

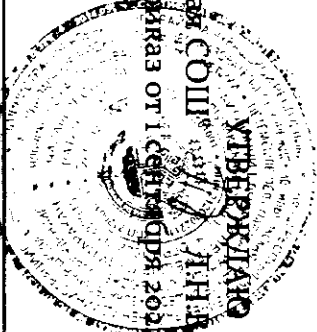
Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Примерное десятидневное меню для обучающихся МБОУ "Яльчикская СОШ"

приказ от 1 сентября 2022 года № 190

Первый день (понедельник)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	
Завтрак														
Сыр порциями		30,00	6,90	11,70	0,00	108,00	1,20	0,00	0,48	0,16	300,00	15,00	162,00	0,34
Каша молочная пшениная с маслом	302*	150,00	8,60	10,37	44,03	304,00	0,11	0,25	1,31	0,16	139,05	55,84	209,23	1,47
Кофейный напиток с молоком	692*	200,00	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		40,00	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Мандарины св. порциями		60,00	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06
Итого:			21,52	26,32	97,03	684,00	1,33	1,33	24,69	0,88	529,05	128,04	414,43	3,31
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельные с горохом	139*	200,00	5,89	4,66	19,95	147,50	0,06	0,24	11,50	0,26	38,40	34,88	88,33	2,09
Котлеты рубленые с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,20	9,20	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,61	6,40	30,65	205,33	0,07	0,15	0,00	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
Хлеб ржаной		60,00	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			25,70	27,12	104,76	826,83	0,16	13,05	13,69	4,38	103,91	82,03	268,76	6,93
Подник														
Вагрушка с повидлом	741*	75,00	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705*	200,00	0,68	0,28	20,00	133,00	0,00	0,01	0,06	0,00	12,40	3,40	3,40	0,66
Итого:			5,30	2,66	48,08	368,00	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58
Всего:			52,52	56,10	249,87	1878,83	1,58	14,40	38,49	5,41	660,47	223,51	735,73	11,82



Второй день (вторник)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества																	
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe										
Завтрак																								
Булочка творожная	769	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,15	0,08	0,08	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29										
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60										
Итого:			31,84	31,50	106,68	922,00	0,18	0,24	1,02	7,10	98,94	108,14	454,06	3,70										
Обед																								
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45										
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	200/5	1,84	5,85	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19										
Тфтели рубленые с соусом	462*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48										
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	11,68	8,83	57,44	361,33	0,07	0,11	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,20										
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26										
Хлеб ржаной		60,00	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24										
Итого:			26,79	27,79	112,37	935,58	0,19	0,25	21,95	5,18	174,33	243,81	467,07	11,70										
Полдник																								
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72										
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60										
Итого:			5,12	6,78	56,85	316,00	0,15	0,20	80,08	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89										
Итого:			63,75	66,07	275,90	2170,58	0,52	0,69	103,05	13,20	318,14	380,04	981,05	16,29										

Третий день (среда)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe							
Завтрак																				
Масло сливочное порциями		20	0,10	16,50	0,16	150,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,40	0,08	3,80	0,04						
Каша молочная манная с маслом	302	150/5	7,56	9,31	41,09	278,67	0,11	0,13	1,64	0,57	232,03	27,63	92,16	0,69						
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91						
Хлеб пшеничный		40	3,04	3,04	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44						
итого:			10,96	28,91	75,91	583,67	0,31	0,17	4,54	1,01	250,48	38,55	131,74	2,08						
Обед																				
Салат овощной	43*	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33						
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,83	5,38	20,85	146,25	0,08	0,10	16,50	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06						
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139,00	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77						
Пюре картофельное	520*	150	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56						
Компот из яблок	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66						
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24						
итого:			25,07	22,19	91,67	797,92	0,22	0,43	67,46	4,03	168,02	119,69	449,31	6,64						
Подник																				
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80						
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17						
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,45						
итого:			9,95	7,66	68,48	385,00	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42						
всего:			45,98	58,76	236,06	1766,59	0,66	0,83	168,53	5,50	529,56	193,59	724,81	10,14						

Четвертый день (четверг)

Наименование продукта	Номер по СР	Вход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
Сыр порциями		30	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Биточки рублинные с соусом	451*	80(50/30)	9,08	15,20	9,20	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,61	6,40	30,65	205,33	0,07	0,15	0,00	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
Какао с молоком	603	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	0,20	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:			21,07	25,84	90,25	625,33	0,81	0,26	1,96	4,54	164,99	39,02	287,27	3,88
Обед														
Салат из свежеты	88*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Филе кур, тушенное в сметанном соусе	493**	100	16,70	9,70	0,50	156,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511*	200	5,08	8,15	51,48	304,00	0,09	0,05	0,00	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			27,39	32,24	97,80	904,00	0,19	0,29	21,50	8,94	141,63	119,48	363,02	6,29
Полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	25,13	0,62
Напиток апельсиновоый	609*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого:			2,58	9,72	44,37	280,00	0,02	0,01	13,20	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76
Всего:			23,65	35,56	134,62	905,33	0,83	0,27	15,16	4,58	178,95	41,88	317,46	4,64

Пятый день (пятница)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витаминный и минеральный состав													
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe					
Завтрак																			
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,75	67,00	0,65				
Каша молочная гречневая с маслом	302*	150/5	9,01	10,21	41,60	296,00	0,11	0,35	1,57	0,79	242,21	86,63	187,07	2,48					
Чай с молоком	297**	200	0,00	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90					
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06					
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44					
Итого:			19,47	18,22	89,10	678,00	0,15	0,53	39,32	2,19	361,89	121,29	324,04	4,60					
Обед																			
Салат из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,54	4,30	1,90	49,00	0,60	0,50	7,90	0,20	23,40	10,00	23,00	0,54					
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	2,35	6,38	17,40	141,25	0,09	0,09	16,80	0,21	28,88	27,25	69,14	1,01					
Жаркое	520*	150	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	74,17	1,56					
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95					
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24					
Итого:			19,27	29,25	87,26	798,92	0,80	0,43	66,03	4,24	156,84	102,32	260,97	6,35					
Полдник																			
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158,00	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,40	0,70					
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60					
Итого:			8,34	6,04	50,04	296,00	0,02	0,20	94,20	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32					
Всего:			47,08	53,51	226,40	1772,92	0,97	1,16	199,55	7,67	580,16	256,67	658,52	12,27					

Шестой день (понедельник)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe
Завтрак														
Сыр порционными		30	6,90	8,70	0,00	108,00	0,14	0,11	0,48	0,15	300,00	15,00	162,00	0,33
Каша молочная рисовая с маслом	302	150	5,96	9,16	42,51	277,33	0,09	0,08	0,13	0,27	129,09	36,57	159,37	0,56
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	0,20	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Булочка творожная	786	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
Итого:			25,59	23,39	95,81	778,33	0,27	0,34	1,19	0,87	586,95	86,84	501,63	2,36
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный с горохом	139	200	5,89	4,66	19,95	147,50	0,06	0,24	11,50	0,26	38,40	34,88	88,33	2,09
Котлеты из рубленой птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Макаронны отварные	516	150	7,09	6,52	47,36	281,33	0,07	0,12	0,00	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			25,62	25,59	95,48	825,83	0,73	0,95	20,50	4,33	118,93	78,95	282,29	7,31
Подник														
Вагрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого:			4,76	2,40	52,51	331,00	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09
Итого:			55,97	51,38	243,80	1935,16	1,09	1,31	28,14	5,36	727,87	177,75	836,58	10,76

Седьмой день (вторник)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы	А	В	С	Е	Са	Мg	К	Fe							
Завтрак																				
Кондитерское изделие	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80						
Тертые рубленые с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33						
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	11,68	8,83	57,44	361,33	0,07	0,11	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,20						
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95						
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22						
Итого:			22,25	23,33	105,24	722,33	0,45	0,21	15,21	5,49	50,75	203,99	337,41	7,97						
Обед																				
Оладьи свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45						
Борщ с капустой	110	200/5	1,84	5,85	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19						
Картофелем со сметаной																				
Котлеты из рубленой птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12						
Рис отварной	511*	150	5,08	8,15	51,48	304,00	0,09	0,05	0,00	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73						
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91						
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24						
Итого:			21,50	22,32	95,08	826,25	0,23	12,80	12,57	4,74	162,36	109,30	359,78	6,99						
Ужин																				
Вагрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80						
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60						
Итого:			9,86	7,54	58,30	349,00	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	36,93	131,74	1,40						
Всего:			43,75	45,65	200,32	1548,58	0,68	13,01	27,78	10,23	213,11	313,22	697,19	14,96						

Восьмой день (среда)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Индикация ценности			Витаминные и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Кал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
Вечерина порциями		25	5,65	5,23	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,75	67,00	0,65
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	30,00	8,60	10,37	44,03	304,00	0,11	0,25	1,31	0,16	139,05	55,84	209,23	1,47
Чай с молоком	79**	200	0,34	0,02	23,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Груши свежие порциями		100	1,50	0,10	21,00	49,33	0,00	0,08	20,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
Итого:			19,13	16,06	108,00	614,33	0,11	0,37	22,35	1,05	166,68	116,17	337,44	3,74
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,54	4,30	1,90	49,00	0,60	0,50	7,90	0,20	23,40	10,00	23,00	0,54
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,83	5,94	7,78	90,00	0,10	0,05	18,30	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(60/30)	9,04	8,22	10,71	155,00	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520*	150	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	74,17	1,56
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			19,51	25,21	87,83	765,67	0,24	0,44	69,83	5,75	193,64	128,12	294,11	6,50
Подзник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы св. порциями		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
Итого:			8,64	5,93	70,37	372,00	0,03	0,13	37,40	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46
Всего:			47,28	47,20	266,20	1752,00	0,38	0,94	129,58	8,08	401,71	300,21	712,12	11,70

Десятый день (четверг)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
Масло сливочное		20	0,10	16,50	0,16	150,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,40	0,08	3,80	0,04
порциями														
Каша молоч. рисовая с маслом	302	150/5	5,96	9,16	42,51	277,33	0,09	0,08	0,13	0,27	129,09	36,57	159,37	0,56
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	0,20	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Вафли мягкие	492*	40	2,38	1,34	18,64	180,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	25,13	0,62
Итого:			14,52	30,73	108,66	852,33	0,33	0,16	0,33	0,72	266,13	57,13	312,38	1,90
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	5,71	3,50	19,13	133,75	0,05	0,13	22,99	0,36	26,76	34,89	106,46	1,26
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Макаронны отварные	302*	150	5,61	6,40	3,65	205,33	0,07	0,15	0,00	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
Чай с фруктовым соком	79**	200,00	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	9,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			24,46	22,18	78,73	786,08	0,17	0,43	32,80	3,77	120,19	69,97	366,78	6,77
Подъемник														
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158,00	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,40	0,70
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,45
Итого:			5,56	5,47	51,75	277,00	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06
Всего:			44,54	58,38	239,14	1915,41	0,59	0,71	126,10	5,07	466,68	161,93	775,84	10,73

Десятый день (пятница)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ветки	Жиры	Углевод н.	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
Кондитерское изделие	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317,00	36,49	0,07	0,65	1,18	22,38	33,48	294,23	1,03		
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26		
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06		
Итого:			28,21	12,43	57,19	457,00	36,49	0,11	23,85	1,30	88,18	46,08	319,83	2,35		
Обед																
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45		
Суп картоф. с макарон.издел	140*	200	2,83	5,38	20,8/5	146,25	0,08	0,10	16,50	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06		
Виточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	11,68	8,83	57,44	361,33	0,07	0,11	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,20		
Компот из св.яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			27,05	24,55	99,69	919,58	0,19	12,91	24,25	4,16	95,14	245,23	460,07	11,38		
Полдник																
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72		
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60		
Итого:			6,83	7,09	41,31	275,00	0,00	0,37	80,00	1,03	48,79	31,10	91,64	1,32		
Всего:			62,09	44,07	198,19	1651,58	36,68	13,39	128,10	6,49	232,11	322,41	871,54	15,05		

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002

*** Сборник технических нормативов изд. 2008г.