,28	74,66	1,44	68,40	0,06	0,11	1,45	71,54
Хлеб ржано - пшеничный	пр	40	2,52	0,495	22,23	103,455	10,35	11,25	47,7	1,395	0	0,045	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	75	5,86	0,74	35,84	173,48	17,07	24,49	64,55	0,82	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00
Компот из сухофруктов (из свежих яблок)	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,024	0,26	0
Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	40	0	0,01	0,01	0
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41	2,73	0,53	2,27	0,02	3,38	0	0	0,02	0
Итого			19,65	35,20	116,19	941,52	333,61	145,14	325,26	6,42	166,50	0,31	0,27	3,60	140,21

Восьмой день

завтрак

Салат из моркови, яблок	59	100	1,06	0,02	8,52	39,9	216,9	30,39	44,53	1,07	0	0,05	0,08	0,8	4,38
Запеканка картофельная с овощами	161	220	6	16,44	27,26	283,36	53,79	40,6	137,19	1,37	66,88	0,18	0,16	1,83	6,55
Кисель фруктовый из концентрата	пр	200	0	0	11,14	49,6	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	0	0	-
Итого			11,9	17,19	81,06	535,35	286,95	91,69	248,32	3,81	66,88	0,3	0,24	2,63	10,93

обед

Салат овощной с яблоками	56	100	1,16	0,19	7,2	35,1	33,14	17,28	29,2	1,28	0	0,03	0,03	0,47	15,51
Суп молочный с макаронными изделиями	120	250	5,48	4,75	17,95	150,00	163,00	26,68	136,88	0,65	33,00	0,09	0,19	0,51	0,83
Рыбные тефтели с соусом № 331	240	105	8,88	0,11	8,66	98,42	50,91	29,27	127,31	0,70	27,80	0,08	0,09	0,65	0,93
Картофель в молоке	131	180	4,21	4,48	23,69	151,92	71,64	33,50	117,06	1,12	0,00	0,16	0,16	1,48	19,39
Хлеб ржано - пшеничный	пр	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	65	5,14	0,65	31,40	151,00	14,95	21,45	56,55	0,72	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41	2,73	0,53	2,27	0,02	3,38	0	0	0,02	2
Йогурт	пр	200	8,21	3,01	11,81	107,01	248,00	28,00	25,01	0,38	0,21	0,05	0,26	0,21	0,61

Молоко кипяченое	385	200	5,8	5	9,6	107	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	2,6
Итого			41,25	19,12	130,65	899,82	833,57	194,71	716,67	6,31	104,39	0,59	1,02	3,54	41,87
Девятый день															
завтрак															
Салат с капустой, яблоками	46	100	0,12	5,1	11,17	90,1	33,49	16	29,35	0,98	0	0,03	0,03	0,56	16,87
Оладьи с повидлом	401	85/15	7,62	7,34	42,69	267,04	111,16	32,92	135,87	1,26	19,12	0,14	0,16	1,34	0,44
Чай с сахаром	378	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	0	0	-
Сыр	пр	20	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	52	0	0,06	0,04	0,14
Итого			17,29	19,09	103	651,63	347,85	78,02	334,62	4,09	71,12	0,24	0,25	1,96	17,48
обед															
Суп овощной	88	250	1,77	4,95	7,9	89,75	49,25	22,13	49	0,83	0	0,06	0,05	0,81	15,78
Плов	265	230	25,28	25,9	39,9	493,73	21,82	60,24	306,88	4,06	0	0,09	0,17	6,03	1,96
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	6,25	26,5	0,78	0	0,025	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	60	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,06	0	0	0
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47	6	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
Соус сметанный с томатом	331	10	0,14	0,5	0,7	8,01	2,92	0,98	2,94	0,04	3,38	0	0	0,02	0

Итого			34,73	32,63	119,83	920,65	113,54	126,4	462,52	11,37	3,38	0,285	0,26	7,36	31,74
Десятый день															
завтрак															
Пагу из мяса курицы	289	200	14,35	13,39	17,37	248	42,06	44,23	123,66	2,19	16,68	0,22	0,17	5,19	12,95
Сок	пр или 389	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	14	2,8	0	0,02	0	0	4
Йогурт	пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	17,5	15,63	0,24	0,13	0,03	0,16	0,13	0,38
Банан	пр	100	1,5	0,5	20,95	94,27	0,04	10	0	0,4	7,98	27,93	41,9	0,36	0,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	0	0	-
Итого			26,82	16,7	100,04	658,24	227,2	100,43	219,89	7	24,79	28,27	42,23	5,68	17,93
обед															
Рассольник или рассольник ленинградский	94 или 96	250	2,02	5,1	11,98	107,25	29,15	24,18	56,73	0,93	0	0,09	0,06	0,99	8,38
Гуляш	260	120	17,46	20,15	3,47	265,2	26,17	26,44	216,7	3,67	0	0,04	0,12	4,32	1,1
Макароны со сл.маслом	309	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,03	0,93	0,9	0,1	0
Хлеб ржано - пшеничный	пр	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0	0
Хлеб пшеничный	пр	60	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,06	0	0	0
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41	2,73	0,53	2,27	0,02	3,38	0	0	0,02	0
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,024	0,26	0,73

Итого			33,88	32,3	128,52	947,04	119,36	123,75	438,34	8,55	3,41	1,18	1,104	5,69	10,21
--------------	--	--	-------	------	--------	--------	--------	--------	--------	------	------	------	-------	------	-------

Десятидневное меню составлено на основе Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.