УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МКОУ «Ульканская ООШ№1»
_____ Рыкова В.А.
«01» сентября 2023 года

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛ КАЗАЧИНСКО-ЛЕНСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ

День: первый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1/200/10	293,45	6,00	10,85	42,95	54,8	0,06	0,15	0,96	191,35	130,67	36,46	157,44	0,60
№ 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№ 338	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак:	**560**	**555,18**	**13,51**	**14,42**	**92,84**	**74,8**	**0,21**	**0,35**	**12,26**	**682,19**	**283,95**	**75,96**	**301,94**	**3,93**
	ОБЕД														
№ 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	12,84	0,66	0,12	2,28	0,00	0,03	0,02	10,5	174	8,4	12,00	15,6	0,54
№ 83, № 80	Борщ с картофелем на костном бульоне	1/200	90,57	2,42	4,21	10,75	0,00	0,06	0,04	7,34	409,04	35,58	23,86	52,64	1,1
№ 284	Запеканка картофельная с говядиной, с маслом сливочным	1/160/80/10	353,34	17,82	13,18	40,86	28,00	0,16	0,2	35,7	768,2	36,4	59,2	207,8	2,76
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,73	229,8	32,48	17,46	23,44	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	98.0	14.0	18.8	63.2	1.56
	ИТОГО за обед	**800**	**773,46**	**28,15**	**18,58**	**123,41**	**28**	**0,41**	**0,34**	**54,27**	**1745,54**	**138,36**	**147,82**	**406,18**	**7,66**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1328,64**	**41,66**	**33**	**216,25**	**102,8**	**0,62**	**0,69**	**66,53**	**2427,73**	**422,31**	**223,78**	**708,12**	**11,59**

День: второй

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 259	Жаркое по-домашнему	1/175	205,17	20,80	5,33	18,50	16,00	0,17	0,26	7,26	925,1	24,0	50,2	258,8	3,05
№ 355	Компот из кураги	1/200	114,0	0,78	0,04	27,63	0,00	0,01	0,03	0,6	258,0	32,32	17,56	21,9	0,48
№3	Бутерброды с сыром	1/30/15/5	157,22	5,8	8,30	14,83	59,0	0,04	0,07	0,11	42,6	139,2	9,45	96,0	0,49
№ 338	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	155,0	19,0	12,0	16,0	2,30
	ИТОГО за завтрак:	**520**	**521,89**	**27,78**	**13,97**	**71,26**	**75**	**0,24**	**0,39**	**12,97**	**1380,7**	**214,52**	**89,21**	**392,7**	**6,32**
	ОБЕД														
№50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/60	79,11	2,8	5,63	4,31	23,1	0,01	0,04	3,46	146,94	97,02	13,79	65,56	0,77
№ 95, №80	Рассольник домашний на костном бульоне	1/200	88,91	2,47	4,27	10,15	0,00	0,08	0,05	10,5	448,32	33,8	22,46	52,66	0,86
№ 264	Говядина , тушенная в сметане	1/100	267,58	15,27	22,10	1,90	35,6	0,03	0,14	0,32	304,6	32,04	22,70	170,43	2,26
№ 302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	243,73	8,59	6,09	38,64	0,00	0,2	0,11	0,00	259,62	14,82	135,82	203,92	4,56
№ 376	Чай с сахаром	1/200	60,46	0,07	0,02	15,0	0,00	0,00	0,00	0,03	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	98.0	14.0	18.8	63.2	1.56
	ИТОГО за обед	**780**	**878,25**	**34,21**	**38,89**	**97,85**	**58,7**	**0,43**	**0,38**	**14,31**	**1305,98**	**209,68**	**224,87**	**584,67**	**10,89**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1400,14**	**61,99**	**52,86**	**169,11**	**133,7**	**0,67**	**0,77**	**27,28**	**2686,68**	**424,2**	**314,08**	**977,37**	**17,21**

День: третий

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№204	Макароны отварные с сыром	1/175/20/5	264,32	11,17	10,28	31,78	72,0	0,07	0,07	0,14	46,3	106,0	32,1	122,4	1,51
№ 377	Чай с лимоном	1/200/15/7	61,5	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	0,00	2,83	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№ 338	Бананы свежие	1/100	94,5	1,50	0,50	21,00	0,00	0,04	0,05	10,00	348,0	8,0	42,0	28,0	0,60
	ИТОГО за завтрак	**572**	**537,22**	**16,75**	**11,3**	**92,13**	**72**	**0,19**	**0,15**	**12,97**	**482,1**	**139,7**	**93**	**198,3**	**3,47**
	ОБЕД														
№ 34	Салат «Летний»	1/60	60,87	1,51	4,35	3,92	14,82	0,03	0,04	4,4	167,71	16,83	10,16	31,93	0,55
№ 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200	76,3	1,75	2,22	12,33	0,00	0,09	0,05	8,86	497,9	23,76	23,74	57,78	0,92
№ 227	Рыба припущенная с маслом	1/100/10	146,14	17,12	8,22	0,92	49,00	0,08	0,10	0,84	334,10	15,46	45,84	195,68	0,90
№ 311	Картофель в молоке	1/150	126,48	3,51	3,72	19,74	0,00	0,13	0,12	16,15	602,02	59,7	27,91	97,54	0,93
№ 348	Компот из изюма	1/200	121,52	0,35	0,08	29,85	0,00	0,02	0,01	0,00	125,10	20,32	8,12	19,36	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	98.0	14.0	18.8	63.2	1.56
	ИТОГО за обед	**810**	**716,53**	**30,83**	**19,57**	**104,27**	**63,82**	**0,5**	**0,38**	**30,25**	**1891,33**	**161,57**	**151,07**	**508,99**	**6,31**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1253,75**	**47,58**	**30,87**	**196,4**	**135,82**	**0,69**	**0,53**	**43,22**	**2373,43**	**301,27**	**244,07**	**707,29**	**9,78**

День: четвертый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	40,00	0,03	0,02	0,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35
№ 284	Запеканка картофельная с мясом	1/50/150	282,58	14,25	10,54	32,68	22,4	0,12	0,16	28,56	614,56	29,12	47,36	166,24	2,20
№ 378	Чай с молоком	150/50/15	81,83	1,52	1,35	15,90	10,00	0,04	0,16	1,33	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41
№ 338	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак:	**505**	**545,22**	**18,53**	**19,78**	**73,27**	**72,4**	**0,22**	**0,36**	**39,89**	**1078,06**	**180,12**	**75,96**	**292,54**	**5,16**
	ОБЕД														
№ 50	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	6,78	0,42	0,06	1,14	0,00	0,02	0,01	2,94	117,6	10,2	8,4	18,00	0,3
№ 94, № 80	Рассольник на костном бульоне	1/200	82,85	2,11	4,25	9,04	0,00	0,07	0,04	6,7	384,32	24,4	16,86	43,3	0,72
№ 260	Гуляш из говядины	1/100	181,45	14,55	12,41	2,89	0,00	0,03	0,11	0,60	181,5	29,2	22,03	124,2	1,15
№302	Каша рассыпчатая пшеничная	1/150	221,14	6,31	4,50	38,85	0,00	0,12	0,05	0,00	132,72	24,04	34,21	158,97	2,69
№ 348	Компот из сушеных груш	1/200	119,65	0,34	0,09	29,37	0,00	0,00	0,01	1,2	131,4	24,38	11,72	13,8	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	98.0	14.0	18.8	63.2	1.56
	ИТОГО за обед	**780**	**750,33**	**28,74**	**22,09**	**109,14**	**0**	**0,35**	**0,26**	**11,44**	**1085,44**	**133,12**	**121,92**	**447,57**	**7,29**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1295,55**	**47,27**	**41,87**	**182,41**	**72,4**	**0,57**	**0,62**	**51,33**	**2163,5**	**313,24**	**197,88**	**740,11**	**12,45**

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№310	Картофель отварной	1/120	113,81	2,28	3,45	18,41	0,00	0,12	0,07	16,8	580,42	11,71	23,46	63,78	0,92
№267	Шницель натуральный	1/80	339,31	13,83	28,63	6,58	31,7	0,07	0,13	0,00	189,7	12,69	22,37	144,68	2,64
№ 382	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№ 338	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	155,0	19,0	12,0	16,0	2,30
	ИТОГО за завтрак	**550**	**734,02**	**24,54**	**36,42**	**77,02**	**56,1**	**0,35**	**0,45**	**23,39**	**1207,96**	**207,12**	**95,67**	**392,52**	**7,34**
	ОБЕД														
№73	Кабачковая икра	1/60	80,19	1,63	4,31	8,72	0,00	0,02	0,02	2,80	219,12	54,55	10,86	33,48	0,44
№ 99	Суп из овощей	1/200	70,23	1,27	3,99	7,31	0,00	0,05	0,03	8,3	307,28	27,88	16,6	39,42	0,62
№ 278, № 331	Тефтели 1-й вар. – с водой, говядина с соусом	1/100/10	151,07	7,83	8,75	10,25	33,92	0,05	0,07	0,72	179,7	27,95	18,33	88,37	0,87
№ 302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	243,73	8,59	6,09	38,64	0,00	0,2	0,11	0,00	259,62	14,82	135,82	203,92	4,56
№ 348	Компот из сушенных яблок	1/200	116,73	0,33	0,01	28,83	0,00	0,00	0,00	0,3	87,6	24,98	6,32	11,56	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	98.0	14.0	18.8	63.2	1.56
	ИТОГ за обед	**790**	**800,41**	**24,66**	**23,93**	**121,6**	**33,92**	**0,43**	**0,27**	**12,12**	**1191,22**	**171,08**	**216,63**	**466,05**	**9,55**
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ		**1534,43**	**49,2**	**60,35**	**198,62**	**90,02**	**0,78**	**0,72**	**35,51**	**2399,18**	**378,2**	**312,3**	**858,57**	**16,89**

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	1/200/10	317,76	9,04	13,44	40,16	54,8	0,21	0,18	0,96	326,98	158,65	72,05	264,86	2,09
№ 388	Напиток из шиповника	1/200	88,15	0,67	0,27	20,76	0,00	0,01	0,05	100,0	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№ 338	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	155,0	19,0	12,0	16,0	2,30
	ИТОГО за завтрак	**560**	**568,31**	**14,06**	**14,51**	**95,37**	**54,8**	**0,32**	**0,29**	**105,96**	**558,82**	**210,49**	**103,99**	**327,8**	**6,02**
	ОБЕД														
№ 59	Салат из моркови с яблоками	1/60	23,86	0,63	0,10	5,11	0,00	0,03	0,04	2,62	130,14	14,39	18,23	26,71	0,63
№ 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/200	71,56	2,21	4,16	6,32	0,00	0,04	0,03	12,62	319,16	41,4	17,7	39,2	0,66
№ 244	Плов из отварной говядины	1/190/110	575,38	30,6	28,66	48,76	0,00	0,08	0,14	0,52	314,4	43,38	64,00	311,36	4,3
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,72	229,8	32,48	17,46	23,44	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	98.0	14.0	18.8	63.2	1.56
	ИТОГО за обед	**830**	**940,75**	**39,11**	**33,79**	**120,05**	**0**	**0,27**	**0,27**	**16,48**	**1131,4**	**152,55**	**146,09**	**490,01**	**8,44**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1509,06**	**53,17**	**48,3**	**215,42**	**54,8**	**0,59**	**0,56**	**122,44**	**1690,22**	**363,04**	**250,08**	**817,81**	**14,46**

День: седьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория :с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№268	Котлеты мясные	1/55	170,54	8,25	12,1	7,16	22,4	0,04	0,08	0,17	98,46	21,57	27,89	94,4	1,4
№315	Овощи отварные с маслом	1/100	49,23	1,31	2,59	5,17	14,00	0,05	0,06	3,68	180,07	26,37	34,04	53,12	0,63
№ 376	Чай с сахаром	1/200	60,46	0,07	0,02	15,0	0,00	0,00	0,00	0,03	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№ 338	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак	**505**	**441,53**	**13,98**	**15,61**	**61,28**	**36,4**	**0,2**	**0,19**	**13,88**	**631,63**	**86,54**	**88,83**	**204,82**	**5,51**
	ОБЕД														
№ 70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/60	11,62	0,67	0,06	2,1	0,00	0,01	0,01	6,3	156,00	6,00	9,00	21,00	0,48
№ 84, № 80	Борщ с фасолью и картофелем на костном бульоне	1/200	98,49	3,64	4,29	11,33	0,00	0,07	0,04	5,36	372,46	43,34	27,56	79,6	1,38
№310	Картофель отварной	1/150	142,23	2,85	4,31	23,01	0,00	0,15	0,09	21,0	725,53	14,64	29,32	79,72	1,15
№ 280, № 331	Фрикадельки из говядины с молоком в соусе	1/100/5	183,34	8,79	11,54	11,08	18,42	0,05	0,01	0,3	206,0	35,54	15,45	88,0	5,3
№ 348	Компот из кураги	1/200	114,0	0,78	0,04	27,63	0,00	0,01	0,03	0,6	258,0	32,32	17,56	21,9	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	98.0	14.0	18.8	63.2	1.56
	ИТОГО за обед	**805**	**734,9**	**23,32**	**21,22**	**112,66**	**18,42**	**0,44**	**0,24**	**33,56**	**1882,49**	**157,34**	**134,19**	**396,92**	**11,35**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1176,43**	**37,3**	**36,83**	**173,94**	**54,82**	**0,64**	**0,43**	**47,44**	**2514,12**	**243,88**	**223,02**	**601,74**	**16,86**

День: восьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№204	Макароны отварные с сыром	1/175/20/5	264,32	11,17	10,28	31,78	72,0	0,07	0,07	0,14	46,3	106,0	32,1	122,4	1,51
№ 377	Чай с лимоном	1/200/15/7	61,5	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	0,00	2,83	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
№ 14	Масло сливочное	1/10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,0	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№341	Апельсины свежие	1/100	37,92	0,90	0,20	8,13	0,00	0,04	0,03	60,00	197,55	34,55	13,00	23,00	0,26
	ИТОГО за завтрак	**582**	**546,73**	**16,23**	**18,25**	**79,39**	**112**	**0,19**	**0,14**	**62,97**	**334,65**	**168,65**	**64**	**196,3**	**3,15**
	ОБЕД														
№ 67	Винегрет овощной	1/60	75,02	0,84	6,02	4,37	0,00	0,02	0,02	5,77	169,8	18,74	11,71	25,96	0,49
№ 96, № 80	Рассольник ленинградский на костном бульоне	1/200	86,39	2,41	4,27	9,58	0,00	0,07	0,04	6,7	393,74	25,32	19,34	45,38	0,74
№ 255, № 332	Печень по-строгановски говяжья с соусом	1/100	168,19	13,26	11,23	3,52	5782	0,2	145,02	8,45	203,9	33,24	17,47	239,32	5,0
№317	Овощи в молочном соусе	1/150	90,79	3,09	2,83	13,24	14,7	0,07	0,09	12,23	377,32	63,15	31,44	77,34	0,88
№348	Компот из сушеных яблок	1/200	116,73	0,33	0,01	28,83	0,00	0,00	0,00	0,3	87,6	24,98	6,32	11,56	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	98.0	14.0	18.8	63.2	1.56
	ИТОГО за обед	**800**	**722,34**	**26,52**	**25,34**	**97,05**	**5796,7**	**0,51**	**145,23**	**33,45**	**1396,86**	**190,93**	**121,58**	**506,26**	**10,57**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1269,07**	**42,75**	**43,59**	**176,44**	**5908,7**	**0,7**	**145,37**	**96,42**	**1731,51**	**359,58**	**185,58**	**702,56**	**13,72**

День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 234	Котлеты или биточки рыбные с маслом	1/100/10	255,06	13,0	15,46	15,98	49,4	0,08	0,15	0,66	309,16	74,28	41,5	188,46	1,48
№ 304	Рис отварной	1/100	139,74	2,43	3,58	24,45	0,00	0,01	0,01	0,00	27,05	0,91	10,89	40,63	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№ 382	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48
№ 338	Бананы свежие	1/100	94,5	1,50	0,50	21,00	0,00	0,04	0,05	10,00	348,0	8,0	42,0	28,0	0,60
	ИТОГО за завтрак	**560**	**724,7**	**24,96**	**23,58**	**103,16**	**73,8**	**0,27**	**0,43**	**12,25**	**967,05**	**246,91**	**132,23**	**425,15**	**3,91**
	ОБЕД														
№ 75	Икра свекольная	1/60	61,1	1,42	0,06	13,72	0,00	0,01	0,02	3,40	300,0	35,53	18,08	36,55	1,01
№ 98, № 80	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	1/200	64,57	1,98	4,13	4,87	0,00	0,03	0,02	7,9	234,52	30,7	11,34	26,86	0,46
№279, №331	Тефтели 2-вариант	1/100/10	142,21	7,46	8,29	9,44	33,0	0,05	0,07	0,41	151,6	23,65	16,5	83,14	0,68
№302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	243,73	8,59	6,09	38,64	0,00	0,2	0,11	0,00	259,62	14,82	135,82	203,92	4,56
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,72	229,8	32,48	17,46	23,44	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	98.0	14.0	18.8	63.2	1.56
	ИТОГО за обед	**790**	**781,56**	**25,12**	**19,44**	**126,53**	**33**	**0,41**	**0,28**	**12,43**	**1313,44**	**158,08**	**227,9**	**463,21**	**9,56**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1506,26**	**50,08**	**43,02**	**229,69**	**106,8**	**0,68**	**0,71**	**24,68**	**2280,49**	**404,99**	**360,13**	**888,36**	**13,47**

День: десятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№312	Пюре картофельное	1/120	109,76	2,45	3,84	16,35	0,00	0,11	0,08	14,52	518,76	29,58	22,2	69,27	0,80
№288	Филе птицы отварное	1/55	164,11	11,74	12,91	0,24	49,1	0,02	0,08	1,18	88,1	28,0	10,14	83,5	0,95
№379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13
№1	Бутерброд с маслом	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	40,00	0,03	0,02	0,00	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35
№338	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак	**515**	**555,11**	**20,11**	**27,31**	**57,22**	**109,1**	**0,23**	**0,35**	**27**	**1062,1**	**207,76**	**59,54**	**276,27**	**4,43**
	ОБЕД														
№39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/60	98,00	1,81	3,81	14,23	0,00	0,04	0,03	3,46	152,34	11,61	15,17	23,51	0,71
№113	Суп лапша домашняя	1/200	85,23	2,05	4,43	9,29	10,0	0,02	0,01	0,2	23,21	11,42	8,54	30,8	0,52
№321	Капуста тушенная	1/150	112,57	3,09	4,85	14,14	0,00	0,04	0,05	25,74	506,46	83,17	30,97	60,21	1,21
№241	Мясо отварное порционное	1/100	205,45	17,55	14,05	2,2	12,62	0,03	0,08	0,01	154,12	28,98	19,28	142,95	2,32
№342	Компот из свежих груш	1/200	114,04	0,16	0,12	28,08	0,00	0,01	0,01	0,9	63,24	15,38	6,34	6,4	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	98.0	14.0	18.8	63.2	1.56
	ИТОГО за обед	**780**	**753,75**	**29,67**	**28,04**	**95,79**	**22,62**	**0,25**	**0,22**	**30,31**	**1037,27**	**171,46**	**109**	**353,17**	**7,91**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1308,86**	**49,78**	**55,35**	**153,01**	**131,72**	**0,48**	**0,57**	**57,31**	**2099,37**	**379,22**	**168,54**	**629,44**	**12,34**
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		**1358,21**	**48,07**	**44,60**	**191,12**	**679,15**	**0,64**	**15,09**	**57,21**	**2236,62**	**358,99**	**247,94**	**763,13**	**13,87**

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.