

Согласовано:

Главный врач

ТО Управления Роспотребнадзора

по УР в г. Саранск

А.Ю. Краснопёров

Утверждаю:

директор МБОУ «Боярская СОШ»

Н.В. Самарина

18.08.2017 г.



Примерное 10 –дневное меню для организации питания детей 7 – 11 лет, 12-18 лет с дневным пребыванием детей в учреждении Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Боярская средняя общеобразовательная школа»

разработано технологом УНО - Зуевой Л. А.

МЕНЮ

День: Первый.

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рече.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак														25%		
6	6	Салат из капусты с яблоками	0,66	0,00	6,00	6,00	3,78	72,00	19	7,2	12	0,72	0	2,7	0,02	11,3
247	63	Каша "Геркулес"	7,74	2,88	12,7	2,45	28,35	258	139	63,9	217	1,53	0,07	0,7	0,16	1,26
493	102	Чай с сахаром	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
516	110	Бифидфрут	2,90	2,90	2,50	2,50	4,80	53,00	120	14	14	0,1	0,02	0	0,04	1,3
300	124	Яйцо вареное	5,10	5,10	4,60	0,00	0,3	63,00	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
108	122	Хлеб пшеничный	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			19,54	10,88	26,12	11,27	71,91	600,00	319	103	353	4,34	0,19	3,6	0,29	13,9
Обед														35%		
53	13	Салат из свеклы с солеными огурца	0,96	0,00	8,32	8,32	5,20	99,00	25,6	15	29	0,88	0	3,6	0	4,4
150	56	Суп картофельный с рыбой	9,85	7,20	4,80	0,47	15,15	144,00	43	57	185	1,6	0,04	0,35	0,18	12,1
410	89	Фрикадельки из кур	15,30	13,57	13,30	0,14	8,14	213,00	44	17	107	1,3	0,07	0,6	0,06	0,09
429	91	Каргофельное пюре	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	166,00	47	34	103	1,26	0,05	0,18	0,16	6,12
157	111	Напиток апельсиновый	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2
108	122	Хлеб пшеничный	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	35,00	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0
Итого за прием			34,35	21,49	34,90	10,03	99,67	847,00	183	147	491	6,65	0,17	5,01	0,49	35,9
Итого за день:			53,89	32,37	61,02	21,30	171,58	1447	502	249	844	11	0,36	8,61	0,78	49,7

МЕНЮ

День: Второй.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Д, г	г	в т.ч. всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак																		
7	17	Салат из моркови с сахаром	60	0,66	0,00	0,00	6,06	6,06	5,46	79,00	14,4	20	29	0,36	0	13,3	0,02	1,9
250	62	Каша манная вязкая	180	6,93	2,88	10,6	0,40	31,95	251	12,6	21	122	0,50	0,07	0,63	0,07	1,26	
503	105	Кисель из концентрата плодового (порциями)	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0	
100	121	Сыр твердый (порциями)	10	2,56	2,56	2,61	0,00	0,00	34,00	90	5	59	0,09	0,02	0,05	0	0,07	
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0	
Итого за прием				14,59	5,44	19,59	6,78	86,09	580,00	126	57,5	240	1,74	0,09	13,98	0,13	3,23	
Обед																		
28	23	Салат овощной с яблоками	80	0,96	0,00	0,16	0,16	5,84	29,00	26	14	24	1,04	0	0,16	0,02	12,9	
147	45	Суп картофельный с макаронными	250	2,70	2,88	2,80	2,85	18,80	111,00	15	24	63	0,9	0	1,4	0,1	8,2	
367	78	Гуляш из говядины	80	13,73	13,06	14,60	0,06	2,80	198,00	12,7	20	143	2,13	0,02	0,47	0,05	0,7	
256	65	Каша пшеничная	180	7,83	2,79	10,71	0,56	34,24	265	130	45	197	2,16	0,07	0,18	0,09	1,26	
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8	
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0	
109	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	35,00	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0	
Итого за прием				29,68	18,73	28,83	4,19	103,24	793,00	213	124	489	8,10	0,09	2,49	0,34	25,9	
Итого за день:				44,27	24,17	48,42	10,97	189,33	1373	339	181	729	9,84	0,18	16,47	0,47	29,1	

МЕНЮ

День: Третий.
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	В1, мг	C, мг	
Завтрак													24%				
313	115	Запеканка творожная	150	24,00	22,50	25,20	0,20	23,90	425,00	297	38	347	1	0,2	0,7	0,07	0,6
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			27,14	22,50	0,32	0,32	0,32	58,58	579,00	316	50,5	380	1,99	0,2	0,70	0,11	0,6
Обед													35%				
4	9	Салат из белокочан. капусты с мо	80	1,28	0,00	8,08	8,08	7,68	109,00	35,2	13,6	25,6	0,48	0	3,6	0,03	22,2
144	44	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	0,00	4,25	0,32	15,12	108,00	19	25,5	65,7	0,9	0,03	0,2	0,19	8,6
381	77	Котлета мясная	80	14,24	12,32	14,00	0,24	11,44	229,00	31	21	148	2,24	0,03	0,4	0,07	0
291	71	Макаронные изделия отварные	180	6,75	0,00	0,8	0,8	34,83	174	6,84	9,7	42,8	0,94	0,00	0,95	0,07	0,02
512	107	Компот из плодов сушеных (изюм	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	35,00	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0
Итого за прием			29,23	12,32	0,00	27,69	10,00	115,53	830,00	117	93,7	350	6,63	0,06	5,43	0,44	31,6
Итого за день:			56,37	34,82	28,01	10,32	174,11	1409	433	144	730	8,62	0,26	6,13	0,55	32,2	

МЕНЮ

День:

Четвертый.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca	Mg			P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг	
Завтрак																	
106	5	Огурцы свежие	60	0,48	0,00	0,60	0,60	1,50	8,00	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,06	0,02	6
255	64	Каша ячневая	180	5,76	2,39	10,26	0,45	32,20	244	150	33	226	0,81	0,07	0,68	0,09	1,26
516	110	Бифидфрут	200	5,80	5,80	5,00	5,00	9,60	106,00	240	28	28	0,2	0,04	0	0,08	2,6
105	120	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,07	60,00	0,96	0	1,52	0,01	47,2	0	0	0
300	124	Яйцо вареное	40	5,10	5,10	4,60	0,00	0,3	63,00	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,27	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			20,2	13,3	27,4	6,4	63,4	575,0	434,9	85,9	388,0	3,1	47,4	0,9	0,3	9,9	
Обед																	
76	16	Винегрет овощной	80	1,04	0,00	8,64	8,64	5,44	104,00	18,4	14,4	32	0,64	0	3,7	0,02	6,63
128	40	Борщ с капустой и каргофелем	200	1,64	0,22	4,46	0,18	9,90	86,00	87	40,8	87	1,38	21,4	254	0,07	7,65
346	138	Котлеты рыбные любительские	80	9,76	1,04	2,88	0,08	4,96	85,00	30	21	122	0,6	0,04	0,8	0,06	0,8
253	61	Каша рисовая вязкая	180	5,65	2,88	1,6	0,40	33,30	251	118	33	152	0,54	0,07	0,25	0,05	1,26
503	105	Кисель из концентрата плодового и	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,27	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	35,00	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0
Итого за прием			23,85	4,14	18,14	9,86	108,96	777,00	269,5	130	454,9	4,73	21,51	259	0,28	16,3	
Итого за день:			44,07	17,47	45,52	16,23	1352	704,4	216	842,9	7,80	68,92	260	0,54	26,2		

МЕНЮ

День:

Пятый.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак																	
106	4	Помидоры свежие	80	0,88	0,00	0,16	0,16	3,04	19,00	11,2	16	20,5	0,72	0	0,56	0,05	20
258	60	Каша пшенная вязкая	180	7,85	2,74	11,52	1,48	33,39	269	124	49	189	1,35	0,07	0,18	0,16	1,26
496	103	Какао с молоком	200	3,60	2,90	3,30	0,40	25,00	144,00	124	27	110	0,8	0,02	0	0,04	1,3
100	121	Сыр твердый (порциями)	10	2,56	2,56	2,61	0,00	0,00	34,00	90	5	59	0,09	0,02	0,05	0	0,07
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием				17,93	8,20	17,91	2,36	81,11	560,00	357	108	409	3,65	0,11	0,79	0,29	22,6
Обед																	
59	14	Салат из свеклы с чесноком	80	1,20	0,00	8,08	8,08	6,80	105,00	29,6	11,8	32,8	1,12	0	3,6	0,02	4,4
154	46	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	0,00	5,10	5,10	14,5	113	51	19	67	0,7	0	2,4	0,05	9,9
369	79	Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,50	23,20	0,50	16,60	379,00	35	56	266	3,4	0,04	0,8	0,16	7,6
157	111	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	35,00	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0
Итого за прием				33,76	23,5	36,94	13,74	89,46	822,00	139	111	433	6,83	0,05	7,08	0,32	35,1
Итого за день:				51,69	31,7	54,85	16,10	170,57	1382	496	219	842	10,5	0,16	7,87	0,61	57,7

24%

35%

МЕНЮ

День:

Шестой.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак																	
321	117	Сырники из творога запеченные	80	12,80	11,68	9,80	0,10	16,48	205,00	120	16,8	164	0,53	0,05	0,45	0,05	0,21
250	62	Каша манная вязкая	150	5,77	2,40	8,85	0,33	26,62	209	10	17	102	0,42	0,06	0,52	0,06	1
495	101	Чай с молоком	200	1,50	1,50	1,30	0,00	15,90	81,00	127	15	93	0,4	0,01	0	0,04	1,3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием				23,11	15,58	18,97	0,75	78,68	589,00	265	60,3	389	2,04	0,12	0,97	0,15	1,21
Обед																	
71	20	Салат из соленых огурцов	80	0,60	0,00	11,30	11,30	1,38	109,00	25	10,5	17,4	0,46	0	41,14	5,2	0,56
132	41	Рассольник домашний	200	1,66	0,00	4,16	4,16	10,24	85,00	21	22,2	51,8	0,8	0	1,9	0,07	10
406	86	Плов из отварной птицы	210	16,00	12,70	15,90	11,50	37,90	359	33	31	133	1,3	0,01	5,4	0,03	1,3
148	104	Кофейный напиток	200	3,20	2,90	2,80	0,10	22,40	153,00	126	14	90	0,1	0,02	0	0,04	1,3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	35,00	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0
Итого за прием				25,82	15,60	34,72	27,62	98,28	835,00	220	98,5	354	4,13	0,03	48,72	5,42	13,2
Итого:				48,93	31,18	53,69	28,37	176,96	1424	485	159	743	6,17	0,15	49,69	5,57	14,4

МЕНЮ

День: Седьмой.
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины														
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca	Mg			P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг													
Завтрак													22%																
11	19	Салат из моркови сыром и яйцом	60	3,36	0,00	114,6	3,06	125,00	96	7,86	74,4	0,7	0	0,04	11														
248	59	Каша гречневая вязкая	180	8,24	2,75	11,61	1,48	29,34	165	101	213	3,10	0,07	0,45	0,17	1,35													
503	105	Кисель из концентрата плодого	200	1,40	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0														
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0													
Итого за прием													506,00					0,07			0,45			12,3					
Обед													33%																
25	18	Салат из сырых овощей	80	0,88	0,00	4,88	2,96	52,00	20,8	15,2	27,2	0,48	0	2,32	0,03	10,8													
56	53	Суп из овощей	250	7,80	0,14	9,4	0,32	12,90	159,00	41,9	23,6	91,6	1,29	1,04	0,25	0,12	25,8												
395	80	Сосиски отварные	80	8,32	8,32	16,70	0,00	0,00	184,00	25	14	107	1,28	0	0,3	11	0												
429	91	Картофельное пюре	180	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	166,00	47	34	103	1,26	0,05	0,18	0,16	6,12												
507	106	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,50	0,00	0,20	23,10	96,00	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3													
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0													
109	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	35,00	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0													
Итого за прием													786,00					1,09			3,53			11,4			47		
Итого за день:													1292,00					11,5			3,98			11,7			59,4		

МЕНЮ

День:

Восьмой.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак																	
2	7	Салат витаминный	60	0,66	0,00	6,06	6,06	6,36	83,00	18	11	17,4	0,54	0	2,76	0,02	9,26
260	70	Каша "Дружба"	200	5,20	2,97	11,65	0,52	25,05	227	127	31	140	0,6	0,08	0,2	0,08	1,3
516	110	Бифидфрут	200	5,80	5,80	5,00	5,00	9,60	106,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	2,6
300	124	Яйцо вареное	40	5,10	5,10	4,60	0,00	0,3	63,00	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			19,80	13,87	27,63	11,90	60,99	573,00	415	86,5	427	3,03	0,22	3,16	0,25	13,2	
Обед																	
66	24	Салат картофельный с огурцами сс	80	1,36	0,00	4,24	4,24	8,40	77,00	15	16,8	39	0,56	0	1,9	0,06	10,5
129	57	Суп харчо	250	3,09	0,01	2,58	0,87	16,72	104,00	100	57,4	129	1,66	8,85	2,3	0,14	2,4
343	96	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,50	8,70	0,20	4,78	4,50	102,00	25	28	145	0,6	0	3	0,06	3,4
414	69	Рис отварной	180	4,43	0,04	7,30	0,65	40,59	246	6,12	27	85	0,63	0,04	0,36	0,03	0
503	105	Кисель из концентрата плодового и	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122	1	0	0	0,1	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	35,00	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0
Итого за прием			24,14	8,75	14,88	11,10	125,57	780,00	163	150	460	5,02	8,89	7,84	0,37	16,3	
Итого:			43,94	22,62	42,51	23,00	186,56	1353	578	237	887	8,05	9,11	11	0,62	29,4	

МЕНЮ

День: Девятый.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг	
Завтрак													25%				
256	65	Каша пшеничная	180	7,83	2,79	10,71	0,56	34,24	265	130	45	197	2,16	0,07	0,18	0,09	1,26
496	103	Какао с молоком	200	3,60	2,90	3,30	0,40	25,00	144,00	124	27	110	0,8	0,02	0	0,04	1,3
112	160	Фрукт яблоко	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
100	121	Сыр твердый (порциями)	10	2,56	2,56	2,61	0,00	0,00	34,00	90	5	59	0,09	0,02	0,05	0	0,07
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			17,43	8,25	17,34	1,68	88,72	584,00	368	97,5	407	5,94	0,11	0,43	0,20	12,6	
Обед													35%				
76	16	Винегрет овощной	80	1,04	0,00	8,64	8,64	5,44	104,00	18,4	14,4	32	0,64	0	3,7	0,02	6,63
142	43	Щи из свежей капусты с карто	250	1,70	0,00	4,90	4,90	7,70	83,00	34	22,2	47,5	8	0	2,4	0,05	18,4
381	77	Шницель	80	14,24	12,32	14,00	0,24	11,44	229,00	31	21	148	2,24	0,03	0,4	0,07	0
291	71	Макаронные изделия отварные	180	6,75	0,00	0,8	0,8	34,83	174	6,84	9,7	42,8	0,94	0,00	0,95	0,07	0,02
508	108	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	0,00	0,00	27,00	110,00	28	7	19	1,5	0	0	0,01	0,5
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	35,00	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0
Итого за прием			28,59	12,32	28,9	15,14	112,8	829,00	133	95,2	351	6,79	0,03	7,73	0,3	7,15	
Итого за прием:			46,02	20,57	46,24	16,82	201,5	1413,00	501	193	758	12,73	0,14	8,16	0,50	19,8	

МЕНЮ

День:

Десятый.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг							
Завтрак													25%										
108	116	Лапшевник с творогом	200	15,60	13,40	15,40	0,20	42,20	362,00	148	41,2	289	2	0,08	0,7	0,18	0,52						
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8						
105	120	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,07	60,00	0,96	0	1,52	0,01	47,2	0	0	0						
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0						
Итого за прием													577,00					47,28			0,7 0,04 3,32		
Обед													32%										
107	15	Огурцы соленые	80	0,64	0,00	0,08	0,08	1,36	10,00	18,4	11,2	13,4	0,48	0	0	0,01	4						
134	42	Рассольник ленинградский	250	2,05	0,00	5,25	5,25	16,20	121,00	15,5	0,9	63	0,92	193,50	2,3	0,09	7,67						
381	77	Биточки мясные	80	14,24	12,32	14,00	0,24	11,44	229,00	31	21	148	2,24	0,03	0,4	0,07	0						
248	59	Каша гречневая вязкая	180	8,24	2,75	11,61	1,48	29,34	165	122	101	213	3,10	0,07	0,45	0,17	1,35						
507	106	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3						
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0						
109	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	35,00	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0						
Итого за прием													750,00					96,82			596,6 0,52 34,1		
Итого за день:													1327,00					144,1			597,3 0,56 37,4		

МЕНЮ

День: Первый.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак																	
6	6	Салат из капусты с яблоками	100	1,10	0,00	10,00	10,00	6,30	120,00	31	12	20	1,2	0	4,5	0,03	18,9
247	63	Каша "Геркулес"	200	8,60	3,20	14,1	2,72	31,50	287	155	71	241	1,70	0,08	0,8	0,18	1,4
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
516	110	Бифидфрут	100	2,90	2,90	2,50	2,50	4,80	53,00	120	14	14	0,1	0,02	0	0,04	1,3
300	124	Яйцо вареное	40	5,10	5,10	4,60	0,00	0,3	63,00	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием				19,74	11,20	21,52	5,54	71,28	677,00	316	102	365	3,79	0,20	1	0,29	2,7
Обед																	
53	13	Салат из свеклы с солеными огур	100	1,20	0,00	10,40	10,40	6,50	124,00	32	19	36	1,1	0	4,5	0,01	5,5
150	56	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	7,20	4,80	0,47	15,15	144,00	43	57	185	1,6	0,04	0,35	0,18	12,1
410	89	Фрикадельки из кур	100	15,30	13,57	13,30	0,14	8,14	213,00	44	17	107	1,3	0,07	0,6	0,06	0,09
429	91	Картофельное пюре	200	4,20	0,80	8,80	0,60	21,80	184,00	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,18	6,8
157	111	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием				36,33	21,57	38,10	12,41	109,83	925,00	201	164	541	7,79	0,18	5,65	0,55	37,6
Итого за день:				56,07	32,77	59,62	17,95	181,11	1602	517	267	906	11,6	0,38	6,65	0,84	40,3

МЕНЮ

День:

Второй.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг	
Завтрак																	
7	17	Салат из моркови с сахаром	100	1,10	0,00	10,10	10,10	9,10	132,00	24	33	49	0,6	0	4,7	0,04	3,2
250	62	Каша манная вязкая	200	7,70	3,20	11,8	0,44	35,50	279	14	23	136	0,56	0,08	0,7	0,08	1,4
503	105	Кисель из концентрата плодового или	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
100	121	Сыр твердый (порциями)	20	5,12	5,12	0,00	0,00	0,00	68,00	180	10	118	0,18	0,04	0,1	0	0,14
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием				18,36	8,32	27,44	10,86	93,28	695,00	227	77,5	333	2,13	0,12	5,5	0,16	4,74
Обед																	
28	23	Салат овощной с яблоками	100	1,20	0,00	0,20	0,20	7,30	36,00	33	18	30	1,3	0	0,2	0,03	16,1
147	45	Суп картофельный с макаронными из	250	2,70	3,20	2,80	2,85	18,80	111,00	15	24	63	0,9	0	1,4	0,1	8,2
367	78	Гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,8	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8
256	65	Каша пшеничная	200	8,70	3,10	11,9	0,62	38,04	294	144	50	219	2,40	0,08	0,20	0,10	1,4
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием				35,54	22,60	34,03	4,55	115,88	913,00	244	147	588	9,95	0,11	2,94	0,40	29,3
Итого за день:				53,90	30,92	61,47	15,41	209,16	1608	471	225	922	12,1	0,23	8,44	0,56	34

МЕНЮ

День:

Третий

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мг	C, мг	
Завтрак													25%				
313	115	Запеканка творожная	200	32,00	30,00	33,60	0,26	31,80	540,00	396	50,7	463	1,3	0,26	0,93	0,09	0,8
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием:			35,14	30,00	33,92	0,58	66,48	694,00	415	63,2	496	2,29	0,26	0,93	0,13	0,8	
Обед													35%				
4	9	Салат из белокочан. капусты с морс	100	1,60	0,00	10,10	10,10	9,60	136,00	44	17	32	0,6	0	4,5	0,04	27,8
144	44	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	0,00	4,25	0,32	15,12	108,00	19	25,5	65,7	0,9	0,03	0,2	0,19	8,6
381	77	Котлета мясная	100	17,80	15,40	17,50	0,30	14,30	286,00	39	26	185	2,8	0,04	0,5	0,09	0
291	71	Макаронные изделия отварные	200	7,50	0,00	0,9	0,9	38,70	193	7,6	10,8	47,6	1,04	0,00	1,06	0,08	0,02
512	107	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием:			35,18	15,40	33,55	12,42	130,86	968,00	142	113	430	8,19	0,07	6,82	0,51	37,2	
Итого за день:			70,32	45,40	67,47	13,00	197,34	1662	557	176	926	10,48	0,33	7,75	0,64	38	