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

«05» сентября 2023 г.

Подписано цифровой подписью: Русанова Евгения Павловна
Дата: 2023.09.19 18:05:41 +09'00'

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «Ульканская средняя общеобразовательная школа №2»
КАЗАЧИНСКО-ЛЕНСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
Летний оздоровительный лагерь дневного пребывания «Солнышко»
Сезон: весна - лето

Примерное 10-ти дневное меню для школы МОУ «Ульканская СОШ №2» Казачинско-Ленский район

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
Пром. вып	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
Пром. вып	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 (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
№ 84, № 80	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	1/200	76,09	1,44	3,93	8,74	0,00	0,04	0,03	8,54	308,24	39,78	20,9	43,68	0,98
№199	Пюре из бобовых с маслом	1/150	244,0	12,98	6,52	33,35	28,57	0,47	0,1	0,00	399,86	90,2	90,25	58,75	4,47
№268	Котлеты, биточки, шницели мясные	1/110	341,08	16,5	24,2	14,32	44,8	0,08	0,16	0,34	196,92	43,14	55,78	188,8	2,8
№ 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
Пром. вып	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
Пром. вып	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**	**989,18**	**38,87**	**35,82**	**127,83**	**73,37**	**0,79**	**0,39**	**14,51**	**1495,32**	**248,1**	**233,69**	**451,37**	**12,01**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1603,62**	**63,39**	**69,06**	**182,13**	**475,57**	**1,03**	**1,34**	**26,32**	**2258,86**	**554,08**	**295,63**	**883,27**	**18,43**

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														
№244	Плов из отварной говядины	1/150	287,69	15,30	14,33	24,38	0,00	0,04	0,07	0,26	157,2	21,69	32,00	155,68	2,15
№ 355	Компот из кураги	1/200	114,0	0,78	0,04	27,63	0,00	0,01	0,03	0,6	258,0	32,32	17,56	21,9	0,48
№3	Бутерброды с сыром	1/30/15/5	157,22	5,8	8,30	14,83	59,0	0,04	0,07	0,11	42,6	139,2	9,45	96,0	0,49
Пром. вып	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:	**500**	**596,83**	**22,78**	**22,87**	**74,97**	**59**	**0,13**	**0,2**	**60,97**	**655,35**	**227,76**	**72,01**	**296,58**	**3,38**
	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
№ 260	Гуляш из отварной 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 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
Пром. вып	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
Пром. вып	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**	**931,05**	**36,94**	**37,53**	**111,38**	**38,5**	**0,48**	**0,39**	**17,22**	**1437,44**	**268,73**	**239,99**	**629,49**	**12,6**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1527,88**	**59,72**	**60,4**	**186,35**	**97,5**	**0,61**	**0,59**	**78,19**	**2092,79**	**496,49**	**312**	**926,07**	**15,98**

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
Пром. вып	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
Пром. вып	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														
№ 71	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
№ 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
№ 312	Пюре картофельное	1/150	137,16	3,06	4,80	20,43	0,00	0,13	0,11	18,16	648,45	36,97	27,75	86,59	1,00
№ 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
Пром. вып	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
Пром. вып	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**	**677,64**	**29,57**	**16,4**	**102,94**	**49**	**0,51**	**0,35**	**32,76**	**1966,05**	**139,01**	**154,75**	**496,11**	**6,33**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1214,86**	**46,32**	**27,7**	**195,07**	**121**	**0,7**	**0,5**	**45,73**	**2448,15**	**278,71**	**247,75**	**694,41**	**9,8**

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
№21	Салат из соленых огурцов с луком	1/100	59,7	0,85	5,10	2,60	0,00	0,02	0,01	5,55	140,46	23,28	13,44	28,24	0,6
№ 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
Пром. вып	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:	**655**	**604,92**	**19,38**	**24,88**	**75,87**	**72,4**	**0,24**	**0,37**	**45,44**	**1218,52**	**203,4**	**89,4**	**320,78**	**5,76**
	ОБЕД														
№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	108,33	4,39	4,21	13,22	0,00	0,18	0,05	4,66	378,26	34,14	28,46	70,48	1,64
№ 260	Гуляш из говядины	1/100	181,45	14,55	12,41	2,89	0,00	0,03	0,11	0,60	181,5	29,2	22,03	124,2	1,15
№302	Каша рассыпчатая пшенная	1/150	229,4	6,6	5,72	37,88	0,00	0,17	0,02	0,00	121,32	16,63	47,34	134,43	1,55
№ 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
Пром. вып	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
Пром. вып	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	**740**	**835,89**	**32,79**	**23,41**	**123,51**	**0**	**0,54**	**0,26**	**5,99**	**1075,38**	**137,95**	**150,59**	**459,25**	**7,6**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1440,81**	**52,17**	**48,29**	**199,38**	**72,4**	**0,78**	**0,63**	**51,43**	**2293,9**	**341,35**	**239,99**	**780,03**	**13,36**

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														
№ 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
№ 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
№ 304	Рис отварной	1/100	139,74	2,43	3,58	24,45	0,00	0,01	0,01	0,00	27,05	0,91	10,89	40,63	0,35
№ 377	Чай с лимоном и с сахаром	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
Пром. вып	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
Пром. вып	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	**682**	**627,32**	**25,93**	**22,56**	**80,14**	**49**	**0,25**	**0,21**	**73,3**	**929,5**	**107,85**	**108,15**	**350,48**	**3,69**
	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
№ 99	Суп из овощей	1/200	70,23	1,27	3,99	7,31	0,00	0,05	0,03	8,3	307,28	27,88	16,6	39,42	0,62
№ 278, № 331	Тефтели 1-й вар. – с водой, говядина с соусом	1/100/10	151,07	7,83	8,75	10,25	33,92	0,05	0,07	0,72	179,7	27,95	18,33	88,37	0,87
№ 302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	243,73	8,59	6,09	38,64	0,00	0,2	0,11	0,00	259,62	14,82	135,82	203,92	4,56
№ 348	Компот из сушеных яблок	1/200	116,73	0,33	0,01	28,83	0,00	0,00	0,00	0,3	87,6	24,98	6,32	11,56	0,9
Пром. вып	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
Пром. вып	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**	**868,84**	**26,98**	**19,92**	**145,41**	**33,92**	**0,47**	**0,31**	**14,99**	**1498,7**	**180,35**	**242,51**	**510,89**	**11,2**
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ		**1496,16**	**52,91**	**42,48**	**225,55**	**82,92**	**0,72**	**0,52**	**88,29**	**2428,2**	**288,2**	**350,66**	**861,37**	**14,89**

День: шестой
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														
№ 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
Пром. вып	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
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак	**560**	**567,21**	**14,06**	**14,61**	**94,87**	**54,8**	**0,33**	**0,28**	**110,96**	**681,82**	**207,49**	**100,99**	**322,8**	**5,92**
	ОБЕД														
№ 10	Салат из горошка зеленого консервированного	1/60	50,11	1,78	3,11	3,75	0,00	0,06	0,02	6,6	61,23	12,87	12,48	35,97	0,41
№ 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	1/250	479,44	25,5	23,88	40,63	0,00	0,06	0,11	0,43	262,0	36,15	53,33	259,46	3,58
№ 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
Пром. вып	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
Пром. вып	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**	**917,82**	**36,74**	**32,22**	**120,22**	**0**	**0,32**	**0,24**	**20,37**	**1036,69**	**148,4**	**136,27**	**464,77**	**7,9**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1485,03**	**50,8**	**46,83**	**215,09**	**54,8**	**0,65**	**0,52**	**131,33**	**1718,51**	**355,89**	**237,26**	**787,57**	**13,82**

День: седьмой
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														
№267	Шницель натуральный	1/80	339,31	13,83	28,63	6,58	31,7	0,07	0,13	0,00	109,00	23,00	21,37	97,00	0,74
№302	Каша гречневая	1/120	194,95	6,87	4,87	30,91	0,00	0,16	0,09	0,00	27,69	42,85	2,66	163,14	0,64
№ 15	Сыр порциями	1/15	53,7	3,48	4,42	0,00	39,00	0,00	0,04	0,10	13,2	132,0	5,25	75,0	0,15
Пром. вып	Сок виноградный	1/200	135,77	0,6	0,33	32,6	0,00	0,04	0,02	4,00	300,0	40,0	18,0	24,0	0,8
Пром. вып	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
Пром. вып	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	**565**	**878,55**	**29,63**	**38,95**	**102,37**	**70,7**	**0,39**	**0,34**	**64,1**	**713,94**	**283,9**	**76,78**	**425,64**	**3,59**
	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	10,00	15,00	35,00	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
№315	Овощи отварные с маслом	1/150	66,92	2,71	3,88	5,29	17,0	0,04	0,05	19,8	34,49	69,43	21,49	45,52	0,81
№ 280, № 331	Фрикадельки из говядины с молоком в соусе	1/100/5	183,34	8,79	11,54	11,08	18,42	0,05	0,01	0,3	206,0	35,54	15,45	88,0	5,3
№ 348	Компот из кураги	1/200	114,0	0,78	0,04	27,63	0,00	0,01	0,03	0,6	258,0	32,32	17,56	21,9	0,48
Пром. вып	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
Пром. вып	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**	**667,35**	**23,63**	**20,83**	**96,34**	**35,42**	**0,34**	**0,21**	**36,56**	**1295,45**	**216,13**	**132,36**	**376,72**	**11,33**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1545,9**	**53,26**	**59,78**	**198,71**	**106,12**	**0,73**	**0,55**	**100,66**	**2009,39**	**500,03**	**209,14**	**802,36**	**14,92**

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														
№223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	246,28	20,46	15,48	6,28	91,0	0,08	0,42	0,66	273,62	273,82	37,18	301,22	0,9
№ 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
№ 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
Пром. вып	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
Пром. вып	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	**525**	**534,13**	**24,96**	**23,65**	**55,36**	**131**	**0,19**	**0,48**	**10,69**	**629,72**	**314,82**	**64,08**	**361,52**	**4,4**
	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
№ 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
№348	Компот из сушеных яблок	1/200	116,73	0,33	0,01	28,83	0,00	0,00	0,00	0,3	87,6	24,98	6,32	11,56	0,9
Пром. вып	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
Пром. вып	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**	**891,3**	**27,64**	**31,9**	**123,41**	**5782**	**0,48**	**145,17**	**25,08**	**1173,31**	**141,63**	**114,28**	**507,17**	**10,54**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1425,43**	**52,6**	**55,55**	**178,77**	**5913**	**0,67**	**145,65**	**35,77**	**1803,03**	**456,45**	**178,36**	**868,69**	**14,94**

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 рыбные с маслом	1/80	120,42	6,95	5,86	9,97	18,00	0,07	0,10	0,3	99,44	49,0	23,0	96,0	0,41
№312	Пюре картофельное	1/120	109,76	2,45	3,84	16,35	0,00	0,11	0,08	1,1	100,44	29,58	8,2	69,27	0,70
№ 15	Сыр порциями	1/15	53,7	3,48	4,42	0,00	39,00	0,00	0,04	0,10	13,2	132,0	5,25	75,0	0,15
Пром. вып	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
№ 377	Чай с лимоном и с сахаром	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
Пром. вып	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	**587**	**556,78**	**18,46**	**15,14**	**86,67**	**57**	**0,3**	**0,3**	**14,33**	**648,88**	**244,28**	**97,35**	**316,17**	**3,22**
	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	1/150	243,73	8,59	6,09	38,64	0,00	0,2	0,11	0,00	259,62	14,82	135,82	203,92	4,56
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,72	229,8	32,48	17,46	23,44	0,69
Пром. вып	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
Пром. вып	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**	**869,08**	**27,65**	**19,68**	**145,34**	**33**	**0,46**	**0,32**	**14,7**	**1540,04**	**186,37**	**246,56**	**504,98**	**10,64**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1425,86**	**46,11**	**34,82**	**232,01**	**90**	**0,76**	**0,62**	**29,03**	**2188,92**	**430,65**	**343,91**	**821,15**	**13,86**

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														
№202	Макароны отварные	1/120	124,97	4,52	0,53	25,53	0,00	0,04	0,01	0,00	29,55	8,95	6,89	29,73	0,68
№ 71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	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
№294	Котлеты рубленые из птицы	1/80	141,1	15,07	3,38	12,60	11,0	0,07	0,06	0,00	204,2	11,3	22,7	113,8	1,34
№ 382	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	25,34	158,22	19,34	124,56	0,48
№1	Бутерброд с маслом	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	40,00	0,03	0,02	0,00	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35
Пром. вып	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	**640**	**586,78**	**27,53**	**15,54**	**84,2**	**75,4**	**0,29**	**0,34**	**29,09**	**857,99**	**216,87**	**82,13**	**327,59**	**5,95**
	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
№ 260	Гуляш из отварной 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
Пром. вып	Сок виноградный	1/200	135,77	0,6	0,33	32,6	0,00	0,04	0,02	4,00	300,0	40,0	18,0	24,0	0,8
Пром. вып	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
Пром. вып	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**	**903,77**	**29,9**	**33,73**	**120,15**	**10**	**0,36**	**0,3**	**36,63**	**1559,57**	**201,25**	**140,13**	**415,05**	**9,34**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1490,55**	**57,43**	**49,27**	**204,35**	**85,4**	**0,65**	**0,64**	**65,72**	**2417,56**	**418,12**	**222,26**	**742,64**	**15,29**
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		**1465,61**	**53,47**	**49,41**	**201,74**	**709,87**	**0,73**	**15,15**	**65,24**	**2165,93**	**411,99**	**263,69**	**816,75**	**14,52**

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 Сарбо Е.С. и шеф-повар Онищенко Д.С.