

Утверждаю:

Директор МКОО Прибрежненская СШ

Н.М.Погодина



«*01*» *Сентябрь* 2020 г.

Примерное цикличное меню на 2020-2021 учебный год

для организации питания школьников

муниципальная казённая общеобразовательная организация

Прибрежненская средняя школа муниципального образования

«Старомайнский район»

Пояснительная записка.

Для детей организовано полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего детского организма. Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе десятидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по двум возрастным группам учащихся (7-11 и 11-18 лет).

Данное цикличное меню сформировано для организации питания детей 7 – 18 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Данное меню дифференцировано по возрастным группам 7 – 11 и 11 – 18 лет. С 2-х разовым питанием.

В цикличном меню выполнен анализ потребления продуктов питания для возрастных групп 7 – 11 лет (завтрак, обед) и 11 – 18 лет (завтрак, обед). Меню обеспечивает потребности в основных пищевых веществах и энергии обучающихся соответствующих возрастных групп, что соответствует санитарным требованиям. Распределение калорийности суточного рациона соответствует требованиям СанПиН. Фактические массы порций соответствуют рекомендуемым, что также отвечает требованиям СанПиН. Технологические карты по технологической (кулинарной) обработке, срокам реализации, условиям хранения, температурой подачи блюд соответствует СанПиН. Продукты запрещенные к употреблению, не используются.

Способы устранения витаминной и микронутриевой недостаточности, использование микронутриентов: в меню включены продукты с содержанием йода – йодированная соль, кисломолочные продукты, проводится С-витаминизация третьих блюд.

1 день

№ рецепта	наименование блюда	выход	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				общ	жив	общ	раст	углевод	диет	сахар	клетчат		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	кальц	
Завтрак 1 ДЕНЬ																						
401	Оладьи повидлом	с 150	69,7	9,48	1,68	11,52	7,32	52,92	5,64	47,28	3,24	3,36	4,08	1,08		6,48	13,8	28,44	7,32	4,8	353,28	
33	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт	100		0,4		0,4		9,8					0,04	17		0,2	18	11	9	2,2	42	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	93,06	8,9	0,03	4,1	2,4	39,84	1,04	38,8	7,9	1,2	0,2				14,6	210	140	5,01	231,86	
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				9,87	9,6	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6	
за завтрак			365,96	19,31	1,71	16,02	9,72	112,4	16,28	86,35	11,4	4,69	4,32	20,21		6,68	61,73	272,6	168,6	14,1	668,74	
Обед																						
45	Салат из свеклы с сыром	100	73,57	4,94	3,48	9,5	5,07	7,94	7,86	0,08	2,43	1,62	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53	137,02	
81	Борщ костном бульоне сметаной	на 250	221,8	6,25	3,5	4,5	1,9	13,75	10	2,75	1	3,75	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5	120,5	
232	Рыба (минтай) тушеная в томате овощами	80	61,8	12,13	11,87	2,93	1,2	1,5	1,47	0,03	0,45	1,2	0,08	1,2	14,8	1,48	28,8	176,9	28,53	0,55	80,93	
304	Рис отварной	150	102,4	3,67	0,07	5,42	0,53	36,67	0,4	36,27	1,54	0,27	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96	
Итого за обед			620,47	30,39	18,92	23,09	9,44	126,9	57,81	68,07	11,6	9,02	0,24	18,07	85,8	7,75	277,4	674,7	149,4	6,31	836,9	
Итого за день			986,43	49,7	20,63	39,11	19,16	239,3	74,09	154,4	23	13,71	4,56	38,28	85,8	14,43	339,13	947,4	318	20,5	1505,6	

2 день

№ рецептур	Наименование блюда	Калорийность	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г и диатрама	Пище вые Зола,	Витамины, мг				Минеральные вещества, м				Энергетич			
				общ	жив	общ	раст			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак 2 ДЕНЬ																					
175	Каши из пшена и риса молочная Дружба	200	177,4	3,3	0,1	8,6	0,7	23,2	14,5	16,6	9,9	0,8	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
379	Напиток какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26	25,89	0,11	0,11	1	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,1
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	Апельсины свежие	75	103,1	0,96		0,21		8,68	8,68		2,36	0,54	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
Итого за завтрак			463	6,5	2,88	9,92	1,81	77,64	50,03	35,51	15,57	3,02	0,5	67,52	71,6	0,97	271,26	306,15	76,19	4,86	441
Обед																					
50	Салат из свежей капусты	100	73,57	4,94	3,48	9,5	5,07	7,94	7,86	0,08	2,43	1,62	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53	137
98	Суп крестьянский с крупой (пшено) на курином бульоне	250	240,4	2,7		2,78	2,78	14,58	3,88	9,85	0,85	3,33	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78	90,68
229	Картофель тушеный с курицей	240		19,5		35,1		3,9									31		32	3,1	409
389	Сок яблочный	200	0,4	1		0,2	0,2	20,2	19,8	0,4	0,4	0,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,2	0,2	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за обед			322	29,72	3,48	47,78	8,25	56,28	31,96	19,57	4,34	5,85	0,12	21,32	39	2,82	267,3	374,3	99,5	8,43	770,1
Итого за день			785	36,22	6,36	57,7	10,06	133,92	81,99	55,08	19,91	8,87	0,62	88,84	110,6	3,79	538,56	680,45	175,69	13,29	1211

Здети

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Вода	Белки, г		Жиры, г		Общие углево	Углеводы, г			Зола	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая
				общ	жив	общ	раст		и диакрахма	ые во	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак 3 ДЕНЬ																					
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200		16,29		18,99		5,04					0,16		0	1,82	23	65,8	21,4	0	60,5
15	Сыр порциями (российский)	20	8,6	4,64	4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	2,6	0,1	0,1	7,2		0,13	0,13			0,04			40	0,1	2,4	3			65,72
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				9,87	9,6	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР	Батон пшеничный йодированн	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
Итого за завтрак			228,5	23,8	4,74	32,53	0,44	34,8	10,69	19,07	3,47	1,71	0,21	2,27	92	2,38	225,9	234,4	50,67	3,57	331,44
Обед																					
69	Винегрет овощной	100	79,4	1,62		6,2	6,2	8,9	5,1	3,8	2,1	1,79	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	97,88
99	Суп из овощей на курином бульоне	250	221,6	2,28		2,33	2,33	11,25	3,93	7,33	0,95	3,43	0,08	1,63		2,43	43,25	188,3	27,5	0,83	75,03
287	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из	200	140,7	14	13,17	15,5	2,5	24,83	4,83	20	3,33	1,67	0,07	23,33	29,5		139,5	225	50,5	41,7	294,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,2	0,2	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за обед			596,1	20,64	13,17	24,53	11,5	101,9	51,4	50,51	10,04	8,69	0,29	38,76	29,5	5,84	233,6	525,5	141	44,7	710,88
Итого за день			824,6	44,44	17,91	57,06	12	136,7	62,09	69,58	13,51	10,4	0,5	41,03	122	8,22	459,5	759,9	191,7	48,3	1042,32

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая		
				общ	жив	общ	раст	углевод	диета	сахара	волокна	Зола, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe	
Завтрак 4 ДЕНЬ																						
8	Запеканка из творога сгущенкой	180	131,5	25,02	16,8	17,3	2,07	36,18	25,38	10,8	2,52	3,42	0,11	0,36	18	1,44	234	338,4	39,6	1,62	400,32	
349	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				9,87	9,6	0,27	0,27	0,13		2,13			15,3	23,2	12,3	2,13	41,6	
338	Бананы	75	55,8	1,13		0,38	0,38	15,75	14,25	1,5	1,28	0,68	0,03	7,5		0,3	6	1	31,5	0,45	70,88	
Итого за завтрак			390,5	26,68	16,8	17,7	2,45	61,8	49,23	12,57	4,07	4,23	0,14	9,99	18	1,74	255	362,6	83,4	4,2	512,8	
Обед																						
50	Салат из свеклы с сыром	100	73,57	4,94	3,48	9,5	5,07	7,94	7,86	0,08	2,43	1,62	0,02	7,32	39	2,36	168	120,4	26,4	1,53	137,02	
82	Щи с капустой и картофелем на костном	250	227,7	1,83		4,9	4,9	11,75	9,63	2,13	2,33	1,53	0,05	10,3		2,4	34,5	53,03	26,2	1,18	98,4	
309	Макаронные отварные с маслом	150	106,4	5,1		7,5	7,5	28,5	1,05	27,45	1,65	0,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9	
42	Котлета из говядины	100		7,95		7,2		80					0,04	сл			42	38	28	3	131	
350	Кисель	200	169,1	0,44		0,07	0,07	34,28	28,1	6,18	1,18	0,33	0,02	30		0,02	21,6	17,56	6,43	0,21	139,51	
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,2	0,2	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
Итого за обед			584,4	21,84	3,48	29,4	17,74	172,13	47,06	45,08	8,25	4,68	0,21	47,62	39	6,99	283	280,9	101	6,89	754,59	
Итого за день			974,9	48,52	20,3	47	20,19	233,93	96,29	57,65	12,32	8,91	0,35	57,61	57	8,73	538	643,5	185	11,09	1267,4	

рецепт	Наименование блюда	выход,	Вода,	Белки, г		Жиры, г		Общие углево ды, г
				общ	жив	общ	раст	
Завтрак								
27	Макароны с маслом и сыром	200		3,4		6,1		22,8
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				9,87
ПР	Батон	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76
338	Апельсины	75	103,1	0,96		0,21		8,68
Итого за завтрак			320,4	7,13		6,75	0,44	61,11
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52
98	Суп крестьянский с крупой (пшеном) на курином бульоне	250	240,4	2,7		2,78	2,78	14,58
259	Жаркое по- домашнему из говядины	230	161	21,92	19,08	24,08	0,54	18,26
389	Сок яблочный	200	0,4	1		0,2	0,2	20,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,2	0,2	9,66
Итого за обед			490,9	28,53	19,08	33,34	9,8	71,22
Итого за день			811,3	35,66	19,08	40,09	10,24	132,33

Бзеп

Углеводы,		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества,				Энергетическая ценность, ккал
и диасхарал	Крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 ДЕНЬ												
				0,04				8	23	12	0,6	163
9,6	0,27	0,27	0,13		2,1			15,3	23,2	12,3	2,1	41,6
0,96	18,8	3,2	0,68	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2	91,96
8,68		2,36	0,54	0,04	64		0,21	36,4	24,64	13,9	0,3	40,5
19,24	19,1	5,83	1,35	0,12	66		0,57	69	113,2	48,2	4,3	337,06
Обед												
8,43	0,09	1,73	0,82	0,02	24		2,31	43	28,32	16	0,5	94,12
3,88	9,85	0,85	3,33	0,06	10			49,3	222,5	26,5	0,8	90,68
1,49	16,8	1,76	2,98	0,41	28		1,62	36,4	284,9	56,8	4,5	377,47
19,8	0,4	0,4	0,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
0,42	9,24	0,66	0,3	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,2	46,76
34,02	36,4	5,4	8,03	0,53	67		4,39	147	567,2	114	8,8	695,63
53,26	55,4	11,23	9,38	0,65	133	0	4,96	216	680,4	162	13	1032,69

бренн

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Вода	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив	общ	раст		о и а	Крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 6 ДЕНЬ																					
173	Каша вязкая на молоке (из рисовой крупы)	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
410	Булочка из дрожжевого	80	15,76	4,46	0,52	2,98	0,72	44,12	20,2	23,9	1,88	0,82	0,08	0,08	18		15,6	42,8	17,4	1,08	222
379	Напиток кофейный на	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,3	0,93	0,13	0,93	0,3	1,47			158,7	132	29,3	2,4	155,2
ПР	Батон пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
Итого за завтрак			340,1	16,4	7,9	10,09	4,35	130,04	57,5	72,5	9,17	4,67	0,64	3,63	50	1,22	405,1	532,6	136	6,82	677,4
Обед																					
59	Салат моркови с яблоками	100	83,3	0,86		5,22	5,22	7,87	7,42	0,45	2,04	0,75	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32	81,9
111	Суп макаронными изделиями (вермишель) на	250	191,7	2,98		2,83	2,05	15,7	2,4	13,3	0,23	3,03	0,04	0,95		0,33	34,5	203,3	15,8	0,55	100,13
279	Тефтеля из говядины с	100		7,4		9,1		9,6						0,9			22		19	0,8	150
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	93,06	8,9	0,03	4,1	2,4	39,84	1,04	38,8	7,9	1,2	0,2				14,6	210	140	5,01	231,86
349	Компот из	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,1	10,1	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
ПР	Хлеб	20	7,6	1,58		0,2	0,2	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за обед			522,5	22,88	0,03	21,75	10,17	129,93	48,4	71,9	13,8	6,78	0,33	9,6		3,28	102,7	510,6	238	8,86	807,03
Итого за день			862,5	39,28	7,93	31,84	14,52	259,97	106	144	23	11,45	0,97	13,23	50	4,5	507,8	1043	375	15,7	1484,43

Урнго

№ реце птур	Наименование блюдо	Выход	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углево ды, г	Углеводы, г		Пище вые воло кна, г	Зола , г	Витамины, мг				Минеральные вещества,				Энергетич еская ценность, ккал	
				общ	жив	общ	раст		Моно и диасаха ра	Крах мал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак 7 день																						
8	Запеканка из творога со	180	95,6	25,02	16,92	17,28	2,16	36,18	25,38	1,8	2,52	3,42	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,6	400,32	
33	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт	100		0,4		0,4		9,8					0,04	17		0,2	18	11	9	2,2	42	
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				9,87	9,6	0,27	0,27	0,13		2,13			15,3	23,2	12,3	2,1	41,6	
ПР	Батон пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2	91,96	
Итого за завтрак			312,9	28,19	16,92	18,12	2,6	75,61	35,94	20,87	5,99	4,23	0,19	19,5	108	2	277	415	70,9	7,2	575,88	
Обед																						
45	Салат из белокочанной	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	1,73	0,82	0,02	24,4		2,31	43	28,32	16	0,5	94,12	
98	Суп гороховый на курином бульоне	240	223,8	2,2		5,2	5,2	15,58	2,08	13,5	1,75	1,53	0,15	14,3		2,43	16,6	34,95	28	1	117,9	
288	Птица (курица) отварная	100	74,3	13,5	13,5	9,2		8,6	1,3	4	0,6	2,4	0,19	12,7	52,4	1	30	239	17	5	171,2	
309	Макарон отварные с маслом	150	106,4	5,1		7,5	7,5	28,5	1,05	27,45	1,65	0,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,8	201,9	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	1	196,38	
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,2	0,2	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,2	46,76	
Итого за обед			640,4	24,87	13,5	28,48	19,3	118,12	50,4	64,42	9,39	7,45	0,46	52,2	52,4	8,15	112	400,2	108	8,5	828,26	
Итого за день			953,3	53,06	30,42	46,6	21,9	193,73	86,34	85,29	15,38	11,7	0,65	71,7	160	10,2	389	815,2	179	16	1404,14	

8 день

№ реце птур	Наименование блюдо	Вых од, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общи е углев оды, г	Углеводы, г		евы е воло кна,	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные				Энергетич еская ценность, ккал	
				общ	жив	общ	раст		и диаса хара	Крах мал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак 8 ДЕНЬ																						
19	Каша пшеничная молочная	200		9,46		27,72		31,11					0,08		0,03	2,2	8,3	142	47,1	0,9	246	
379	Напиток кофейный на	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,7	132	29,3	2,4	155,2	
ПР	Батон пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96	
338	Бананы	75	55,8	1,13		0,38	0,38	15,75	14,25	1,5	1,28	0,68	0,03	7,5		0,3	6	1	31,5	0,45	70,88	
Итого за завтрак			233,4	16,43	2,8	31,21	0,95	95,82	43,48	21,23	4,61	2,29	0,18	8,97	0,03	2,86	182,2	317	118	4,99	564,04	
Обед																						
67	Винегрет	100	79,4	1,62		6,2	6,2	8,9	5,1	3,8	2,1	1,76	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	97,88	
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на костном бульоне	250	223,8	2,2		5,2	5,2	15,58	2,08	13,5	1,75	1,53	0,15	14,3		2,43	16,55	35	28	1,03	117,9	
304	Плов из курицы	230	161	21,92	19,08	24,08	0,54	18,26	1,49	16,78	1,76	2,98	0,41	28,14		1,62	36,39	285	56,8	4,46	377,47	
389	Сок яблочный	200	0,4	1		0,2	0,2	20,2	19,8	0,4	0,4	0,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6	
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,2	0,2	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3	0,02	59,44		0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
Итого за обед			472,2	28,32	19,08	35,88	12,34	72,6	28,89	43,72	6,67	7,17	0,7	59,44		7,46	111,9	400	123	9,53	726,61	
Итого за день			705,6	44,75	21,88	67,09	13,29	168,4	72,37	64,95	11,3	9,46	0,88	68,41	0,03	10,32	294,1	717	241	14,5	1290,65	

Результат

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества,				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив	общ	раст		Моно и дисахара	Крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 9 ДЕНЬ																					
458	Фрукт порционно /Апельсин 1 шт	100		0,9		0,2		8,1					0,04	60	0,01	0,2	34	23	15	0,3	35,8
284	Запеканка картофельная отварным мясом	170	159,2	15,89	11,3	11,67	1,55	30,94	3,09	27,84	3,09	4,22	0,13	1,13	56,3	0,84	67,78	198	52,59	2,25	292,36
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,1	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
Итого за завтрак			320,1	20,19	11,3	12,61	2,29	106,1	41,2	56,78	9,29	6,4	0,23	61,9	56,3	1,6	116,8	310	110,59	4,75	616,5
Обед																					
99	Суп из овощей на курином бульоне	250	219,1	1,8		4,9	4,9	14,3	3,33	7,53	3,45	1,33	0,2	5,83		2,43	29,28	87	36	2,03	108,5
321	Капуста тушеная с мясом говядины	150	92,5	4,35	0,18	12	0,17	33,21	24,8	8,46	4,8	3,15	0,06	32,4		1,65	113,7	89,3	42,9	3,45	258,24
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				9,87	9,6	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
Итого за обед			528,9	8,92	0,18	17,34	5,51	77,14	38,6	35,06	11,72	5,29	0,3	40,4		4,44	167,5	242	101,17	8,85	500,3
Итого за день			849	29,11	11,4	29,95	7,8	183,2	79,8	91,84	21,01	11,69	0,53	102	56,3	6,04	284,3	552	211,76	13,6	1116,8

10 день

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества,				Энергетическая ценность,	
				общ	жив	общ	раст		Моносахара	Крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак 10 ДЕНЬ																						
401	Оладьи повидлом	150	69,7	9,48	1,68	11,52	7,32	52,92	5,64	47,28	3,24	3,36	4,08	1,08		6,48	13,8	28,44	7,32	4,8	353,28	
175	Каши из пшена и риса молочная	200	177,4	3,3	0,1	8,6	0,7	23,2	14,5	16,6	9,9	0,8	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4	
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26	25,89	0,11	0,11	1	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11	
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96	
Итого за завтрак			429,6	18,8	4,56	21,23	9,13	121,88	46,99	82,79	16,45	5,84	4,54	4,31	71,6	7,24	248,63	309,95	69,58	9,34	753,75	
Обед																						
81	Борщ на костном бульоне	250	221,8	6,25	3,5	4,5	1,9	13,75	10	2,75	1	3,75	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5	120,5	
288	Картофель тушеный курицей	240		19,5		35,1		3,9									31		32	3,1	409	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38	
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,2	0,2	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
Итого за обед			376,2	28,49	3,5	40,1	2,4	74,57	47,54	22,13	4,66	5,55	0,09	9,55	5	3,21	103,94	290,9	104,1	5,78	772,64	
Итого за день			805,8	47,29	8,06	61,33	11,53	196,45	94,53	104,92	21,11	11,39	4,63	13,9	76,6	10,45	352,57	600,85	173,68	15,12	1526,4	