

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Дерябинская СОШ»

Л.Ю. Плетнева

« 28 » __ Августа 2025 г.

**Перспективное десятидневное меню
завтраков и обедов для двухразового питания двух возрастных категорий
обучающихся 7-11 лет и старше лет
МКОУ «Дерябинская СОШ»**

1
ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					к/кал эн. ценнос	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg												
													г	г	г	г	г	г	г	г	г			
Каша вязкая «Геркулес» Рец.блюда № 302	200	25	4,8	6,0	10,0	12,5	21,4	26,75	196	245	0,1	0,24	1,39	1,73	0,05	0,06	0,17	0,21	148,6	185,2	202,1	252,8	49,76	62,2
кисель	200	25																						
Рец.блюда № 648	200	25																						
Хлеб пшеничный	0	0	1,36	-	-	20,0	29,02	79	116,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	9,90	18,00	18,48	0	0
Масло сливочное	25	35	4,60	6,43	9,2	28,2	39,5	106	148	0,0	0,10	-	-	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3
Сыр голландский	10	10	0,01	0,01	8,3	0,06	0,06	77	77	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	77	77	-	-
Яблоко	20	20	5,2	5,2	11,2	7,59	7,59	368	368	0,0	0,01	0,18	0,18	0,05	0,05	0,12	0,12	210	210	210	210	9,9	9,9	0,1
	100	100	0,3	0,3	0	8,6	8,6	40	40	0,2	0,26	-	-	-	-	-	-	-	56	56	11	11	9	9
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,32	2,9	2	16,8	21	96	120	0,10	0,13	8,09	10,12	0,19	0,24	0,32	0,40	18,26	22,8	55,91	69,89	23,27	29,09	0,8
Рец.блюда № 140	200	250	2,32	2,9	2	16,8	21	96	120	0,10	0,13	8,09	10,12	0,19	0,24	0,32	0,40	18,26	22,8	55,91	69,89	23,27	29,09	0,8
Капуста тушеная Рец.блюда № 214	150	200	3,75	5	6,9	9,2	16,18	141	188	0,0	0,04	20,46	27,28	0,06	0,08	0,12	0,16	34,47	45,9	28,59	38,13	11,88	15,85	0,5
Котлета мясная						21,4	188	3																
Рец.блюда № 451	75	100	11,9	15,9	10,8	14,4	12,0	16,0	195,7	261	0,26	0,34	-	-	-	-	-	-	199,0	199,0	263	350	16,0	21,3
Сок яблочный	200	250	1,0	1,25	0,0	21,2	26,5	88	110,25	0,13	0,16	-	-	-	-	-	-	-	28	35	100	125	20	25
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106	136	0,0	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	106	136	0,0	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4
Итого			41,57	50,39	74,23	87,69	8	247,5	1918	223	0,12	0,14	-	-	-	-	-	-	43,0	48,5	790,1	1212	242,8	296,0

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				к/кал эн. ценно	Витамины						Минеральные вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
	7-11	11-18	7-11	11-18	11-18	7-11	7-11	11-18	11-18	7-11	11-18	11-18	11-18	11-18	7-11

Завтрак

Каша гречневая															
Рец. блюда № 302	200	250	3,70		5,78	140,64	0,15	0,77		0,05	1,23		92,16	113,68	52,05
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	81	0,0	0,04	0,33	0,33	-	-	13,60	22,13	11,73
Рец. блюда № 685	200	200	0,2	0,2	-	81	4	0,04	0,33	0,33	-	-	13,60	22,13	11,73
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	9,2	106	0,0	0,10	-	-	-	-	24,3	86,8	17,4
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	77	-	-	-	-	-	-	40	77	-

ОБЕД

Щи с картофелем свежей капустой	200	250	1,6	2,0	3,44	4,3	8,0	10,0	70,4	88	0,0	0,07	14,43	18,04	0,19	0,24	0,17	0,22	35,38	44,23	42,90	53,63	17,26	21,58	1,2
Рец. блюда № 124											6	0,07	14,43	18,04	0,19	0,24	0,17	0,22	35,38	44,23	42,90	53,63	17,26	21,58	1,2
Рыба тушеная в томате с овощами																									
Рец. блюда № 374	80	100	8,32/60,8	104/7	8,64/7,12	10,8/8,9	4,72/8,56	5,9/10,7	131,2	125,6	164/15	0,1	7,2	9,2	0,6	0,9	1,2	1,8	25,0	30,0	140,0	148,3	20,3	25,7	0,3
Картофельное пюре	100	100	2,1	2,1	5,5	5,5	14,45	14,5	126,0	126,0	0,12	0,12	20	20	-	-	-	-	119	119	258	258	23	23	0,5
Рец. блюда № 520																									
Кисель с витаминами для детей Витошк	200	250	0,0	0,0	-	-	8	6	5	4	27	21	34	25	19	14	24	16	0,0	0,0	20	16	0	0	0,1
Кондитерское изделие	45	50	5,94	6,6	7,65	8,5	65,16	72,4	351,9	391	0,02	0,02	-	-	0,04	0,04	5,59	6,41	132,61	136,23	16,87	18,74	2,34	2,6	0
Салат из св. помидор	100	100		1,3		4,1			64		0,05			17,2		30		0		31,7		39,4		17	
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106	116	0,9	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,12	0,14	-	-	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2
Итого			43,58	38,14	61,25	78,8	151,3	181,0	1413	1715,4	1,3	1,5	45,01	52,07	0,3	0,49	5,156	7,18	670,6	839,3	1181	1372	182,8	238,5	1

3 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				к/кал эн. ценно	Витамины						Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	11-18	7-11	11-18	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18

Завтрак

Каша рисовая вязкая																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ОБЕД

Обед																										
Рассольник ленинградский	200	250	2,4	3,0	3,6	4,5	16,08	20,1	108	135	0,2	0,20	20,1	25,13	-	-	-	-	165,0	156,25		40,90	511,2	66,0	82,5	-
Рату из овощей																										
Рец.блюда № 224	125	150	32,5	39	0,55	0,66	11,75	14,1	150	180	0,2	0,26	43	51,6	-	-	-	-	194	452,8	558	669,6	773,9	892,7	2,6	
Котлета мясная																										
Рец.блюда № 451	75	100	11,9	15,9	10,8	14,4	12,0	16,0	195,7	261	0,2	0,34	-	-	-	-	-	-	199,0	199,0	263	350	16,0	21,3	1,2	
Какао с молоком																										
Рец.блюда № 693	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190	0,06	0,06	1,69	1,69	0,02	0,02	0,03	0,03	163,15	163,15	5	149,7	149,7	39,45	39,45	1,2
Сыр голландский	20	20	5,2	5,2	11,2	11,2	7,39	7,39	368,8	368,8	0,01	0,01	10,18	10,18	0,05	0,25	0,12	0,12	210,0	210,0	210,0	210,0	9,9	9,9	0,4	
Салат из огурцов																										
Рец.блюда № 46	100	100	1,0	1,0		4,0		2,2	50		0,03	0,03	5,6		3		0		30,7			36,3		13,3		
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106	136	0,0	0,09	-	-	-	-	-	-	24	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1,2	
Хлеб ржаной																										
Итого	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,12	0,14	-	-	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	346	2,0	
			53,29	66,06	22,34	28,94	96,35	116,15	907,7	1078,19	0,62	1,03	63,1	76,73	0,22	0,333	0,38	9,44	909,21	1222,13	1945,05	2002,7	228,5	228,8	11,1	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				к/кал эн. ценнос	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg								
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18																			
	7-11																			
	11-18</																			

Завтрак

Борщ с картофелем и капустой Рес. Блюда № 110	20	25	2,5	2,0	4,16	5,2	10,48	13,1	85	106	0,0	0,06	14,6	15,75	0,17	0,21	1,1	1,35	30,1	37,6	78,1	97,46	20,1	24,61
Макаронные изделия отварные Рес. Блюда № 332	100	100	3,4	3,4	6,1	6,1	22,8	22,8	163	163	0,1	0,13	-	-	-	-	-	-	-	2	78,1	97,46	20,1	24,61
Курица отварная Рес. Блюда : 487	75	100	193/1	16,7/	10,9/	9,7/	3,38/	0,5	190,	156	0,03	0,07	1,2	1,8	0,02	0,05	1,25	1,46	13,0	16,0	125,2	138,93	14,23	17,23
Соус томатный Рес. Блюда : 587			0,6	9,5	9,3	6,4	3,53	4/4	254/122															
Огурец солен.	50	50																						
Смесь сухая для напитка с витаминами Витощка																								
Хлеб пшеничный	20	20	-	-	-	-	6	5	4	3	27	21	33	25	17	13	23	16	3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4
Хлеб ржаной	40	45	4,60	5,91	6,6	8,10	28,2	36,6	106	136	0,07	0,09	-	-	-	-	-	-	43,	48,5	154	173	30,7	34,6
Кондитерское печенье	45	50	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,1	0,14	-	-	-	-	-	-	0	132	136,	16,8	18,74	2,34
Итого			5,94	6,6	7,65	8,5	65,16	72,4	9	391	2	0,02	-	0,04	0,04	5,59	6,41	665,7	815,6	936,0	1259,	145,5	180,3	8,4
			62,5	76,34	79,35	93,73	223,94	256,	2113,1	2399,3	0,73	0,97	51,57	62,95	0,36	0,48	3,1	5,53	1	6	8	71	8	5

Обед

Борщ с картофелем и капустой Рес. Блюда № 110	20	25	2,5	2,0	4,16	5,2	10,48	13,1	85	106	0,0	0,06	14,6	15,75	0,17	0,21	1,1	1,35	30,1	37,6	78,1	97,46	20,1	24,61
Макаронные изделия отварные Рес. Блюда № 332	100	100	3,4	3,4	6,1	6,1	22,8	22,8	163	163	0,1	0,13	-	-	-	-	-	-	-	2	78,1	97,46	20,1	24,61
Курица отварная Рес. Блюда : 487	75	100	193/1	16,7/	10,9/	9,7/	3,38/	0,5	190,	156	0,03	0,07	1,2	1,8	0,02	0,05	1,25	1,46	13,0	16,0	125,2	138,93	14,23	17,23
Соус томатный Рес. Блюда : 587			0,6	9,5	9,3	6,4	3,53	4/4	254/122															
Огурец солен.	50	50																						
Смесь сухая для напитка с витаминами Витощка																								
Хлеб пшеничный	20	20	-	-	-	-	6	5	4	3	27	21	33	25	17	13	23	16	3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4
Хлеб ржаной	40	45	4,60	5,91	6,6	8,10	28,2	36,6	106	136	0,07	0,09	-	-	-	-	-	-	43,	48,5	154	173	30,7	34,6
Кондитерское печенье	45	50	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,1	0,14	-	-	-	-	-	-	0	132	136,	16,8	18,74	2,34
Итого			5,94	6,6	7,65	8,5	65,16	72,4	9	391	2	0,02	-	0,04	0,04	5,59	6,41	665,7	815,6	936,0	1259,	145,5	180,3	8,4
			62,5	76,34	79,35	93,73	223,94	256,	2113,1	2399,3	0,73	0,97	51,57	62,95	0,36	0,48	3,1	5,53	1	6	8	71	8	5

5 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				к/ кал эн. ценнос	Витамины						Минеральные вещества								
		Белки	Жиры	Углево ды	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg									
7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18

Завтрак

Капша вязкая пшеничная Рес.блюда № 302	200	250	14,3	2,8	8,1	4,5	16,6	16,0	189	117	0,0	0,13	11,50	2,06	0,12	0,16	1,73	2,38	122,8	168,9	134,2	184,59	25,2	34,68	0,5
Чай с сахаром Рес.блюда № 685	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,3	17,3	87	87	-	-	-	-	-	-	-	-	2,59	2,59	1,5	1,5	1,13	1,13	0,1
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106	148	0,0	0,10	-	-	-	-	-	-	84,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3	1,2
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	77	77			

Обед

Суп картофельный с бобовыми Рец.блюда № 139	200	250	4,69	6,2	4,48	5,6	17,84 18,2	22,3	133,6 167	0,0 8	0,10	26,73	8,41	0,19	0,24	0,16 8	0,210	14,74	18,43	47,29	59,12	17,62	22,02	0,4
Жаркое по домашнему Рец.блюда № 436	200	200	20,92	20,92	22,08	22,08	6	18,26	377 377		0,41		28,14	-	-		1,62		36,3 9		284,9 8	56,82		
Салат из свежей капусты Рец.блюда № 43	50	100		1,4		5,1		8,9	88		0,03		38,3		0,20		4,52		43,1 7		31,74	17,24		
Чай с сахаром Рец.блюда № 685	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,3	17,3	87 87	--	--	-	-	--	-	-		2,59	2,59	1,5	1,5	1,13	1,13	0,1
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106 136	0,0 7	0,09	-	-	-	-	-		24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1,2
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,12	0,14	-	-	-	-		43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2,0
яблоко	100	100	0,3	0,3	0	0	8,6	8,6	40 40	0,2 6	0,26	-	-	-	-	-		56	56	11	11	9	9	0,6
Булочка Рец.блюда №769	100	100	7,5		13,2		60,9		394	0,12		-	0,018		4			19,8		89,0		13,0		1,3
Итого			52,18	63,46	58,55	72,36	154,16	193,45	1404,6 1696,0	0,6 5	1,02	63,83	82,51	0,31	0,6	3,08	8,84	544,14	829,7 9	893,8 4	1051,1 4	153,69	181,41	6,6

6 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					к/кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg									
7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	
11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
Завтрак																					

Омлет натуральный с зел горошком	105	105	10,5	10,5	17,2	17,2	2,4	2,4	204	204	0,0	0,04	0,33	0,33	0,13	0,13	0,29	0,29	53,2	53,2	100,8	8,33	8,33	0,1
Рец. блюда № 340	105	105	10,5	10,5	17,2	17,2	2,4	2,4	204	204	0,0	0,04	0,33	0,33	0,13	0,13	0,29	0,29	53,2	53,2	100,8	8,33	8,33	0,1
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106	148	0,0	0,10	-	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3
Кисель	200	250	0,0	1,36	-	-	20,0	29,02	79	116,19	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	9,90	18,00	18,48	0	0
Рец. блюда № 297	45	50	5,94	6,6	7,65	8,5	65,16	72,4	351,9	391	0,02	0,02	-	-	0,04	0,04	5,39	6,41	132,61	136,23	16,87	18,74	2,34	2,6
Кондитерское вафли																								

ОБЕД

Обед																								
Суп с клецками Рец.блюда № 548	200	250	0,96		2,08		7,0		50,6	0,1	0,13	9,85	10,12	0,20	0,24	0,35	0,40	21,5	22,8	62,5	69,89	28,6	29,09	1,1
Гуляш Рец. блюда № 437	100	150	12,5	13,9	6,0	6,5	3,8	4,0	128 132															
Каша рассыпчатая рисовая с маслом Рец.блюда № 297	100	150	3,6	3,885	4,85	5,085	36,7	37,77	220, 225 10 ,18	0,0 2	0,02	0	0	0,02	0,02	0,18	0,19	3,5	3,67	48,6 5	49,95	15,96	16,22	0
Кисель с витаминами для детей Витюшка	200	200	0,0	0,0	-	-	8	6	5 4	27	21	34	25	19	14	24	16	0,0	0,0	20	16	0	0	0
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106 136	0,0 7	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223 250	0,1 2	0,14	-	-	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2
Кондитерское изделие	45	50	5,94	6,6	7,65	8,5	65,1 6	72,4	351,9 391	0,02	0,02	-	-	0,04	0,04	5,59	6,41	132, 61 3	136,2 3	16,87	18,74	2,34	2,6	3
Итого			34,03	39,43	36,02	43,19	167, 87	204,17	1155, 1351 78 1351	0,06 8	0,888	51,31	63,53	0,6	0,62	9,01	10,11	341, 68	880, 2 2	891, 81	1109,1	208,3	253,42	8

7
День

Наименование блюда	Пищевые вещества										к/кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества							
	ВЫ		Жиры	Углево ды	В1	С	А	Е	Са	Р		Mg															
	код	Белки																									
7-11	-	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18							
Наименование блюда	7-11	-	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18						
Каша вязкая яичная	200	250	4,8	6,0	10,0	21,4	196	245	0,1	0,27	1,39	11,73	0,05	0,06	0,17	0,21	148,69	185,86	102,23	252,81	49,76	62,2					
Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	-	31,4	124	124	0,02	0,20	4	4	-	-	-	-	60	60	175	175	25	25					
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	106	0,0	0,10	-	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3					
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	0,06	0,06	77	77	-	-	-	-	-	-	-	40	40	77	77	-	-					
Сыр голландский	20	20	5,2	5,2	11,2	7,59	368,8	368,8	0,0	0,01	10,18	10,18	0,05	0,25	0,12	0,12	210,0	210,0	210,0	210,0	9,9	9,9					
яблоко	100	100	0,3	0,3	-	8,6	40	40	0,2	0,26	-	-	-	-	-	-	56	56	11	11	9	9					
ОБЕД																											
Суп из овощей со сметаной	200	250	1,76	2,2	3,52	4,4	9,92	79,2	99	0,0	0,07	29,43	18,04	0,19	0,27	0,18	3,22	35,38	44,23	42,9	53,63	17,26	21,58				
Рец.блюда №135	100	100	3,4	8,73	6,1	5,43	22,8	163	263,80	163	0,09	0,13	3,59	-	0,03	-	0,13	-	26,64	66,9	58,70	3,7	18,55				
Соус сметанный	100	100	2,4	10,2	5,0	-	122	-	-	-	0,18	0,09	0,32	25,7	49,0	6,8	-	-	-	-	-	-	0				
Рец.блюда №600	75	100	193/10	16,7/9	10,9/9	9,7/6,4	3,38/3,53	190,5	156	0,0	0,07	1,2	1,8	0,02	0,05	1,25	1,46	13,0	16,0	125,2	138,93	14,23	17,23				
Кура отварная	50	100	1,0	2,0	4,5	9,0	-	48	96	1,0	2,08	14,85	19,7	-	2,39	4,78	98,42	196,84	55,67	111,34	17,27	34,54					
Икра свекольная	200	200	-	-	-	5	4	3	27	21	33	125	17	13	23	16	-	-	20	16	-	-	0				
Смесь сухая для питания с витаминами	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106	136	0,09	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4					
Витпошка	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,1	0,14	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	34,6					
Хлеб ржаной	41,6	49,9	77,25	92,38	197	234,13	2208,8	0,9	1,1	52,54	61,34	0,45	0,82	7,52	9,15	900	1001,2	1375,0	1628,5	241,84	306,6	7	2				
Итого																											

8 день

Наименование блюда	Пищевые вещества										к/кал эн. ценно	Витамины										Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Выход					Углево						В1					С					А					Е					Са					Р					Mg					Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11

Завтрак

ОБЕД

Суп Картофельный с крупой																															
Реп. блюда № 138	200	250	2.30	2.31	6.95	7.74	15.0	15.43	139.0	0.04	0.05	7.9	8.25	0.20	0.24	1.45	1.53	0.40	41.93	47.9	48.81	21.0	22.65	2.0							
Тертлин Реп. блюда № 464	50	70	9.0	9.16	13.0	13.53	9.0	9.44	196.0	0.05	0.07	1.40	1.50	0.09	0.11	0.60	0.63	59.0	59.2	143.0	143.98	21.0	21.23	1.0							
Соус томатный Реп. блюда № 87	100	100	2.6		4.8		8.4		88	0.03		2.21		0.09		0.32		8.27		29.0		6.8		0.3							
Макаронные изделия отварные Реп. блюда № 332	100	100	3.4	3.4	6.1	6.1	22.8	22.8	163	0.13	0.13	-	-	-	-	-	-	-	-	66.9	66.9	3.7	3.7	0.3							
Венгерт овощной Реп. блюда № 71	50	50		4.56		10.14		8.34	149.26		0.04		5.34		0.20		4.54		21.40		39.91		46.03								
Кофейный напиток с молоком																															
Реп. блюда № 692	200	200	5.0	5.0	7.2	7.2	57.4	57.4	304	0.02	0.02	0.28	0.28	-	-	0.05	0.05	92.3	92.8	68.0	68.08	13.52	13.52	0.2							
Кондитерские изделия	15	50	8.94	9.6	7.65	8.5	65.16	72.4	351.9	0.02	0.02	-	-	0.04	0.04	5.59	6.41	132.6	136.23	16.87	18.74	2.34	2.6	0							
Хлеб	35	45	4.60	5.91	6.6	8.89	28.2	36.6	106	0.0	0.09	-	-	-	-	-	-	24.3	31.2	86.8	111.	17.4	22.4	1.2							
пшеничный									136	7											6										
Хлеб ржаной	40	45	0.79	0.89	0.79	0.89	0.30	0.33	223	0.1	0.14							43.0	48.5	154	173	30.7	34.6	2.0							
Итого			42.19	54.96	46.93	59.46	158.	194.84	1279.7	0.9	1.103	53.0	60.4	0.51	0.83	9.3	10.8	1005.4	1103.4	1234.2	1445.3	198.4	281.3	8.3							

10 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				к/ кал эн. ценно	Витамины							Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg				
7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11

Завтрак

Каша пшеничная Рец.блюда № 302	200	250	4,8	6,0	10,0	12,5	21,4	26,75	196	245	0,19	0,24	1,39	1,73	0,05	0,06	0,17	0,21	148,69	185,86	202,23	252,81	49,76	62,2	1	
Чай с сахаром Рец.блюда № 685	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58	58	-	-	0,27	0,27	-	-	-	-	13,60	13,60	22,13	22,13	11,73	11,73	2	
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106	106	148	0,07	0,10	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3	1	
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	77	77	-	-	0	
Банан	100	100	2,2	2,2	-	-	13,8	13,8	64	64	0,02	0,02	4	4	-	-	0,14	0,14	0,19	12,5	12,5	12,5	12,5	7,9	7,9	0

ОБЕД

Борщ со свежей капустой с картофелем Рец.блюда № 124	200	200	1.6	2.0	4.16	5.2	10.48	13.1	84.8	106	0.0	0.06	4.6	5.75	0.17	0.21	1.08	1.35	30.11	37.62	77.97	97.46	19.69	24.61	1
Бобовые отварные Рец.блюда № 330	180	200	17.54	21.92	17.66	22.08	14.61	18.26	302	377	0.3	0.41	22.51	28.14	-	-	1.30	1.62	29.11	36.39	228	284.9	45.46	56.82	3
Кура отварная(голень)	75	100	193/10.6	16.7/9.5	10.9/9.3	9.7/6.4	3.38	3.53	190.5	156	122	0.03	0.07	1.2	0.02	0.05	1.25	1.46	13.0	16.0	125.2	138.93	14.23	17.23	1
Салат из св. капусты Рец.блюда № 43	50	100	0.7	1.4	2.55	5.1	4.45	8.9	44	88	0.0	0.03	19.2	38.3	0.10	0.20	2.26	4.52	21.59	43.17	3	8.62	17.24	0.15	0
Сок яблочный	200	250	1.0	1.25	-	-	21.2	26.5	88	110.5	0.13	0.16	5.6	7.0	-	-	-	-	28	35	100	125	20	2.5	1
Хлеб пшеничный	35	45	4.60	5.91	6.6	0.49	28.42	36.62	106	136	0.0	0.09	-	-	-	-	-	-	24.3	31.2	86.8	111.6	17.4	22.4	1
Хлеб ржаной	40	45	0.79	0.89	0.79	0.89	0.30	0.33	223	250	0.12	0.14	-	-	-	-	-	-	43.0	48.5	154	173	30.7	34.6	1
Банан	150	150	2.2	2.2	-	-	13.8	13.8	64	64	0.02	0.02	4	4	-	-	0.14	0.14	0.19	12.5	12.5	12.5	7.9	7.9	0
Булочка Рец.блюда № 769	100	100	7.5	-	13.2	60.9	-	39.4	0.12	-	-	-	-	0.018	-	-	-	-	19.8	-	89.0	-	13.0	-	1
Итого			48.44	57.41	68.86	81.46	156.42	191.97	1488.8	1750.5	0.98	1.1	55.34	61.23	0.4	0.6	8.13	10.42	991.3	1101.24	1243.4	1594.4	210.3	245.4	

[illegible]