

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального общеобразовательного учреждения «Тумская средняя общеобразовательная школа №3»

О.И. Кузцова

2023 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Интернат

1-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		6-11 лет	12-18 лет	лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																			
9	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	127/74,8	127/74,8	127/74,8	0,05	0,05	0,05	0,05	52,2		8,9	0,65
49	Яйцо вареное	1	1	1	12,7	11,5	0,7	157	157	157	157	0,071	-	0,25	55	193,9	12	2,5	
12	Чай с сахаром	200	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	56	-	6,00	-	11,6	4,12	6,5	0,034	
Обед																			
63	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	300	300	3,68	7,07	8,58	118	185	222	222	0,06	19,41		46,81				0,85
34	Гуляш с курицей	25	25	25	12,40	4,00	3,40	99,20	99,20	99,20	99,20	0,04	2,10		11,75		11,3	0,91	
39	Рис отварной	150	150	150	2,38	5,26	1,24	162,3	162,3	162,3	162,3	0,01		0,02	5,13	150	24,7	0,33	
15	Компот из с/ф	200	200	200	10,00	0,06	35,2	110	111,2	111,2	111,2	0,12	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96	
7	Хлеб ржаной	40	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	57,2	0,07	-	-	14	67,2	10	0,31	
Полдник																			
60	Печенье/пряники/вафли	60	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	205,3	0,08	-	-	20	69	13	1	
17	Сок	200	200	200	0,1	0,20	92,00	28	56	56	56	0,02	4,0	0,20	14,00	17,0	18,0	0,8	
42	Фрукт свежий	100	100	100	0,4	0,4	10,3	44	47	47	47	0,003	10		16	11	9	0,3	
					0,9	0,2	3,1	38,76				0,04	25		34	35	13	0,3	

Ужин																	
№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
23	Салат из белокочанной капусты с морковью(салат витаминный)	60	60	12	2,7	5,50	51	31,46	31,46	0,01	3,25	1,00	86	54,3	7,4	0,16	
22	Котлета рыбная (минтай)	60	60	0,9	2,7	26,3	52,9	52,9	0,01	3,78	0,23	2,78	102	20,71	9,6	0,54	
50	Кисель из концентрата	80	80	8,1	8,4	16,1	168,1	84,15	0,123	6,19	17,7	1,411	157,9	25,32	35,14	0,805	
13	Хлеб пшеничный	200	200	0,1	-	15,3	49,60	220,8	0,0	5,6	0,03	0,3	15,8	3,2	2,00		
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	26,7	0,13	-	-	0,34	34,8	0,01	14,1	1,05	
Итого		1690	1690	86	71,88	374,26	2.033,84		1,15	73,99	18,68	13,21	899,39	510,50	274,52	13,31	

2-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																	
76	Вермишель с сыром	150	200	5,35/ 7,14	0,55/ 0,74	25,6/ 25,6	157,40 /209,9	371,1	495	0,05 /0,07	-	0,02/ 0,04	0,63/ 1,32	5,00/ 12,00	116/ 189	13,8/ 27,4	0,8 1/ 1,41
14	Кофейный напиток с молоком	100	100	6,54	8,11	12,4	174,02	114,4	114,4	0,09	1,24		15,55	159,00	10,0	1,41	
8	Хлеб пшеничный	200	200	2,24	2,10	25,03	118,80	264	0,02	0,45	0,08	0,05	6920	168,0	6,0	0,35	
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,2	26,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	14,1	1,05	
Обед																	
28	Суп картофельный с бобовыми	250	250	11,7	7,32	17,8	216,86	165	198	0,17	7,23	3,06	79,8	152,2	40,92	1,92	
33	Рагу из птицы	50	50	6,81	12,36	17,1	272,01	114,4	114,4	0,09	9,69	0,03	24,44	283,1	20,5	1,21	
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	150	3,23	5,22	34,74	223,2	243,75	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86	
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	38	56	6,00	-	-	-	11,6	4,12	6,5	0,54	

7	Хлеб ржаной	40	40	2.6	0,48	1.05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	0.5	14	67.2	10	0.31
Полдник																
60	Печенье/пряники/в афли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	20	69	13	1
17	Сок	200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	56	56	0,0	4,0	0,20	14,00	17	18,0	0,8
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2
Ужин																
54	Голубцы ленивые	150	150	22,06	14,13	31,00	342,19	205	273,34	0,13	31,3	3,00	93,8	5,20	68,9	2,55
15	Компот из с/ф	200	200	10,00	0,06	35,2	110-	111,2	111,2	0,	9,35	1,68	28,	52,	19,6	0,96
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,2	26,7	35,6	0,13	-	0,3	0,01		14,1	1,05
	итого	180	1800	97,31	59,67	402,80	2650,1	0		1,38	80,46	50,34	453,17	1261,6	314,	31,1
		0					0							82	0	

3-й день (среды)

№ рецепта по сборнику 2015г.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	у		100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																	
2	Каша молочная геркулесовая	150	150	6,12	7,38	35,60	198	151,5	202	0,15	0,37	0,08	0,01	130	95	12,3	1,24
14	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,10	25,03	118,8	264	264	0,02	0,45	0,08	0,05	0,45	168,0	6,00	0,35
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01	14,1	1,05	
Обед																	
29	Борщ с капустой и картофелем, с мясом кур и со сметаной	250	250	3,52	5,98	9,78	117	111,7	134,1	0,05	9,74			43,14			1,09
57	Котлета мясная	30	30	11,81	12,8	4,79	181,1	25,6	30,7	0,04	0,05			22,56			1,79
58	Картофельное пюре	150	200	2,2	0,9	14,7	78	122,55	163,4	0,11	17,74	0,02		33,44	65,58	22,32	0,82
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	2,6	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,1	6,5	0,3
															2		4

№ по сборнику	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	0,31
Полдник																	
60	Печенье/пряники/вафли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1
17	Сок	200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	56	56	0,02	4,0	-	0,20	14,00	17,0	18,0	0,8
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Ужин																	
37	Плов с курицей	150/30	200/50	14,5/17,8	13,86/18,48	25,09/33,46	285/380	147/45	196/75	0,18/0,2	0,28/0,52	0,08/0,1	1,69/2,34	71,2/80,9	64,7/69,3	43,2/56,8	1,24/1,82
24	Свекла отварная с растительным маслом	60	60	0,85	3,65	8,36	56,34	43	43	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5
13	Кисель из концентрата	200	200	-	-	15,3	49,60	220,8	220,8	0,02	5,6	0,03	-	3,2	15,8	2,00	-
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01	14,1	1,05	-
	Итого	1860	2040	87,06	75,84	352,58	2305,22			5,82	61,51	0,37	13,82	475,0	829,6	284,7	45,2

4-й день (четверг)

№ по сборнику	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																	
3	Каша молочная манная	150	200	2,27/2,65	1,23/1,87	1,23/1,87	197/267,85	147	196	0,04/0,06	0,16/0,22	0,03/0,05	0,32/0,46	57,8/59,2	27/36	23,8/30,24	0,24/0,45
16	Какао с молоком	200	200	4,62	4,02	43,8	177,56	237,2	237,2	0,05	2,06	0,01	0,17	158,70	124,2	15,2	0,67
Обед																	
27/14	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом кур	250	250	6,45	5,16	21,92	148,87	160	192	0,21	6,05	-	-	35,62	-	-	1,29
53	Печень по-строгановски	25	30	14,4	5,78	3,55	121,51	53	63,5	0,1	0,52	-	-	28,1	-	-	4,63
39	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	200/10	2,38/4,76	5,26/7,85	1,24/2,55	162,3/224,6	412,5	550	0,01/0,03	0,02/0,05	0,89/1,16	-	5,13/6,84	15/30	24,7/36,04	0,33/0,66

13	Кисель из концентрата	200	200	-	15,3	49,60	220,8	220,8	5,6	0,03	3,2	15,8	2,00
7	Хлеб ржаной	40	40	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	0,5	67,2	10
Полдник													
60	Печенье/пряники/вафли	60	60	3,2	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	20	69	13
61	Молоко кипяченое	200	200	3	4,9	60,5	121	121	0,04	0,02	117,4	90,9	13,4
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	9,8	47	47	47	0,03	-	16	11	9
Ужин													
21	Винегрет	100	100	1,65	12,54	15,1	114,61	76,6	0,03	0,05	28,3	135,2	15,2
57	Биточки (из бройлер-цыплят)	50	50	11,81	12,8	4,79	181,18	114,4	0,04	0,05	22,56		1,79
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	150	3,23	5,22	34,74	223,2	243,75	0,18	0,0	21,4	148,5198	14,26
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	0,06	-	11,6	4,12	6,5
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	35,6	0,13	-	0,034	0,01	14,1
	итого	1685	1685	76,07	72,13	283,22	2566,6	6	8,65	28,07	850,60	1136,80	266,3

5-й день (пятница)

№ п/п по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																	
70	Сырники со сгущ. молоком	100	100	15,46	8,37	9,12	171,52	183	219,6	0,04	0,43	0,08	0,18	146,03	202,92	21,12	0,52
14	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,10	25,03	118,80	264	264	0,02	0,2	0,08	0,0	69,20	168,00	6,00	0,35
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,2	26,7	35,6	0,13			0,034	0,01	35,1	14,1	1,05
Обед																	
30	Рассольник	250	250	4,1	7,16	20,93	145	464,75	557,7	0,11	8,2			29,69			1,07
2	Ленинградский, с мясом и со сметаной																
57	Биточки (из бройлер)	50	50	11,81	12,8	4,79	181,18	114,4	114,4	0,1	0,05			22,56			1,79

	-цпплят)	150	150	5,35	0,55	25,6	157,40	252,7	336,9	0,0	-	0,0	0,6	5,00	11	13,8	0,8
40	Макаронные изделия отварные	150	150	5,35	0,55	25,6	157,40	252,7	336,9	0,0	-	0,0	0,6	5,00	11	13,8	0,8
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	-	0,5	14	67,2	10	0,31

Полдник

60	Печенье/пряники/вафли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1
67	Йогурт	125	125	4,1	1,5	5,9	57	71,25	71,25	0,03	0,6	0,01	-	124	95	15	0,1
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

Ужин

71	Салат картофельный с зеленым горошком	60	60	5,61	4,09	18,98	130,52	94	94	0,20	11,4	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
32	Жаркое по домашнему	150	200	7,33	12,3	14,91	284,6	284,6	284,6	0,08	5,38	0,18	0,64	13,12	223	17,4	1,64
13	Кисель из концентрата	200	200	0,1	-	15,3	49,60	220,8	220,8	0,02	1,4	0,03	-	3,2	15,8	2,00	-
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,03	0,01	-	14,1	0,31
	Итого	1785	1785	83,11	70,98	282,31	1829,9	2	1,06	44,1	13,66	14,03	536,23	957,94	209,2	16,15	0

6-й день (понеделник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,20	26,7	35,6	0,13	-	-	0,03	0,01	-	14,1	0,31
15	Сыр российский (норциями)	15	15	3,48	4,425	-	54	8,1	8,1	0,075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34

Завтрак

8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,20	26,7	35,6	0,13	-	-	0,03	0,01	-	14,1	0,31
15	Сыр российский (норциями)	15	15	3,48	4,425	-	54	8,1	8,1	0,075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34

Обед

26	Суп крестьянский с крупой	250	250	10,00	8,63	7,90	167,3	132,5	159	0,09	9,67	-	0,13	64,3	75,6	19,2	2,37
75	Куры тушеные в соусе	50	50	12,75	22,45	1,40	258,34	114,4	114,4	0,05	45,24	0,16	0,82	45,24	168,4	20,02	2,14

41	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	3.23/4,41	5,22/6,96	34,74/46,32	223,2/245,1	243,75	325	0,18/0,24	1,2/1,87	0,01/0,04	0,5	21,2/22,5	148,5/198	14,2/16,6	0,86/1,02
15	Компот из с/ф	200	200	10,00	0,06	35,2	110	111,2	111,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07		-	0,5	14	67,2	10	0,31
Полдник																	
60	Печенье/пряники/вафли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1
17	Сок	200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	56	56	0,02	4,0		0,20	14	17,0	18,0	0,8
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Ужин																	
34	Гуляш мясной	50	50	6,03	12,54	4,62	125	114,4	114,4	0,05	0,42	0,05		7,82	179	37,8	1,93
52	Картофельное пюре	150	150	2,2	0,9	14,7	78	122,55	163,4	0,11	17,24	0,02		33,44	65,58	22,3	0,82
13	Кисель из концентрата	200	200	-	-	15,3	49,60	220,8	220,8	0,02	5,6	0,03		3,2	15,8	2,00	
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,20	26,7	35,6	0,13			0,03	0,01		14,1	0,31
	Итого	1765	1765	74,34	70,23	338,51	2136,4			25,95	117,63	0,82	8,16	446,6	1158,2	248,89	27,40

7-й день (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		6-11 лет	12-18 лет	ж	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																		
Каша молочная «Дружба»	150	150	4,65	6,45	36,8	213,50	167,37	223,16	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,10	25,03	118,80	264	264	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,20	26,7	35,6	0,13	0,13	-	-	0,03	0,01		14,1	0,31	
Обед																		
Суп сырный	250	300	1,7	2,1	3,2	74	185	222	0,01	0,01	4,6	0,2	0,04	13,9	12,1	6,2	0,2	
Котлета с картофельным пюре	30	150	11,81	12,8	4,79	181,18	181,1		0,04	0,04	0,05			22,56		1,79		
Чай с сахаром	200	200	2,2	0,9	14,7	78	78	56	0,11	0,11	17,24	0,02	-	33,44	65,58	22,32	0,82	
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	0,07	6,00		0,5	14	67,2	10	0,31	

Подлник																
Ужин																
№ рецепта по 2015г.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)							
		6-11 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Печенье/пряники/вафли	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1
	Сок	200	0,1	0,20	20,20	92,00	56	56	0,02	4,0	0,20	0,20	14,00	17,0	18,0	0,8
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Печень по-строгановски	25	14,4	5,78	3,55	121,51	53	63,5	0,1	0,52			28,1			4,63
	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	2,38/4,76	5,26/7,85	1,24/2,35	162,3/224,6	412,5	550	0,01/0,03	-	0,8/1,16	-	5,13/6,84	150/300	24,7/36,04	0,33/0,66
	Компот из с/ф	200	10,00	0,06	35,2	110		111,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	Хлеб пшеничный.	50	3,07	1,07	20,09	107,20	26,7	35,6	0,13	-	-	0,03	0,01		14,1	0,31
	Итого	1760	67,50	59,56	325,52	1975,61			0,87	0,85	0,48	23,98	348,84	699	244,34	17,42

8-й день (среды)

№ рецепта по 2015г.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			6-11 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак																		
70	Творожная запеканка с молоком	100/10	100/100	15,46	8,37	9,12	171,5/2	25,6	30,7	0,04	0,43	0,08	0,18	146,03	202,92	21,1/2	0,52	
16	Какао с молоком	200	200	4,62	4,02	43,8	177,5/6	237,2	237,2	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126,20	15,2	0,67	
Обед																		
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	3,68	7,07	8,58	118	165	198	0,06	19,41			46,81			0,85	
48	Омлет с маслом слив.	130	150	5,63	7,5	32,45	255	288,47	332,8	0,05	0,49			80,54			1,2	
13	Кисель из концентрата	200	200	-	-	15,3	49,60	220,8	220,8	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2,00			
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	72,4	143,0/2	42,9	57,2	0,07	-	0,5	14	67,2	10	0,31		
60	Печенье/пряники/ваф	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	20	69	13	1		

ли	200	200	3	3,3	4,9	60,5	121	121	121	0,04	1	0,02	0,09	117,4	90,9	13,4	0,1	
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
Ужин																		
24	60	60	0,85	3,65	8,36	56,34	43	43	43	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5	
Свекла отварная с растительным маслом																		
57	50	50	11,81	12,8	4,79	181,18	114,4	114,4	114,4	0,04	0,05			22,56			1,79	
Котлеты (из бройлер - цыплят)																		
40	150	150	5,35	0,55	25,6	157,4	252,7	336,9	336,9	0,05	-	0,02	0,63	5,00	116	13,8	0,81	
Макаронные изделия отварные																		
12	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	56		6,00		-	11,6	4,12	6,5	0,34	
Чай с сахаром																		
8	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	26,7	35,6	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	14,1	1,05	
Хлеб пшеничный																		
	1490	1510	44,85	48,01	327,54	1820				0,66	35,13	0,53	2,38	546,20	717,83	142,60	11,87	
Итого																		

9-й день (четверг)

№ п/п по борнику 2015г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																				
78	Каша молочная жидкая из гречневой крупы	150	200	3,70	5,78	19,67	140,64	243,75	325	0,15	0,77	0,55	1,23	92,168	113,6	52,0	2,91			
14	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,10	25,03	118,8	264	264	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,0	6,00	0,35			
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	14,1	1,05			
Обед																				
27	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	250	250	6,45	5,16	21,92	148,87	160	192	0,21	6,05			35,62			1,29			
50	Котлета рыбная (минтай)	80	80	8,1	8,4	16,1	168,1	50,4	84,15	0,123	6,19	17,7	1,411	25,32	157,9	35,14	0,80:			
58	Картофельное пюре	150	200	2,2	0,9	14,7	78	122,5	163,4	0,11	17,24	0,02		53,44	65,58	22,3	0,82			
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34			

№ рецепта по сборнику	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
	6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	1	2	3	
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	0,31			
Полдник																				
60	Печенье/пряники/вафли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1			
17	Сок	200	200	0,1	0,20	20,20	92,00	56	56	0,02	4,00	-	0,20	14,00	17,00	18,0	0,8			
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2			
Ужин																				
37	Плов с курицей	150/30	200/50	14,4/17,8	13,86/18,48	25,09/33,46	285/380	147/45	196/75	0,18/0,2	0,28/0,52	0,08/0,1	1,69/2,34	71,2/80,9	64,7/69,3	43,2/56,8	1,24/1,82			
23/20	Салат из белокочанной капусты с морковью /морковь тертая с сахаром	60/60	60/60	1,2/0,57	2,7/4,3	5,50/15,2	51/65,4	31,46	31,46	0,01/0,03	3,25/7,2	-	1,00/0,71	54,3/22,4	86/41,6	7,4/26,7	0,16/0,66			
15	Компот из с/ф	200	200	10,00	0,06	35,2	110	111,2	111,2	0,12	9,35	00,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96			
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05			
	итого	1780	2200	88,68	70,11	385,4	2382,89			1,49	66,71	18,70	13,96	609,64	1160,06	377,49	19,2			

10-й день (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	1	2	3
Завтрак																				
Каша молочная пшеница	150	200	4,02/5,63	6,6/8,8	53,6/72,4	235,71/314,28	154,5	206	0,13/0,17	0,4/0,5	0,12/0,17	0,32/0,48	113,6/192,2	97/117	19,3/23,06	0,52/1,18				
Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56		6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34				
Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05				
Обед																				
Суп из рыбных консервов	250	250	8,60	11,36	19,6	223,8	150,9	181	0,10	9,10	0,09	2,4	51,3	195	26,8	1,34				
Курица тушеная	25	25	12,75	22,45	1,40	258,43	25,6	30,7	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14				
Макаронные изделия отварные	150	200	5,35/7,14	0,55/0,74	25,6/25,6	157,40/200,00	252,7	336,9	0,05/0,07	-	0,02/0,04	0,63/1,32	5,00/12,00	116/189	13,8/27,47	0,81/1,41				

12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	6,00	-	11,6	4,12	6,5	0,34	
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	0,05	67,2	10	0,31	
Полдник																
60	Печенье/пряники/ вафли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	20	69	13	1	
67	Йогурт	125	125	4,1	1,5	5,9	57	71,25	71,25	0,03	0,01	124	95	15	0,1	
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	-	16	11	9	2,2	
Ужин																
23	Салат из белокочанной капусты	60	60	1,2	2,7	5,50	51	31,46	31,46	0,01	3,25	1,00	54,3	86	7,4	0,16
72	(квашеной капусты)															
55	Тефтели мясные	50	50	8,87	9,83	11,71	171,00	114,4	114,4	0,06	0,85	39,00	106,7	21,6	0,96	
58	Картофельное шюре	150	150	0,02	0,9	14,7	78	122,55	163,4	0,11	17,24	33,44	65,58	22,32	0,82	
13	Кисель из концентрата	200	200	0,1	-	15,3	49,60	220,8	220,8	0,004	0,02	0,03	8,6	2,00		
3	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	26,7	35,6	0,13	-	0,34	35,1	14,1	1,05	
	итого	1810	1810	87,92	77,37	437,06	2598,02			32,36	65,39	39,64	764	1469,01	271,97	15,73