

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мигнинская средняя школа
имени Полного Кавалера ордена Славы Юферова Григория Прокопьевича»

Утверждено

Приказом директора МБОУ «Мигнинская СШ»

Приказ № 01-08-24/1

от 31.08.2021 года

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в осеннее-зимний период**

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

День 1														
№СР	наименование	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
1.2	Сыр (порциями)	20	5,00	5,40	0,00	68,60	0,08	0,05	0,01	0,00	1,04	0,80	1,20	252,48
4	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (геркулес) с маслом сливочным	250	8,00	8,85	35,71	258,56	0,14	0,29	0,32	2,60	87,41	2,85	142,0	38,1
0ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
7.1	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,3	63,0	0,00	0,00	0,00	0,00	22,0	4,80	0,00	1,00
15.7	Кисло молочный продукт	200	5,04	5,76	7,4	106,2	0,054	1,26	14,00	0,00	216	0,18	171	205,2
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Итого		33,66	26,48	101,29	788,90	0,294	1,60	14,48	2,60	353,25	64,53	410,20	498,06
Горячий обед														
1.26	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,74	12,08	2,36	120,69	0,00	2,16	0,03	10,30	22,69	13,17	38,15	0,55
2.2	Щи со сметаной и тушёной говядиной	250\10	6,12	7,98	13,33	149,70	0,00	0,00	0,1	24,675	72,75	0,00	0,00	0,875
11.3	Плов из курицы	180	19,89	9,12	33,26	563,52	0,05	2,40	0,24	3,70	47,52	20,32	154,80	1,76
15.1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	8,00	0,90
ГП	Булочка	50	5,50	7,50	21,20	93,20	0,18	0,08	0,00	0,00	139,85	0,60	0,04	42,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Итого		40,35	38,00	127,15	1199,11	0,23	4,64	0,51	38,67	317,61	68,09	287,99	48,16
	Итого за день		74,01	64,48	228,44	1988,01	0,524	6,24	14,99	41,27	670,86	132,62	698,19	546,22

День 2														
№СР	наименование	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
1.12	Салат из помидор и огурцов	150	1,1	6,50	6,00	120,00	0,00	0,00	0,00	23,35	28,65	24,57	0,00	1,100
ГП	Котлеты мясные	100	20,40	8,40	12,00	206,28	0,01	0,00	1,09	0,00	28,80	45,60	1,50	2,28
6.1	Макаронные изделия отварные	200	7,00	0,66	38,00	186,40	0,00	0,00	0,12	0,00	1,52	1,30	5,22	0,12
1.1	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
14.1	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,00	0,00	41,20	168,80	0,00	0,04	0,02	0,04	32,00	16,00	26,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		18,24	25,08	139,30	968,08	0,05	0,07	1,37	23,39	114,17	115,52	120,02	5,40
Горячий обед														
1.17	Винегрет овощной	150	89,70	52,77	52,80	244,50	2,40	2,08	0,09	45,27	126,60	11,22	108,57	24,99
2.13	Суп с рыбными консервами	250	7,40	7,30	8,10	186,00	0,00	0,00	0,00	15,50	15,60	23,80	0,00	0,80
10.2	Жаркое по-домашнему с тушёной говядиной	250	30,72	14,04	37,80	401,40	0,00	0,24	0,24	15,48	56,40	33,50	333,60	4,56
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
14.1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Итого		138,42	75,98	178,38	1212,04	2,60	2,45	0,53	77,25	255,40	102,72	551,18	32,83
	Итого за день		156,66	101,06	317,68	2180,12	2,65	2,52	1,90	100,64	369,57	218,24	671,20	38,23

День 3														
№СР	наименование	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
Горячий завтрак														
1.14	Салат картофельный с кукурузой и морковью	150	1,8	6,5	11,10	110,0	0,00	0,00	0,00	8,80	70,00	38,50	0,00	11,70
9.7	Рыба «горбуша» припущенная в молоке	95	11,0	7,70	3,20	123,00	0,00	2,0	0,04	1,0	29,00	6,00	80,00	0,50
12.3	Картофельное пюре	200	7,11	3,88	139,44	159,00	0,00	0,43	0,20	7,47	53,55	40,00	112,00	1,39
15.7	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80
ГП	Фрукт свежий груша	100	0,30	0,00	10,30	4,46	0,02	0,05	0,00	0,00	10,00	53,00	11,6	1,40
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Всего		32,01	23,50	222,54	721,66	0,04	2,48	0,42	18,27	307,35	187,50	406,60	17,07
Горячий обед														
1,20	Икра морковная	100	2,30	6,80	15,40	132,00	0,00	0,00	0,00	19,50	53,00	45,70	0,00	1,90
2.15	Рассольник со сметаной	250	2,30	3,20	17,80	125,6	0,10	0,02	0,10	10,0	32,50	27,50	190,00	0,90
ГП	Котлета мясная	100	20,40	8,40	12,00	206,28	0,01	0,00	1,09	0,00	28,780	45,60	1,50	2,28
4.1	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,39	11,22	65,48	336,38	0,01	0,00	0,60	0,10	35,39	7,19	17,36	318,66
15.5	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,00	0,00	2,50	104,30	32,80	0,30	0,90
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Итого		45,71	33,63	162,96	1080,10	0,14	0,02	1,87	32,10	270,37	200,69	261,66	325,28
	Итого за день		77,72	57,13	385,50	1801,76	0,18	2,50	2,29	50,37	577,72	388,19	668,26	342,35

День 4														
№СР	наименование	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
1.9	Салат из капусты белокочанной с горошком зеленым консервированным	150	1,90	5,70	9,80	89,50	0,00	0,00	0,00	39,00	46,50	25,70	0,00	0,96
ГП	Голубцы «ленивые»	100	6,70	4,80	4,40	87,7	0,00	0,00	0,00	19,60	25,00	16,00	0,00	1,20
12,3	Пюре картофельное	200	7,11	3,88	139,44	159,00	0,00	0,43	0,20	7,47	53,55	40,00	112,00	1,39
15.5	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,00	0,00	2,50	104,30	32,80	0,30	0,90
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,50	45,80	0,01	2,5	0,00	0,00	0,50	26,50	5,80	0,40
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		26,91	18,90	220,54	687,30	0,01	2,93	0,34	68,57	250,65	169,00	205,10	6,13
Горячий обед														
1.23	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	0,40	0,00	1,30	6,50	0,02	5,00	0,19	0,64	23,00	0,30	0,35	7,00
2.1	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	8,30	3,20	15,20	112,20	0,00	0,82	0,05	0,05	55,00	27,50	197,50	2,15
10.11	Тефтели мясные	100	10,25	16,85	15,25	253,75	0,00	0,00	1,13	0,00	155,63	0,20	126,00	0,50
6.1	Макаронные изделия отварные	200	7,00	0,66	38,00	186,00	0,00	0,00	0,12	0,00	1,52	1,30	5,22	0,12
13.1	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,30	25,50	0,03	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,1
15.2	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	2,50	17,00	7,00	10,00	0,90
ГП	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,005	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Итого		37,60	25,88	167,55	1043,95	0,09	5,83	1,655	3,99	285,95	92,90	430,58	12,45
	Итого за день		64,51	388,09	388,09	1731,25	0,100	8,76	1,995	72,56	536,60	261,90	635,68	18,58

День 5														
№СР	наименование	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
1.16	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	1,50	5,20	10,80	96,50	0,00	0,00	0,00	28,80	36,50	15,50	0,00	0,62
11.9	Голень куриная запечённая	100	30,06	8,8	0,20	120,20	0,01	0,00	0,04	6,03	24,20	28,20	0,00	2,80
6.2	Капуста тушёная	200	4,00	5,22	3,33	171,22	0,00	0,02	0,02	34,44	118,00	38,00	80,00	1,60
15.7	Какао с молоком	200	3,30	3,40	21,20	128,60	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,0	116,00	0,80
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		49,38	24,49	93,41	809,06	0,05	0,02	0,250	70,27	329,50	159,60	292,00	7,10
Горячий обед														
1.20	Икра свекольная	100	2,33	5,83	12,33	113,67	0,00	5,00	36,17	0,00	1,67	0,08	0,50	0,03
2.10	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,70	4,30	121,40	0,00	10,05	0,07	6,00	37,50	25,00	207,50	1,00
9.7	Рыба «горбуша» припущенная в молоке	150/50	26,70	15,90	0,00	244,50	0,01	0,00	0,12	2,10	192,00	72,90	297,00	1,50
12,3	Пюре картофельное	200	7,11	3,88	139,44	159,00	0,00	0,43	0,20	7,47	53,55	40,00	112,00	1,39
14.1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Итого		49,64	30,18	235,75	1018,71	0,21	15,61	36,76	16,57	341,52	172,18	726,01	6,450
	Итого за день		99,02	54,67	329,16	1827,77	0,26	15,63	37,01	86,84	671,02	331,78	1018,0	13,50

День 6														
№СР	наименование	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
Горячий завтрак														
1.20	Сыр (порциями)	30	5,00	5,40	0,00	68,60	0,08	0,05	0,01	0,00	1,04	0,80	1,20	252,48
4	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (геркулес) с маслом сливочным	250	7,50	4,88	43,75	248,88	0,00	0,00	0,06	0,00	18,75	22,91	64,58	0,41
1.1	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
ГП	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,005	0,00	5,50	25,00	4,50	0,44
15,2	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	2,50	17,00	7,00	10,00	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		23,75	22,15	139,35	852,08	0,16	0,08	0,215	2,50	65,49	83,76	167,58	255,53
Горячий обед														
1.7	Сельдь слабосоленая с луком	75	15,30	19,80	6,90	267,00	0,20	0,40	63,75	38,25	0,00	19,50	42,00	0,90
2.3	Рассольник со сметаной	250/10	2,30	3,20	17,80	125,60	0,10	0,02	0,10	10,00	32,50	27,50	190,00	0,90
ГП	Тефтели мясные	100	10,25	16,85	15,25	253,75	0,00	0,00	1,13	0,00	155,63	0,20	126,00	0,50
6.1	Макаронные изделия отварные	200	7,00	0,66	38,00	186,40	0,00	0,00	0,12	0,00	1,52	1,30	5,22	0,12
13.1	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,30	25,50	0,03	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
14.1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Итого		43,43	43,33	144,05	1157,85	0,53	0,55	65,30	49,25	246,45	82,70	472,23	4,90
	Итого за день		67,18	65,48	283,40	2009,93	0,69	0,63	65,515	51,75	330,21	166,46	639,81	260,43

День 7														
№СР	наименование	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
Горячий завтрак														
1.13	Салат из свеклы с сыром	150	2,70	9,00	15,90	156,00	0,00	0,01	0,02	13,35	67,50	39,00	76,50	2,55
12,2	Рис с овощами	200	5,25	8,60	53,11	316,18	0,07	0,10	0,03	0,00	213,23	0,77	0,05	113,23
ГП	Филе минтая	50	6,50	2,85	8,65	83,325	0,00	0,00	0,00	0,2	24,00	10,00	0,00	0,60
15.2	Чай с лимоном	200\7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	2,50	17,00	7,00	10,00	0,90
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		25,17	22,32	151,54	913,05	0,07	0,12	0,21	16,85	350,03	88,37	173,56	118,66
Горячий обед														
1.23	Салат картофельный с морковью и горошком зеленым	150	0,40	0,00	1,30	6,50	0,02	5,00	0,19	1,64	23,00	0,30	0,35	7,00
2.5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,40	24,00	165,00	0,00	0,00	0,00	9,30	28,30	65,00	0,00	4,60
4.1	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,39	11,22	65,48	336,38	0,01	0,00	0,60	0,10	35,39	7,19	17,36	318,66
11.9	Бедро запечённое	150	24,45	11,70	1,95	281,40	0,01	0,00	0,04	6,03	58,50	30,00	95,75	2,70
015.1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	8,00	0,90
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Итого		51,93	30,19	165,61	1141,82	0,04	5,01	0,99	17,87	187,49	140,09	208,47	335,24
	Итого за день		77,10	52,51	317,15	2054,87	0,11	5,13	1,20	34,72	537,52	228,46	382,03	453,90

День 8														
№СР	наименование	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
4.3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	8,00	8,85	35,71	258,56	0,14	0,29	0,32	2,60	87,41	2,85	142,00	38,10
1.1	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
ГП	Сырники из творога	100	23,03	27,95	43,53	345,34	0,15	0,33	0,64	0,07	337,50	106,50	2,70	465,75
13.0	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65	31,23	0,07	0,01	0,04	0,25	1,20	112,00	2,00
14.1	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,00	0,00	41,20	168,80	0,00	0,04	0,02	0,04	32,00	16,00	26,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		41,08	49,00	169,40	1112,95	31,56	0,76	1,130	2,75	480,36	154,60	370,0	507,75
Горячий обед														
1.26	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	150	0,74	12,08	2,36	120,69	0,00	2,16	0,03	10,30	22,69	13,17	38,15	0,55
2.10	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,70	4,30	121,40	0,00	10,05	0,07	6,00	37,50	25,00	207,50	1,00
ГП	Котлеты куриные	50	8,10	8,50	7,80	140,10	0,00	0,00	0,00	0,50	6,80	8,80	0,00	1,04
4.1	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,39	11,22	65,48	336,38	0,01	0,00	0,60	0,10	35,39	7,19	17,36	318,66
15.5	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,00	0,00	2,50	104,30	32,80	0,30	0,90
ГП	Конфета	40	1,76	7,55	22,82	170,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Итого		35,69	46,17	160,16	1194,83	0,01	12,21	0,84	19,40	227,49	114,96	350,31	323,43
	Итого за день		76,77	95,17	329,56	2307,78	31,57	12,97	1,97	22,15	707,85	269,56	720,31	831,18

День 9														
№СР	наименование	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
1.7	Сельдь с луком	75	15,30	19,80	6,90	267,00	0,20	0,40	63,75	38,25	0,00	19,50	42,00	0,90
2.16	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,60	5,10	20,40	141,60	0,00	0,00	0,00	7,60	32,50	22,20	0,00	1,10
ГП	Фрикадельки мясные	50	5,125	8,43	7,625	126,875	0,00	0,00	0,565	0,00	77,815	0,10	63,00	0,25
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,80	0,02	4,00	0,20	0,00	13,80	14,00	8,00	0,52
ГП	Фрукт свежий апельсин	100	0,95	6,84	3,42	31,915	0,00	60,0	0,05	0,22	25,00	17,00	10,00	0,30
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		33,98	41,49	101,55	868,18	0,22	64,40	64,65	46,07	169,92	100,80	210,00	4,35
Горячий обед														
1.9	Салат из белокочанной капусты с кукурузой консервированной	150	1,50	5,20	10,80	96,50	0,00	0,00	0,00	28,80	36,50	15,50	0,00	0,62
2.17	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	8,04	7,40	27,40	208,30	0,00	0,00	0,00	22,00	45,30	53,70	0,00	2,20
12,3	Пюре картофельное	200	7,11	3,88	139,44	159,00	0,00	0,43	0,20	7,47	53,55	40,00	112,00	1,39
ГП	Филе минтая	50	6,50	2,85	8,65	83,325	0,00	0,00	0,00	0,2	24,00	10,00	0,00	0,60
15,7	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Итого		34,950	24,75	244,79	872,320	0,02	0,430	0,38	59,47	304,15	169,20	315,00	6,89
	Итого за день		68,93	66,24	346,34	1740,50	0,024	64,83	65,03	105,54	474,07	270,00	525,00	11,24

День 10														
№СР	наименование	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са	Мg	Р	Fe
Горячий завтрак														
1.25	Салат из отварной моркови с огурцами и зеленым горошком	150	1,42	2,36	4,45	46,32	0,00	0,23	0,05	4,77	20,79	21,07	43,60	0,54
11.4	Птица, тушеная в соусе с овощами	150/200	26,50	57,88	26,75	442,00	0,30	15,00	72,38	23,50	3,50	21,08	161,23	1,83
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Апельсин	100	0,95	6,84	3,42	31,91	0,00	60,00	0,05	0,22	25,00	17,00	10,00	0,30
15.5	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,00	0,00	2,50	104,30	32,80	0,30	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		42,19	71,5	107,90	906,07	0,32	75,23	72,63	30,99	180,39	147,85	311,13	4,85
Горячий обед														
1.24	Салат витаминный с маслом растительным	150	1,07	15,15	10,34	183,96	0,00	2,75	0,03	17,82	33,21	14,02	23,48	0,96
2.13	Суп с рыбными консервами	250	7,40	7,30	8,10	186,00	0,00	0,00	0,00	15,50	15,60	23,80	0,00	0,80
ГП	Котлеты мясные	100	20,40	8,40	12,00	206,28	0,01	0,00	1,09	0,00	28,80	45,60	1,50	2,28
6.1	Макаронные изделия отварные	200	7,00	0,66	38,00	186,40	0,00	0,00	0,12	0,00	1,52	1,30	5,22	0,12
15.7	Какао с молоком	200	5,04	5,76	7,40	106,2	0,054	1,26	14,00	0,00	216,00	0,18	171,0	205,2
ГП	Фрукт свежий яблоко	100	0,40	0,40	9,50	45,80	0,01	2,50	0,00	0,00	5,00	26,50	5,80	0,70
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	Итого		49,31	38,99	127,34	1126,64	0,074	6,51	15,38	33,32	320,93	1394,0	294,00	211,34
	Итого за день		91,50	110,49	235,24	2032,71	0,394	81,74	88,01	64,31	501,32	287,25	605,13	216,19

