|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МОБУ «Смольненская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дьякова М.С.

Примерное десятидневное меню

для учащихся на 7-11 лет и 11 лет и старше

по МОБУ «Смольненская ООШ»

Ичалковского района РМ на осенне – зимний период 2022 -2023 учебного года

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептур и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного

|  |  |
| --- | --- |
| **1 день понедельник возраст 7-11 лет** | **1 день понедельник возраст 12 -18 лет** |
| № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) | № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| завтрак | завтрак |
|   | масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |   | масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
|   | кондитерское изделие | 25 | 1,87 | 3,8 | 16,75 | 80,25 |   | кондитерское изделие | 25 | 0,025 | 0 | 19,85 | 80,25 |
| 171 | каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,007 | 4,278 | 33,071 | 187,026 | 171 | каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,682 | 4,512 | 38,678 | 214,296 |
| 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 | 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| итого на завтрак | 9,242 | 15,744 | 83,62 | 461,566 | итого на завтрак | 8,072 | 12,178 | 92,327 | 488,836 |
| обед | обед |
|   | нарезка из огурцов | 50 | 0,4 | 0,005 | 1,4 | 7,5 |   | нарезка из огурцов | 50 | 0,4 | 0,005 | 1,4 | 7,5 |
| 102 | суп картофельный с горохом | 200 | 7 | 1,2 | 14,2 | 93,2 | 102 | суп картофельный с горохом | 250 | 8,75 | 1,5 | 17,75 | 116,5 |
| 297 | мясо птицы отварное | 60 | 14,04 | 13,68 | 1,08 | 102 | 297 | мясо птицы отварное | 80 | 18,72 | 18,24 | 1,44 | 170 |
| 202 | рожки отварные | 150 | 5,55 | 0,6 | 30,9 | 168 | 202 | рожки отварные | 180 | 6,66 | 0,72 | 37,08 | 201,6 |
| 384 | кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,7 | 19,584 | 113,4 | 384 | кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,7 | 19,584 | 113,4 |
|   | хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,22 | 0,39 | 12,96 | 63,3 |   | хлеб ржано - пшеничный | 75 | 2,96 | 0,52 | 17,28 | 84,4 |
|   | хлеб пшеничный | 75 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|   | кислота аскорбиновая | 0,035 |   | 0 |   |   |   | кислота аскорбиновая | 0,035 |   |   |   |   |
|   | итого за обед | 34,154 | 18,845 | 93,984 | 613,7 |   | итого за обед | 43,194 | 24,045 | 113,014 | 781,8 |
| 338 | яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 | 338 | яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |
|   |   |   | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |   |   |   |   |   |   |   |
|   | итого за понедельник | 43,796 | 34,589 | 190,204 | 1127,266 |   | итого за понедельник | 51,666 | 36,223 | 217,941 | 1322,636 |
| **2 день вторник возраст 7-11 лет** | **2 день вторник возраст 12 -18 лет** |
| № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) | № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| завтрак | завтрак |
| 406 | булочно/ кондитерское изделие | 75 | 5,155 | 4,104 | 35,724 | 200,451 | 406 | булочно/ кондитерское изделие | 75 | 5,155 | 4,104 | 35,724 | 200,451 |
| 173 | каша пшенная молочная | 150 | 6,569 | 5,304 | 33,899 | 210,237 | 173 | каша пшенная молочная | 200 | 8,797 | 7,083 | 45,753 | 282,786 |
| 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 | 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| итого на завтрак | 11,969 | 9,464 | 84,812 | 450,488 | итого на завтрак | 14,197 | 11,243 | 96,666 | 523,037 |
| обед | обед |
| 45 | салат из пекинской капусты с огурцомкапусты | 50 | 1,066 | 3,068 | 6,611 | 59,04 | 45 | салат из пекинской капусты с огурцомкапусты | 100 | 1,755 | 5,117 | 11,25 | 99,28 |
| 88 | щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,784 | 4,666 | 9,928 | 89,66 | 88 | щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,283 | 5,872 | 12,613 | 113,51 |
| 534 | рыба запеченая  | 80 | 1,98 | 0,9 | 3,36 | 29,3 | 534 | рыба запеченая  | 100 | 2,64 | 1,2 | 4,48 | 39,04 |
| 171 | каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,007 | 4,278 | 33,071 | 187,026 | 171 | каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,682 | 4,512 | 38,678 | 214,296 |
| 348 | компот из кураги | 200 | 0,26 | 0,015 | 22,61 | 91,7 | 348 | компот из абрикосов | 200 | 0,26 | 0,015 | 22,61 | 91,7 |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,22 | 0,39 | 12,96 | 63,3 |   | хлеб ржано-пшеничный | 75 | 2,96 | 0,52 | 17,28 | 84,4 |
|   | хлеб пшеничный | 75 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|   | итого за обед | 13,597 | 13,587 | 102,4 | 586,326 |   | итого за обед | 17,62 | 17,596 | 125,391 | 730,626 |
| 338 | фрукты | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 | 338 | фрукты | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |   |   |   |   |   |   |   |
|   | итого за вторник | 25,966 | 23,051 | 199,812 | 1088,814 |   | итого за вторник | 32,217 | 28,839 | 234,657 | 1305,663 |
| **3 день среда возраст 7-11 лет** | **3 день среда возраст 12 -18 лет** |
| № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) | № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| завтрак | завтрак |
|   | масло порционно  | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |   | масло порционно  | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| 223 | запеканка творочная с молоком сгущенным | 150/20 | 21,366 | 17,607 | 36,419 | 393,764 | 223 | запеканка творочная с молоком сгущенным | 180/20 | 25,337 | 21,624 | 39,786 | 460,132 |
| 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 | 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 |
|   | батон йодирован | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 |   | батон йодирован | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| итого на завтрак | 24,491 | 25,313 | 70,138 | 587,654 | итого на завтрак | 28,462 | 29,33 | 73,505 | 654,022 |
| обед | обед |
| 67 | винегрет овощной | 60 | 1,099 | 4,124 | 5,547 | 64,14 | 67 | винегрет овощной | 100 | 1,846 | 7,208 | 9,293 | 110,17 |
| 101 | суп картофельный с крупой | 200 | 1,76 | 2,26 | 11 | 93,2 | 101 | суп картофельный с крупой | 250 | 2,2 | 2,825 | 13,75 | 116,5 |
| 289 | рагу овощное с птицей | 200 | 13,2 | 0,8 | 7 | 90,6 | 289 | рагу овощное с птицей | 250 | 16,5 | 1 | 8,75 | 113,25 |
| 348 | компот из абрикосов | 200 | 0,26 | 0,015 | 22,61 | 91,7 | 348 | компот из абрикосов | 200 | 0,26 | 0,015 | 22,61 | 91,7 |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,22 | 0,39 | 12,96 | 63,3 |   | хлеб ржано-пшеничный | 75 | 2,96 | 0,52 | 17,28 | 84,4 |
|   | хлеб пшеничный | 75 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|   | аскорбиновая кислота | 0,035 |   |   |   |   |   | аскорбиновая кислота | 0,035 |   |   |   |   |
|   | итого за обед | 20,819 | 7,859 | 72,977 | 469,24 |   | итого за обед | 26,806 | 11,928 | 90,163 | 604,42 |
|   | фрукт 1 шт | 140 | 1,12 | 0,28 | 10,5 | 53,2 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 1,12 | 0,28 | 10,5 | 53,2 |   |   |   |   |   |   |   |
|   | итого за среду | 46,43 | 33,452 | 153,615 | 1110,094 |   | итого за среду | 55,268 | 41,258 | 163,668 | 1258,442 |
| **4 день четверг возраст 7-11 лет** | **4 день четверг возраст 12 -18 лет** |
| № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) | № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| завтрак | завтрак |
| 294 | котлеты рубленые из мяса птицы | 60 | 10,8 | 0,84 | 3,9 | 68,1 | 294 | котлеты рубленые из мяса птицы | 80 | 14,4 | 1,12 | 5,2 | 90,8 |
| 171 | каша гречневая  | 150 | 4,8 | 1,2 | 25,65 | 135 | 171 | каша гречневая  | 180 | 5,76 | 1,44 | 30,78 | 162 |
| 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 | 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| итого на завтрак | 18,885 | 2,456 | 63,219 | 331,3 | итого на завтрак | 23,445 | 2,976 | 69,649 | 381 |
| обед | обед |
| 74 | икра овощная | 60 | 1,02 | 5,4 | 5,4 | 81,6 | 74 | икра овощная | 100 | 1,7 | 9 | 9 | 136 |
| 103 | суп картофельный с вермишелью | 200 | 1,53 | 2,208 | 10,247 | 67,25 | 103 | суп картофельный с вермишелью | 250 | 1,931 | 3,262 | 12,925 | 89,13 |
| 279 | тефтели мясные с томатном соусом | 60/30 | 5,58 | 6,3 | 7,44 | 110 | 279 | тефтели мясные с томатном соусом | 80/30 | 7,4 | 8,48 | 9,92 | 147,2 |
| 171 | каша гречневая  | 150 | 6,7 | 10,6 | 59,7 | 361 | 171 | каша гречневая  | 180 | 8,04 | 12,72 | 71,64 | 433,2 |
| 389 | сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101 | 389 | сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101 |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,22 | 0,39 | 12,96 | 63,3 |   | хлеб ржано-пшеничный | 75 | 2,96 | 0,52 | 17,28 | 84,4 |
|   | хлеб пшеничный | 75 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|   |   | 20,33 | 25,168 | 134,007 | 850,45 |   | итого за обед | 26,071 | 34,342 | 163,645 | 1079,33 |
|   | фрукт 1 шт | 140 | 1,12 | 0,28 | 10,5 | 53,2 |   | фрукт 1 шт | 140 | 1,12 | 0,28 | 10,5 | 53,2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | итого за четверг | 40,335 | 27,904 | 207,726 | 1234,95 |   | итого за четверг | 50,636 | 37,598 | 243,794 | 1513,53 |
| **5 день пятница возраст 7-11 лет** | **5 день пятница возраст 12 -18 лет** |
| № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) | № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| завтрак | завтрак |
| 15 | сыр порционный | 15 | 4,16 | 4,176 | 0 | 54,224 | 15 | сыр порционный | 15 | 4,16 | 4,176 | 0 | 54,224 |
| 175 | каша млочная дружба | 150 | 4,422 | 5,372 | 23,942 | 162,366 | 175 | каша млочная дружба | 200 | 5,897 | 6,915 | 32,249 | 215,565 |
| 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 | 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 |
|   | батон йодированный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 |   | батон йодированный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 |
|   | фрукт 1 шт | 140 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |   | фрукт 1 шт | 140 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| итого на завтрак | 12,227 | 10,604 | 72,231 | 414,89 | итого на завтрак | 13,702 | 12,147 | 80,538 | 468,089 |
| обед | обед |
|   | горошек зеленый отварной | 25 | 1,054 | 0,068 | 2,21 | 13,6 |   | горошек зеленый отварной | 30 | 1,271 | 0,082 | 2,665 | 16,4 |
| 82 | борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,704 | 4,636 | 10,586 | 91,55 | 82 | борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,184 | 5,836 | 13,244 | 115,12 |
| 171 | каша из пшена с маслом | 150 | 4,5 | 1 | 25,5 | 135 | 171 | каша из пшена с маслом | 180 | 5,4 | 1,2 | 30,6 | 162 |
| 246 | гуляш из отварной говядины | 40/40 | 7,92 | 1,81 | 2,78 | 65,4 | 246 | гуляш из отварной говядины | 50/50 | 13,2 | 3,02 | 4,63 | 109 |
| 357 | кисель витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 24,8 | 97,9 | 357 | кисель витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 24,8 | 97,9 |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,22 | 0,39 | 12,96 | 63,3 |   | хлеб ржано-пшеничный | 75 | 2,96 | 0,52 | 17,28 | 84,4 |
|   | хлеб пшеничный | 75 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|   | итого за обед | 19,678 | 32,974 | 165,796 | 435,15 |   | итого за обед | 32,715 | 11,018 | 111,699 | 673,22 |
| 338 | фрукт  | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 | 338 | фрукт  | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |
|   | итого за пятницу | 32,305 | 43,578 | 250,627 | 902,04 |   | итого за пятницу | 46,817 | 23,165 | 204,837 | 1193,309 |
| **6 день понедельник возраст 7-11 лет** | **6 день понедельник возраст 12 -18 лет** |
| № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) | № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| завтрак | завтрак |
| 70 | капуста с морковью | 60 | 1,32 | 0,12 | 4,2 | 24 | 70 | капуста с морковью | 100 | 2,2 | 0,2 | 7 | 40 |
| 173 | каша рисовая молочная | 150 | 4,007 | 4,278 | 33,071 | 187,026 | 173 | каша пшенная молочная | 200 | 4,682 | 4,512 | 38,678 | 214,296 |
| 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 | 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| итого на завтрак | 8,612 | 4,814 | 70,94 | 339,226 | итого на завтрак | 10,167 | 5,128 | 79,347 | 382,496 |
| обед | обед |
|   | нарезка из св овощей | 50 | 0,55 | 1,05 | 1,35 | 17,1 |   | нарезка из св овощей | 100 | 1,1 | 2,1 | 2,7 | 34,2 |
| 88 | щи из св капусты  | 200 | 1,784 | 4,666 | 9,928 | 89,66 | 88 | щи из св капусты со сметаной | 250 | 2,283 | 5,872 | 12,613 | 113,51 |
| 297 | мясо птицы отварное | 60 | 14,04 | 13,68 | 1,08 | 102 | 297 | мясо птицы отварное | 80 | 18,72 | 18,24 | 1,44 | 170 |
| 202 | рожки отварные | 150 | 5,55 | 0,6 | 30,9 | 168 | 202 | рожки отварные | 180 | 6,66 | 0,72 | 37,08 | 201,6 |
| 348 | компот из кураги | 200 | 0,26 | 0,015 | 22,61 | 91,7 | 348 | компот из абрикосов | 200 | 0,26 | 0,015 | 22,61 | 91,7 |
|   | хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,22 | 0,39 | 12,96 | 63,3 |   | хлеб ржано - пшеничный | 75 | 2,96 | 0,52 | 17,28 | 84,4 |
|   | хлеб пшеничный | 75 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|   | кислота аскорбиновая | 0,035 |   | 0 |   |   |   | кислота аскорбиновая | 0,035 |   |   |   |   |
|   | итого за обед | 26,684 | 20,671 | 92,688 | 598,06 |   | итого за обед | 35,023 | 27,827 | 112,203 | 783,81 |
| 338 | фрукт | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 | 338 | фрукт | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |
|   | итого за понедельник | 42,296 | 26,685 | 177,828 | 1030,486 |   | итого за понедельник | 53,94 | 34,455 | 209,3 | 1282,806 |
| **7 день вторник возраст 7-11 лет** | **7 день вторник возраст 12 -18 лет** |
| № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) | № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| завтрак | завтрак |
|   | масло порционно  | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |   | масло порционно  | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| 173 | каша овсяная молочная | 150 | 8,3 | 3 | 33 | 204 | 173 | каша овсяная молочная | 200 | 11,066 | 4 | 44 | 272 |
| 384 | какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,7 | 19,656 | 114,732 | 384 | какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,7 | 19,656 | 114,732 |
|   | батон йодированный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 |   | батон йодированный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 |
| итого на завтрак | 14,132 | 13,35 | 71,186 | 472,822 | итого на завтрак | 16,898 | 14,35 | 82,186 | 540,822 |
| обед | обед |
| 74 | икра овощная | 60 | 1,02 | 5,4 | 5,4 | 81,6 | 74 | икра овощная | 100 | 1,7 | 9 | 9 | 136 |
| 101 | суп картофельный с крупой | 200 | 1,76 | 2,26 | 11 | 93,2 | 101 | суп картофельный с крупой | 250 | 2,2 | 2,825 | 13,75 | 116,5 |
| 534 | рыба запеченая с овощами | 60 | 1,98 | 0,9 | 3,36 | 29,3 | 534 | рыба запеченая с овощами | 80 | 2,64 | 1,2 | 4,48 | 39,04 |
| 171 | каша рисовая рассыпчатая | 150 | 2,25 | 0,15 | 26,1 | 117 | 171 | каша рисовая рассыпчатая | 180 | 2,7 | 0,18 | 31,3 | 140 |
| 348 | компот из кураги | 200 | 0,26 | 0,015 | 22,61 | 91,7 | 348 | компот из абрикосов | 200 | 0,26 | 0,015 | 22,61 | 91,7 |
|   | хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,22 | 0,39 | 12,96 | 63,3 |   | хлеб ржано - пшеничный | 75 | 2,96 | 0,52 | 17,28 | 84,4 |
|   | хлеб пшеничный | 75 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|   | кислота аскорбиновая | 0,035 |   | 0 |   |   |   | кислота аскорбиновая | 0,035 |   |   |   |   |
|   | итого за обед | 11,77 | 9,385 | 95,29 | 542,4 |   | итого за обед | 15,5 | 14,1 | 116,9 | 696,04 |
| 338 | фрукт | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 47 | 338 | фрукт | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 47 |
|   | итого за вторник | 26,302 | 22,735 | 176,276 | 1062,222 |   | итого за вторник | 32,798 | 28,45 | 208,886 | 1283,862 |
|  **8 день среда возраст 7-11 лет** | **8 день среда возраст 12 -18 лет** |
| № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) | № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| завтрак | завтрак |
|   | кукуруза порционно | 25 | 0,976 | 0,204 | 3,36 | 19,652 |   | кукуруза порционно | 30 | 1,177 | 0,246 | 4,059 | 23,698 |
| 279 | тефтели мясные с томатном соусом | 60/30 | 5,58 | 6,3 | 7,44 | 110 | 279 | тефтели мясные с томатном соусом | 80/30 | 7,4 | 8,48 | 9,92 | 147,2 |
| 202 | рожки отварные | 150 | 5,55 | 0,6 | 30,9 | 168 | 202 | рожки отварные | 180 | 6,66 | 0,72 | 37,08 | 201,6 |
| 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 | 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| итого на завтрак | 15,391 | 7,52 | 75,369 | 425,852 | итого на завтрак | 18,522 | 9,862 | 84,728 | 500,698 |
| обед | обед |
| 45 |  из пекинской капусты | 60 | 1,066 | 3,068 | 6,611 | 59,04 | 45 | салат из б.к.капусты | 100 | 1,755 | 5,117 | 11,25 | 99,28 |
| 102 | суп картофельный с горохом | 200 | 7 | 1,2 | 14,2 | 93,2 | 102 | суп картофельный с горохом | 250 | 8,75 | 1,5 | 17,75 | 116,5 |
| 246 | гуляш из отварной говядины | 40/40 | 7,92 | 1,81 | 2,78 | 65,4 | 246 | гуляш из отварной говядины | 50/50 | 13,2 | 3,02 | 4,63 | 109 |
| 171 | каша гречневая  | 150 | 4,8 | 1,2 | 25,65 | 135 | 171 | каша гречневая  | 180 | 5,76 | 1,44 | 30,78 | 162 |
| 384 | кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,7 | 19,584 | 113,4 | 384 | кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,7 | 19,584 | 113,4 |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,22 | 0,39 | 12,96 | 63,3 |   | хлеб ржано-пшеничный | 75 | 2,96 | 0,52 | 17,28 | 84,4 |
|   | хлеб пшеничный | 75 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|   | итого за обед | 23,15 | 9,438 | 69,995 | 460,64 |   | итого за обед | 32,369 | 13,217 | 88,974 | 610,98 |
|   |   |   | кислота аскорбиновая 0,035 |   |   |   |   |
|   | фрукт 1 шт | 200 | 0,8 | 0,7 | 16,1 | 77,2 |   | фрукт 1 шт | 200 | 0,8 | 0,7 | 16,1 | 77,2 |
|   | итого за среду | 39,341 | 17,658 | 161,464 | 963,692 |   | итого за среду | 51,691 | 23,779 | 189,802 | 1188,878 |
|  **9 день четверг возраст 7-11 лет** | **9 день четверг возраст 12 -18 лет** |
| № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) | № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| завтрак | завтрак |
| 1 | масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 1 | масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| 210 | омлет натуральный  | 160 | 16,753 | 24,028 | 3,254 | 296,218 | 210 | омлет натуральный с колбасой | 200 | 20,702 | 28,421 | 4,315 | 355,887 |
| 384 | кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,7 | 19,584 | 113,4 | 384 | кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,7 | 19,584 | 113,4 |
|   | батон йодированный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 |   | батон йодированный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| итого на завтрак | 22,297 | 34,378 | 41,368 | 563,708 | итого на завтрак | 26,246 | 38,771 | 42,429 | 623,377 |
| обед | обед |
|   | горошек зеленый отварной | 25 | 1,054 | 0,068 | 2,21 | 13,6 |   | горошек зеленый отварной | 30 | 1,271 | 0,082 | 2,665 | 16,4 |
| 82 | борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,704 | 4,636 | 10,586 | 91,55 | 82 | борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,184 | 5,836 | 13,244 | 115,12 |
| 244 | плов из отварной говядины | 200 | 17 | 4 | 34,27 | 255,8 | 244 | плов из отварной говядины | 250 | 21,3 | 5 | 46 | 319,8 |
| 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 | 377 | чай витаминизированный | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 39,8 |
|   | хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,22 | 0,39 | 12,96 | 63,3 |   | хлеб ржано - пшеничный | 75 | 2,96 | 0,52 | 17,28 | 84,4 |
|   | хлеб пшеничный | 75 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|   | кислота аскорбиновая | 0,035 |   | 0 |   |   |   | кислота аскорбиновая | 0,035 |   |   |   |   |
|   | итого за обед | 24,258 | 9,364 | 73,886 | 490,55 |   | итого за обед | 30,755 | 11,798 | 97,669 | 624,12 |
| 338 | фрукт | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 | 338 | фрукт | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |
|   | итого за четверг | 46,955 | 43,742 | 127,854 | 1106,258 |   | итого за четверг | 57,401 | 50,569 | 152,698 | 1299,497 |
|  **10 день пятница возраст 7-11 лет** | **10 день пятница возраст 12 -18 лет** |
| № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) | № рец | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | энергет ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| завтрак | завтрак |
| 406 | булочно/ кондитерское изделие | 75 | 5,155 | 4,104 | 35,724 | 200,451 | 406 | булочно/ кондитерское изделие | 75 | 5,155 | 4,104 | 35,724 | 200,451 |
| 173 | каша пшенная молочная | 150 | 5,7 | 5,304 | 15,45 | 154,5 | 173 | каша пшенная молочная | 200 | 6,84 | 7,083 | 18,54 | 184 |
| 384 | счай с лимоном | 200 | 2,664 | 2,7 | 19,584 | 113,4 | 384 | чай с лимоном | 200 | 2,664 | 2,7 | 19,584 | 113,4 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| итого на завтрак | 13,519 | 12,108 | 70,758 | 468,351 | итого на завтрак | 14,659 | 13,887 | 73,848 | 497,851 |
| обед | обед |
| 45 | нарезка из огурцов  | 60 | 1,066 | 3,068 | 6,611 | 59,04 | 45 | нарезка из огурцов  | 100 | 1,755 | 5,117 | 11,25 | 99,28 |
| 101 | суп вермишелевый | 200 | 4,2 | 4 | 12,4 | 103 | 101 | суп вермишелевый | 250 | 5,25 | 5 | 15,5 | 128,75 |
| 297 | мясо птицы отварное | 60 | 14,04 | 13,68 | 1,08 | 102 | 297 | мясо птицы отварное | 80 | 18,72 | 18,24 | 1,44 | 170 |
|   | пюре из гороха | 150 | 14,7 | 7,35 | 38,1 | 265,95 |   | пюре из гороха | 180 | 17,64 | 8,82 | 45,72 | 319,14 |
| 357 | кисель витаминизированный | 200 | 97,6 | 0 | 0 | 24,18 | 384 | кофейный напиток | 200 | 97,6 | 0 | 0 | 24,18 |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,22 | 0,39 | 12,96 | 63,3 |   | хлеб ржано-пшеничный | 75 | 2,96 | 0,52 | 17,28 | 84,4 |
|   | хлеб пшеничный | 75 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|   | итого за обед | 136,106 | 28,758 | 85,011 | 683,77 |   | итого за обед | 146,965 | 38,057 | 109,67 | 914,15 |
|   | фрукт 1 шт | 200 | 0,8 | 0,7 | 16,1 | 77,2 |   | фрукт 1 шт | 200 | 0,8 | 0,7 | 16,1 | 77,2 |
|   | итого за пятницу | 150,425 | 41,566 | 171,869 | 1229,321 |   | итого за пятницу | 162,424 | 52,644 | 199,618 | 1489,201 |