Утверждено :
Директор МОУ «Ульканская
общеобразовательная школа №2
_____Е.П.Русанова

« 06 » сентября 2023 г.

Подписано
цифровой
подписью:
Русанова Евгения
Павловна
Дата: 2023.10.05
17:01:29 +09'00'

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «Ульканская средняя общеобразовательная школа №2»

КАЗАЧИНСКО-ЛЕНСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Период : осень-зима

День: первый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

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														
№215	Омлет	1/150/15	352,71	17,01	29,67	4,41	382,2	0,09	0,75	0,51	272,7	152,7	22,44	287,4	3,09
№ 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:	**515**	614,44	24,52	33,24	54,3	402,2	0,24	0,95	11,81	763,54	305,98	61,94	431,9	6,42
	ОБЕД														
№ 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	21,4	1,1	0,2	3,8	0,00	0,06	0,04	17,5	290,0	14,0	20,0	26,0	0,9
№ 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	1/280/10	667,54	33,28	41,78	39,60	40,00	0,50	0,50	9,56	2786	84,90	212,30	566,30	7,66
№ 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	**880**	1096,22	44,05	47,26	123,67	40	0,78	0,66	35,13	3879,34	192,46	308,92	775,08	12,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1710,66**	**68,57**	**80,5**	**177,97**	**442,2**	**1,02**	**1,61**	**46,94**	**4642,88**	**498,44**	**370,86**	**1206,98**	**19,34**

День: второй

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

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	293,93	16,20	18,09	16,58	0,00	0,12	0,17	6,76	830,5	30,50	42,48	205,75	3,86
№ 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	1/50	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:	**505**	610,65	23,18	26,73	69,34	59	0,19	0,3	12,47	1286,1	221,02	81,49	339,65	7,13
	ОБЕД														
№50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/100	131,86	4,67	9,38	7,19	38,5	0,02	0,07	5,77	244,9	161,7	22,98	109,26	1,28
№ 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	1/50	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	**840**	977,76	37,66	42,84	110,39	74,1	0,48	0,43	16,62	1430,54	278,96	240,66	645,77	11,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1588,41**	**60,84**	**69,57**	**179,73**	**133,1**	**0,67**	**0,73**	**29,09**	**2716,64**	**499,98**	**322,15**	**985,42**	**18,93**

День: третий

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

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»	1/100	101,45	2,52	7,25	6,53	24,7	0,05	0,08	7,34	279,52	28,05	16,94	53,22	0,92
№ 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	**850**	757,11	31,84	22,47	106,88	73,7	0,52	0,42	33,19	2003,14	172,79	157,85	530,28	6,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1294,33**	**48,59**	**33,77**	**199,01**	**145,7**	**0,71**	**0,57**	**46,16**	**2485,24**	**312,49**	**250,85**	**728,58**	**10,15**

День: четвертый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

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:	**555**	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)	1/100	11,3	0,7	0,1	1,9	0,00	0,04	0,02	4,9	196,0	17,0	14,0	30,0	0,5
№ 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	220,87	14,55	16,79	2,89	0,00	0,03	0,10	0,92	311,5	21,81	22,03	154,15	3,06
№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	1/180	107,68	0,31	0,08	26,43	0,00	0,00	0,01	1,08	118,26	21,94	10,54	12,42	0,24
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	**830**	873,59	39,02	27,31	117,93	9704	0,68	2,8	26,74	1263,6	144,34	133,19	781,69	16,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1374,28**	**49,1**	**46,48**	**189,89**	**72,4**	**0,63**	**0,64**	**53,49**	**2385,36**	**314,81**	**208,9**	**798,08**	**14,93**

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

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
№ 15	Сыр российский (порциями)	1/30	107,49	6,96	8,85	0,00	78,00	0,01	0,09	0,21	26,40	264,0	10,50	150,0	0,3
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	**580**	841,51	31,5	45,27	77,02	134,1	0,36	0,54	23,6	1234,36	471,12	106,17	542,52	7,64
	ОБЕД														
№73	Кабачковая икра	1/100	133,87	2,73	7,19	14,56	0,00	0,04	0,04	4,68	365,2	90,93	18,11	55,80	0,74
№ 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	1/110	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	1/50	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
	ИТОГ за обед	**850**	900,85	27,34	27,01	137,1	33,92	0,49	0,31	14	1363,9	212,06	230,48	505,77	10,25
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ		**1742,36**	**58,84**	**72,28**	**214,12**	**168,02**	**0,85**	**0,85**	**37,6**	**2598,26**	**683,18**	**336,65**	**1048,29**	**17,89**

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория :с 7-11лет

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	1/100	39,85	1,06	0,17	8,52	0,00	0,05	0,08	4,37	216,9	23,99	30,38	44,52	1,06
№ 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	1/50	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	**890**	1003,5	41,12	34,06	133,12	0,00	0,33	0,33	18,23	1244,76	166,75	164,84	525,22	9,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1571,81**	**55,18**	**48,57**	**228,49**	**54,8**	**0,65**	**0,62**	**124,19**	**1803,58**	**377,24**	**268,83**	**853,02**	**15,29**

День: седьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

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
№ 15	Сыр порциями	1/30	107,49	6,96	8,85	0,00	78,0	0,01	0,09	0,21	26,4	264,0	105,0	150,0	0,3
№ 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	**535**	549,02	20,94	24,46	61,28	114,4	0,21	0,28	14,09	658,03	350,54	193,83	354,82	5,81
	ОБЕД														
№ 70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/100	19,38	1,12	0,1	3,5	0,00	0,02	0,02	10,5	260,0	10,0	15,0	35,0	0,8
№ 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	114,00	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	**845**	742,66	23,77	21,26	114,06	18,42	0,45	0,25	37,76	1986,49	161,34	140,19	410,92	11,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1291,68**	**44,71**	**45,72**	**175,34**	**132,82**	**0,66**	**0,53**	**51,85**	**2644,52**	**511,88**	**334,02**	**765,74**	**17,48**

День: восьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

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	1/100	125,12	1,40	10,04	7,29	0,00	0,04	0,04	9,63	283,00	31,23	19,52	43,27	0,82
№ 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 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	1/50	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	**840**	772,44	27,08	29,36	99,97	5796,7	0,53	145,25	37,31	1510,06	203,42	129,39	523,57	10,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1319,17**	**43,31**	**47,61**	**179,36**	**5908,7**	**0,72**	**145,39**	**100,28**	**1844,71**	**372,07**	**193,39**	**719,87**	**14,05**

День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

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	1/110	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	1/150	209,65	3,65	5,37	36,68	0,00	0,02	0,01	0,00	40,57	1,36	16,33	60,94	0,52
№ 15	Сыр порциями	1/30	107,49	6,96	8,85	0,00	78,0	0,01	0,09	0,21	26,4	264,0	105,0	150,0	0,3
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	**640**	902,1	33,14	34,22	115,39	151,8	0,29	0,52	12,46	1006,97	511,36	242,67	595,46	4,38
	ОБЕД														
№ 75	Икра свекольная	1/100	101,86	2,37	0,10	22,87	0,00	0,02	0,04	5,67	500,0	59,22	30,14	60,92	1,69
№ 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	1/100	162,5	5,73	4,06	25,76	0,00	0,13	0,07	0,00	173,08	9,88	90,55	135,95	3,04
№ 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	1/50	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**	787,85	24,79	17,65	132,46	33	0,39	0,28	14,7	1453,5	181,43	201,29	437,01	9,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1689,95**	**57,93**	**51,87**	**247,85**	**184,8**	**0,68**	**0,8**	**27,16**	**2460,47**	**692,79**	**443,96**	**1032,47**	**13,5**

День: десятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

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	1/40	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	1/100	164,11	3,02	6,35	23,72	0,00	0,08	0,06	5,77	253,9	19,35	25,29	39,19	1,19
№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	0,037	0,08	0,012	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	1/50	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	**840**	866,62	32,46	30,78	114,94	22,62	0,337	0,27	32,622	1165,43	183,8	125,72	386,25	8,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1421,73**	**52,57**	**58,09**	**172,16**	**131,72**	**0,567**	**0,62**	**59,622**	**2227,53**	**391,56**	**185,26**	**662,52**	**13,22**
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		**1502,76**	**54,13**	**55,47**	**196,75**	**737,42**	**0,721**	**15,24**	**57,65**	**2589,53**	**466,13**	**295,58**	**885,00**	**15,616**

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. Составил технолог РОО Сорбо Е.С.