

Утверждено:

Приказом №212-О от 01.11.2022г.

Директора школы МКОУ Межовская СОШ

С.В. Дашенко



Муниципальное общеобразовательное учреждение Межовской средней общеобразовательной школы  
Примерное десятидневное меню  
на 2022-2023год  
для детей 6 до 18 лет

663582, Красноярский край

Саянский район, с. Межово

Ул. Новая, д. 35 телефон (8-39142) 31-1-05

ОГРН-1022400781116, ИНН-2433002315, КПП-243301001

ОКПО 52012805, ОКАТО 04248825000, ОКВЭД 80.21.20.

**1 день**

**завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг./сутки							
				Белки (г.)			Жиры (г.)				Углеводы (г.)			6-10 лет	11-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные	Общие		Растит.		6-10л	11-18л	6-10л			11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	
				6-10л	с	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																					
228	Молочная каша пшено-манная с.м.	180	220	9,1	9,1	12,3	23	23	23	23	18,5	18,5	221	275	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0,3	0,3	0,5	0,5	0,3	1,5	
430	чай с сахаром	180	200	0,07	0	0	0,01	0,01	0	0	10,2	10,2	65	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
499	булочка домашняя	90	100	0,8	1,3	5,4	0,3	0,6	0	0	6,2	10,4	420	450	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
588	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	0	0	2,8	5,6	0	0	18,7	37,4	93,1	186,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
338	яблоки	100	120	1,1	0	0	0	0	0	15,7	15,7	64	70	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5,0	0,020	0,020	0,030	0,030	5,0	5,0	0,1	0,1		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>585</b>	<b>710</b>	<b>13,87</b>	<b>10,4</b>	<b>17,7</b>	<b>26,11</b>	<b>29,21</b>	<b>23</b>	<b>23,0</b>	<b>69,3</b>	<b>92,2</b>	<b>863,1</b>	<b>1046,2</b>	<b>193</b>	<b>193,0</b>	<b>315,5</b>	<b>315,5</b>	<b>59</b>	<b>59,0</b>	<b>6,52</b>	<b>6,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>1,4</b>	<b>2,6</b>	

**обед**

96	Суп гороховый	230	250	0,90	0,90	2,30	0,90	2,30	0,90	2,30	2,50	6,30	170,40	204,50	26,00	65,00	74,00	185,00	10,00	25,00	0,30	0,80	0,02	0,05	0,02	0,05	8,20	20,50	0,30	0,80
671	Плов с курицей	220	220	15,40	14,00	14,00	18,20	18,20	24,30	24,30	4,00	4,00	377,00	471,25	171,10	171,10	10,00	10,00	28,65	28,65	1,00	1,00	0,14	0,14	0,20	0,20	0,91	0,91	0,12	0,12
284	Компот с сухофруктов	180	200	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,10	30,20	110,00	120,00	20,00	20,00	16,00	16,00	12,00	12,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,01	0,10	6,00	6,00	0,00	0,00
588	Хлеб пшеничный	40	80	2,8	0	0	0,4	0,4	1,2	1,2	18,7	37,4	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
56	конфеты	35	40	0,7	0,7	1,4	0,8	1,6	0,8	1,6	8,2	16,4	210	230	33	66	25	50	6	12	0,4	0,8	0,010	0,020	0,040	0,080	0,3	0,6	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>705</b>	<b>790</b>	<b>20,20</b>	<b>15,60</b>	<b>17,70</b>	<b>20,30</b>	<b>22,50</b>	<b>27,20</b>	<b>29,40</b>	<b>58,50</b>	<b>94,30</b>	<b>973,40</b>	<b>1237,75</b>	<b>268,10</b>	<b>340,10</b>	<b>183,00</b>	<b>319,00</b>	<b>80,65</b>	<b>101,65</b>	<b>3,82</b>	<b>4,72</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>0,48</b>	<b>15,41</b>	<b>28,01</b>	<b>1,42</b>	<b>1,92</b>
	<b>всего</b>			<b>34,07</b>	<b>26,0</b>	<b>35,4</b>	<b>46,41</b>	<b>50,2</b>	<b>50,2</b>	<b>52,4</b>	<b>127,8</b>	<b>186,5</b>	<b>1836,5</b>	<b>2283,95</b>	<b>461,1</b>	<b>533,1</b>	<b>498,5</b>	<b>634,5</b>	<b>139,65</b>	<b>160,65</b>	<b>10,34</b>	<b>11,24</b>	<b>0,424</b>	<b>0,464</b>	<b>0,7</b>	<b>0,86</b>	<b>20,91</b>	<b>33,51</b>	<b>2,82</b>	<b>4,52</b>

## 2 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки								
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)			Жиры (г)				Углеводы (г.)		6-10л	11-18л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные	Общие		Растит.						6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
				6-10л	6-10л		11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л																		
671	Плов с курицей	240	250	15,4	15,4	24,3	18,2	18,2	12	18	4	4	377	471,25	171,1	171,1	10	10	28,65	28,65	1	1	0,14	0,14	0,2	0,2	0,91	0,91	0,12	0,12
588	Хлеб пшеничный	60	70	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	159,6	186,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
959	сок обрикосовый	200	200	0,4	0	0	0	0	0	0	43,4	43,4	98	98	20	20	16	16	12	12	1	1	0,004	0,004	0,008	0,008	6,0	6,0	0,8	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>520</b>	<b>18,6</b>	<b>15,4</b>	<b>24,3</b>	<b>19,1</b>	<b>20</b>	<b>13,2</b>	<b>19,2</b>	<b>66,1</b>	<b>84,8</b>	<b>634,6</b>	<b>755,45</b>	<b>209,1</b>	<b>209,1</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>64,65</b>	<b>64,65</b>	<b>3,12</b>	<b>3,12</b>	<b>0,244</b>	<b>0,244</b>	<b>0,26</b>	<b>0,258</b>	<b>6</b>	<b>6,91</b>	<b>1,92</b>	<b>1,92</b>

## обед

134	Суп молочный с вермишелью	230	250	7,6	2,5	3,7	22,1	32,5	2,5	3,7	37,4	55	151,8	165	445	104,5	38	38	10	10	1,2	1,2	0,07	0,07	0,06	0,06	10	10	1,2	1,2
208	Пюре картофельное	180	220	10,8	16,2	10,8	16,2	7	10,5	0,6	0,8	21	212	275,6	131	262	78	156	13	26	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	1,7	3,4
271	Рыба тушеная	120	140	18	18	18	24,26	24,6	0	0	12,1	12,1	93,6	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
588	Хлеб пшеничный	40	80	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1,2
350	печенье	30	40	3	2,5	2,5	3,2	3,2	0,3	0,3	22,8	22,8	148	222	2,3	3,5	1,3	3,4	0,03	0,06	0,01	0,02	0,3	0,1	0,1	0,2	0	0	0	0
430	чай с сахаром	180	200	2	0	0	0	0	0	0	6,6	6,6	65	65	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>930</b>	<b>44,2</b>	<b>39,2</b>	<b>35</b>	<b>66,66</b>	<b>69,1</b>	<b>14,5</b>	<b>5,8</b>	<b>98,4</b>	<b>154,9</b>	<b>776,4</b>	<b>1048,8</b>	<b>648,3</b>	<b>440,0</b>	<b>319,3</b>	<b>399,4</b>	<b>71,03</b>	<b>84,06</b>	<b>4,35</b>	<b>5,26</b>	<b>0,74</b>	<b>0,71</b>	<b>0,34</b>	<b>0,52</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>4,9</b>	<b>6,8</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>62,8</b>	<b>54,6</b>	<b>59,3</b>	<b>85,76</b>	<b>89,1</b>	<b>27,7</b>	<b>25</b>	<b>164,5</b>	<b>239,7</b>	<b>1411</b>	<b>1804,25</b>	<b>857,4</b>	<b>649,1</b>	<b>403,3</b>	<b>483,4</b>	<b>64,65</b>	<b>148,71</b>	<b>7,47</b>	<b>8,38</b>	<b>0,984</b>	<b>0,954</b>	<b>0,6</b>	<b>0,778</b>	<b>16</b>	<b>16,91</b>	<b>6,8</b>	<b>8,72</b>

## 3 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ									Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
				Белки (г.)			Жиры (г.)				Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
		Общие		Животные	Общие		Растит.		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л			6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
		6-10л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																						
355	г-р гречневый	180	220	8,4	0	0	8,4	12,9	8,4	12,9	40,5	62,1	277,6	425,6	135,8	135,8	98,2	104,4	16,3	21,4	0,3	0,6	0,6	0,7	0	0,04	0	0	0	0
268	котлета	90	100	18,4	10,5	14	22,7	27,2	0,3	0,4	0,4	0,4	198	198	32	32	146	146	18	18	1,2	1,2	0,14	0,1	0,15	0,2	0	0	1,9	1,9
430	чай с сахаром	180	200	0,8	0,8	0,8	0	0	0	0	25,8	25,8	65	65	32	32	26	26	16	16	0,6	0,6	0,020	0,020	0,400	0,400	0,4	0,4	0,4	0,4
377	соус основной	40	50	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1,1	1,1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
588	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	93,1	186,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
	<b>итого</b>	<b>525</b>	<b>640</b>	<b>33,1</b>	<b>12,9</b>	<b>17,2</b>	<b>34,3</b>	<b>44,2</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>87,3</b>	<b>127,6</b>	<b>663,7</b>	<b>904,8</b>	<b>232,9</b>	<b>232,9</b>	<b>344,2</b>	<b>350,4</b>	<b>75,4</b>	<b>80,5</b>	<b>4,72</b>	<b>5,02</b>	<b>0,86</b>	<b>0,92</b>	<b>0,6</b>	<b>0,69</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,3</b>	<b>4,8</b>

## обед

115	Суп крестьянский	230	250	6,5	5,2	5,2	5,4	6,5	3,1	3,1	22,3	26,7	94,3	102,5	36,4	39,8	185,2	229,7	1,9	24	2	2,3	0,01	0,03	0,01	0,018	12,6	15,3	1,2	1,5
360	Жаркое по домашнему	180	220	25,4	24,2	32,2	25,4	33,8	0	0	8,4	10,1	262,8	321,2	55	61,2	16,4	21,4	92	104,4	0,2	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	9,8	11,2	1,7	1,7
430	чай сладкий	200	200	1,6	1,6	13,1	0,1	0,2	0,1	0,2	13	22,3	65	65	33	42	80	92	18	21	0,7	0,9	0,04	0,06	0,05	0,07	0	0	1,1	1,6
499	булочка любимая	50	60	0,4	0,2	0,4	0	0	0	0	43,4	43,4	420	450	181,6	181,6	151,9	151,9	12,8	12,8	0,39	0,39	0,04	0,04	0,2	0,2	1,5	1,5	0,1	0,1
588	Хлеб пшеничный	40	80	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>810</b>	<b>40,5</b>	<b>31,2</b>	<b>50,9</b>	<b>36,2</b>	<b>49</b>	<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>122,8</b>	<b>165,9</b>	<b>1068,1</b>	<b>1334,7</b>	<b>384</b>	<b>426,9</b>	<b>562,7</b>	<b>636,45</b>	<b>158,2</b>	<b>198</b>	<b>5,51</b>	<b>7,11</b>	<b>0,39</b>	<b>0,537</b>	<b>0,46</b>	<b>0,608</b>	<b>42,9</b>	<b>49</b>	<b>5,6</b>	<b>6,68</b>
	<b>всего</b>			<b>73,6</b>	<b>44,1</b>	<b>68,1</b>	<b>70,5</b>	<b>93,2</b>	<b>14,3</b>	<b>19</b>	<b>210,1</b>	<b>293,5</b>	<b>1731,8</b>	<b>2239,5</b>	<b>616,9</b>	<b>659,8</b>	<b>906,9</b>	<b>986,85</b>	<b>233,6</b>	<b>278,5</b>	<b>10,23</b>	<b>12,13</b>	<b>1,25</b>	<b>1,457</b>	<b>1,06</b>	<b>1,298</b>	<b>43,3</b>	<b>49,4</b>	<b>8,9</b>	<b>11,48</b>

## 4 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг./сутки								
				6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г)				Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP
		Общие				Животные		Общие		Растит.		6-10л	11-18л			6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	
		6-10л	6-10л			11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л																			11-18л
359	макароны отварные	180	220	2,1	0,4	0,5	3,4	4,1	0,1	0,12	17,5	21	600	696	9,6	15,3	10,4	13,35	4,9	5,525	0,6	0,9	0,03	0,04	0,01	0,02	0	0	0,6	0,8
200	голень куриная	90	110	10,8	10,8	16,2	7	10,5	0	0	0,6	0,8	155,7	190,3	8	8	40	40	6	6	0,2	0,2	0,01	0,01	0,01	0,01	1	1	0	0
377	соус основной	40	50	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
284	компот из с.ф.	180	200	0,4	0	0	0	0	0	0	25,1	30,1	110	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
588	хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	8,4	0,9	1,8	0,9	1,8	18,7	37,4	93,1	186,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>525</b>	<b>650</b>	<b>18,8</b>	<b>19,2</b>	<b>27,5</b>	<b>13,6</b>	<b>18,7</b>	<b>1</b>	<b>1,92</b>	<b>63,8</b>	<b>91,2</b>	<b>988,8</b>	<b>1222,5</b>	<b>50,7</b>	<b>56,4</b>	<b>124,4</b>	<b>127,35</b>	<b>35,9</b>	<b>36,525</b>	<b>2,42</b>	<b>2,72</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>

## обед

588	Хлеб пшеничный	40	80	2,8	0	0	2,8	5,6	0,9	1,8	18,7	37,4	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
107	свекольник со сметаной	230	250	6,5	5,2	5,4	6,5	3,1	3,1	22,3	26,7	230,9	277,1	290,1	39,8	185,2	229,7	1,9	24	2	2,3	0,01	0,03	0,01	0,02	12,6	15,25	1,2	1,5	1,6
208	картофельное пюре	180	220	10,8	16,2	10,8	16,2	7	10,5	0,6	0,8	21	212	275,6	131	262	78	156	13	26	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	1,7	3,4
268	биточки мясные	90	100	18,4	1,6	13,1	0,1	0,2	0,1	0,2	13,6	13,6	252	280	16	16	8	8	6	6	0,8	0,8	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0
959	сок яблочный	180	200	0,4	0,2	0,4	0	0	0	0	43,4	43,4	88,7	98	20	20	16	16	12	12	1	1,0	0,000	0,000	0,100	0,080	6,0	6,0	0,8	0,8
338	яблоки	100	120	1,1	0	0	0	0	0	0	15,7	15,7	64	64	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5,0	0,020	0,020	0,030	0,030	5,0	5,0	0,1	0,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>820</b>	<b>860</b>	<b>29,2</b>	<b>7</b>	<b>18,9</b>	<b>9,4</b>	<b>8,9</b>	<b>4,1</b>	<b>24,3</b>	<b>118,1</b>	<b>341</b>	<b>787,8</b>	<b>944,1</b>	<b>133,8</b>	<b>279,2</b>	<b>369,2</b>	<b>141,4</b>	<b>78</b>	<b>56</b>	<b>10,22</b>	<b>7,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>12,76</b>	<b>26,45</b>	<b>12,4</b>	<b>3,4</b>	<b>3,5</b>
<b>всего</b>				<b>48</b>	<b>26,2</b>	<b>46,4</b>	<b>23</b>	<b>27,6</b>	<b>5,1</b>	<b>26,22</b>	<b>181,9</b>	<b>432,2</b>	<b>1776,6</b>	<b>2166,6</b>	<b>184,5</b>	<b>335,6</b>	<b>493,6</b>	<b>268,75</b>	<b>113,9</b>	<b>92,525</b>	<b>12,64</b>	<b>10,65</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>	<b>12,84</b>	<b>27,45</b>	<b>13,4</b>	<b>5</b>	<b>5,3</b>

## 5 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки								
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)			Жиры (г.)				Углеводы (г.)			кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР		
				Общие	Животные		Общие		Растит.				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
					6-10л	6-11л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л																		
208	Пюре картофельное	180	220	2,9	0,4	0,5	7,1	8,5	0,2	0,3	8,4	10,1	214,2	285,6	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0,3	0,3	0,5	0,5	0,3	0,3
377	соус основной	40	50	2	2	2,2	2,2	2,3	0	0	6	6	30	30	0	0	0	0	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
271	рыба тушеная	120	140	4,8	4,8	5,2	11,2	11,2	11,2	12,6	26,5	35,2	93,6	109,2	38	38	68	73	27	32	2	2,5	0,1	0,26	0,12	0,2	20	25	2,2	2,6
588	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	93,1	186,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
433	кофейный нап.	180	200	0,4	0	0	0	0	0	25,1	30,2	44,3	50,3	11	11	11,5	11,5	9	9	1,4	1,4	0,003	0	0,01	0,01	15	15	1,2	1,2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>680</b>	<b>12,9</b>	<b>7,2</b>	<b>7,9</b>	<b>21,4</b>	<b>23,8</b>	<b>12,6</b>	<b>14,1</b>	<b>84,7</b>	<b>119</b>	<b>475,2</b>	<b>661,3</b>	<b>202</b>	<b>202</b>	<b>337,5</b>	<b>342,5</b>	<b>84</b>	<b>89</b>	<b>5,42</b>	<b>5,92</b>	<b>0,333</b>	<b>0,49</b>	<b>0,48</b>	<b>0,56</b>	<b>35,5</b>	<b>40,5</b>	<b>4,7</b>	<b>5,1</b>

## обед

129	Суп "Полевой"	230	260	7,25	7,25	8,3	5,5	6,2	5,5	6,2	16	18	94,3	106,6	30	38	160	175	27	32	1	1,2	0,13	0,18	0,05	0,07	0	0	1	1,2
228	Молочно-манная каша	180	220	9,1	9,1	9,1	23	23	23	23	18,5	18,5	225	275	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0,3	0,3	0,5	0,5	0,3	1,5
284	компот из с.ф.	180	200	0,4	0	0	0	0	0	25,1	30,1	110	120	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	0,1	0,1	
588	Хлеб пшеничный	40	80	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
338	яблоки	120	130	0,13	0	0	0	0	0	28,5	28,5	60	70	40	40	57,5	57,5	12,5	12,5	5	5	0,002	0,02	0	0,02	0	15,5	1,7	1,7	
	<b>итого</b>	<b>750</b>	<b>890</b>	<b>19,68</b>	<b>16,4</b>	<b>17,4</b>	<b>29,4</b>	<b>31</b>	<b>29,7</b>	<b>30,4</b>	<b>107</b>	<b>133</b>	<b>595,3</b>	<b>783,6</b>	<b>257</b>	<b>265</b>	<b>561,5</b>	<b>576,5</b>	<b>86,5</b>	<b>91,5</b>	<b>7,52</b>	<b>7,72</b>	<b>0,262</b>	<b>0,33</b>	<b>0,4</b>	<b>0,44</b>	<b>4,5</b>	<b>20</b>	<b>4,1</b>	<b>5,5</b>
	<b>всего</b>			<b>32,58</b>	<b>23,6</b>	<b>25,3</b>	<b>50,8</b>	<b>54,8</b>	<b>42,3</b>	<b>44,5</b>	<b>192</b>	<b>251</b>	<b>1071</b>	<b>1444,9</b>	<b>459</b>	<b>467</b>	<b>899</b>	<b>919</b>	<b>170,5</b>	<b>180,5</b>	<b>12,9</b>	<b>13,6</b>	<b>0,595</b>	<b>0,82</b>	<b>0,88</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>60,5</b>	<b>8,8</b>	<b>10,6</b>

## 6 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)			Жиры (г)				Углеводы (г.)					кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные	Общие		Растит.																						
				6-10л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л			
588	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	93,1	186,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
228	каша молочная рисовая с м	180	220	7,6	2,5	2,5	22,1	32,5	2,5	3,7	37,4	55	221	275	181,6	181,6	151,9	151,9	12,8	12,8	0,39	0,39	0,04	0,04	0,2	0,2	1,5	1,5	0,1	0,1	
499	булочка домашняя	90	100	3	2,5	2,5	3,2	3,2	0,3	0,3	22,8	22,8	420	450	2,3	3,5	1,3	3,4	0,03	0,06	0,01	0,02	0,3	0,1	0,1	0,2	0	0	0	0	
430	Чай с сахаром	180	200	0,5	2	0	0,2	0,2	0	0	6,6	6,6	60	65	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	1,5	1,5	
338	яблоки	100	120	1,1	0	0	0	0	0	0	15,7	15,7	64	70	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5,0	0,020	0,020	0,030	0,030	5,0	5,0	0,1	0,1	
	<b>ИТОГО:</b>	585	710	15	7	5	26,4	37,7	4	5,2	101,2	137,5	858,1	1046,2	275,9	277,1	354,7	356,8	48,83	48,86	6,52	6,53	0,46	0,26	0,38	0,48	10,5	10,5	2,7	2,7	

## обед

30	Щи со сметаной	230	250	4,3	9,9	19,9	13,9	27,8	13,9	27,8	13,5	27	124	149	59	64	148	156	25	32	0,75	0,82	0,045	0,052	0,05	0,052	17,1	17,8	0,75	0,86
360	Жаркое домашнему	180	220	4,8	4,8	5,2	11,2	12,6	11,2	12,6	26,5	35,2	228	325	38	42	68	73	27	32	2	2,5	0,12	0,26	0,12	0,2	20	25	2,2	2,6
959	Сок абрикосовый	200	200	1	0	0	0	0	0	0	28	28	98	98	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
588	Хлеб пшеничный	40	80	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
338	мандарины	100	120	0,13	0	0	0	0	0	0	33,9	33,9	64	70	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5	0,1	0,1
	<b>итого</b>	750	870	13,03	14,7	25,1	26	42,2	26,3	41,6	120,6	161,5	620	854	189	198	417,5	430,5	88	100	8,87	9,44	0,285	0,432	0,25	0,332	42,1	47,8	4,05	4,56
	<b>всего</b>			28,03	21,7	30,1	52,4	79,9	30,3	46,8	221,8	299	1478,1	1900,2	464,9	475,1	772,2	787,3	136,83	148,86	15,39	15,97	0,745	0,692	0,63	0,812	52,6	58,3	6,75	7,26

## 7 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки								
		6-11 лет	11-18 лет	Белки (г.)			Жиры (г.)				Углеводы (г.)			кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР		
				Общие		Животные	Общие		Растит.				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
				6-10л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
671	плов с курицей	240	250	15,4	15,4	24,3	18,2	18,2	12	18	4	4	377	471,25	171,1	171,1	10	10	28,65	28,65	1	1	0,14	0,14	0,2	0,2	0,91	0,91	0,12	0,12
588	Хлеб пшеничный	40	70	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	106	186,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
430	чай с сахаром	220	200	0,5	0,2	0,2	0	0	0	0	6,6	6,6	60	65	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	1,5	1,5
	<b>ИТОГО:</b>	500	520	33,7	30,3	39,2	28,4	29,3	20,2	26,2	39,3	58	719	898,45	276,2	276,2	312	312	80,65	80,65	4,82	4,82	0,3	0,3	0,39	0,39	7,81	7,81	5,02	5,02

## обед

235	Суп рыбный	230	260	6,1	2,7	3,4	5,0	6,0	0,2	0,24	26,5	31,8	119,6	130	30,7	34,7	29,2	52,2	12,5	20	0,6	0,8	0,08	0,1	0,02	0,05	1,5	3	1,3	1,6
268	котлета	90	100	25,4	24,2	32,2	25,4	33,8	0	0	8	10,6	228,6	254	125,4	149,2	225,4	278,5	20	33,3	1,6	2,5	0,08	0,09	0,45	0,5	1	1,2	3,1	3,4
359	Макароны отварные	180	220	2,1	0,4	0,5	3,4	4,1	0,1	0,12	17,5	21	600	696	9,6	15,3	10,4	13,35	4,9	5,5	0,6	0,9	0,03	0,04	0,01	0,02	0	0	0,6	0,8
430	чай с сахаром	180	200	2	0	0	0	0	0	0	6,6	6,6	65	65	34	34	86	86	0	0	0	0	0,000	0,000	0,000	0,000	4,0	4,0	0	0
588	Хлеб пшеничный	40	80	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
350	печенье	30	50	0,4	0,15	0,15	0,95	0,95	0,2	0,2	3,1	3,1	148	222	76,75	76,75	51,1	51,1	5,9	5,9	0,8	0,8	0,05	0,05	0,08	0,08	0,5	0,5	0,34	0,34
	<b>итого</b>	750	910	38,8	27,45	36,25	35,65	46,65	1,7	1,76	80,4	110,5	1267,2	1579	294,45	327,95	460,1	539,15	67,3	88,7	4,72	6,12	0,34	0,38	0,61	0,7	7	8,7	6,34	7,14
	<b>всего</b>			72,5	57,75	75,45	64,05	75,95	21,9	27,96	119,7	168,5	1986,2	2477,45	570,65	604,15	772,1	851,15	147,95	169,35	9,54	10,94	0,64	0,68	1	1,09	14,81	16,51	11,36	12,16



## 8 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки									
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)			Жиры (г)				Углеводы (г.)			кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР			
				Общие		Животные	Общие		Растит.	6-10л			11-18л									6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
				6-10л	6-10л		11-18л	6-10л			11-18л	6-10л		11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л											
208	Пюре картофельное	120	125	5,4	5,4	5,4	5,5	5,5	0	0	0	0	212	275,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
510	Капуста тушеная с фар.	110	125	2,1	2,5	0,4	0,5	3,4	4,1	0,1	17,5	21	145,2	165	30,2	40,55	211,7	261,6	26,8	29,9	1,5	1,7	0,05	0,15	0,15	0,2	4	4,7	4	4,5	
588	Хлеб пшеничный	40	70	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	106	186,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
350	печенье	30	40	3	2,5	2,5	3,2	3,2	0,3	0,3	22,8	22,8	148	222	2,3	3,5	1,3	3,4	0,03	0,06	0,01	0,02	0,3	0,1	0,1	0,2	0	0	0	0	
430	чай с сахаром	200	200	2	0	0	0	0	0	0	6,6	6,6	65	65	32	32	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	0,4	0,4	
	<b>ИТОГО:</b>	500	560	15,3	10,4	8,3	10,1	13,9	5,6	1,6	65,6	87,8	676,2	913,8	82,5	94,05	357	409	50,83	53,96	2,63	2,84	0,45	0,35	0,3	0,45	8	8,7	5,4	5,9	

## обед

138	Суп картофельный с клецками	230	250	6,5	2,3	2,7	6,1	7,1	0,12	0,14	22,7	26,5	166,8	194,6	25,4	31,7	91	103	31,2	39,2	1,54	1,64	0,1	0,13	0,5	0,7	10,7	14,7	1,1	1,17
355	г-р гречневый	180	220	10,8	16,2	10,8	16,2	7	10,5	0,6	0,8	21	277,6	425,6	135,8	135,8	98,2	104,4	16,3	21,4	0,3	0,6	0,6	0,7	0	0,04	0	0	0	0
200	курица тушеная	100	110	10,8	12,9	7	8,4	12,9	0,2	0,4	0,6	0,6	250,6	275,6	30,2	40,55	211,7	261,6	26,8	29,9	1,5	1,7	0,05	0,15	0,15	0,2	4	4,7	4	4,5
588	Хлеб пшеничный	40	80	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
284	компот из с.ф	180	200	0,4	0	0	0	0	0	0	25,1	30,1	110	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,2	0,2
56	конфеты	35	45	1,1	1,4	1,4	0,3	0,3	0,3	0,3	15,7	15,7	210	230	20	20	70	70	15	15	1,5	1,5	0,05	0,05	0,1	0,1	16,5	16,5	1,5	1,5
	<b>итого</b>	755	895	32,4	32,8	9,7	15,4	21,8	1,52	1,74	67,1	94,6	877,1	1035	73,6	90,25	360,7	422,6	82	93,1	4,16	4,46	0,25	0,38	0,8	1,05	14,7	19,4	6,3	8,37
	<b>всего</b>			47,7	43,2	18	25,5	35,7	7,12	3,34	132,7	182,4	1553,3	1948,8	156,1	184,3	717,7	831,6	132,83	147,06	6,79	7,3	0,7	0,73	1,1	1,5	22,7	28,1	11,7	14,27

## 9 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)			Жиры (г.)				Углеводы (г.)					кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Животные	Общие		Растит.		6-10л		11-18л		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	
				6-10л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	
359	рожки отварные	180	220	7,9	5,2	6,9	10,7	14	2,5	3,3	20,6	27,5	600	696	135,8	135,8	192,8	192,8	16	16	0,7	0,7	0,06	0,06	0	0,004	0	0	0	0	
268	котлета	90	100	8	8	8	20,1	20,1	20,1	20,1	0,4	0,4	229	254	32	32	146	146	18	18	1,2	1,2	0,14	0,14	0,100	0,1	0	0	1,9	1,9	
588	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	93,1	186,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
64	кисель	200	200	0,013	0,013	0,013	0,02	0,02	0,02	0,02	4,5	6,3	46	46	0,04	0,04	0,6	0,6	0,7	0,7	0,04	0,04	0	0	0,000	0	1	1	1	1	
	<b>итого:</b>	505	590	18,713	13,213	14,913	31,72	35,92	23,82	24,62	44,2	71,6	967,7	1182,2	185,84	185,84	397,4	397,4	58,7	58,7	3,06	3,06	0,3	0,3	0,15	0,154	1	1	3,9	3,9	

## обед

134	Суп с лапшой	230	250	6,1	2,7	3,2	5	6	0,2	0,24	26,5	31,8	151	181,2	29,6	34,7	36,3	52,2	16,8	20	0,6	0,8	0,04	0,05	0,05	0,1	7	9	1,4	1,6
600	Блины со сгущенкой	180	200	2,1	0,4	0,5	3,4	4,1	0,1	0,12	17,5	21	500	520	55,4	61,2	98,2	104,4	16,3	21,4	0,3	0,6	0,6	0,7	0,15	0,2	8	11,2	2,5	2,7
588	Хлеб пшеничный	40	80	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
430	чай сладкий	180	200	0,1	2	0	0	0	0	0	6,6	6,6	65	65	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	0,15	0,15
431	Йогурт 3,2%	100	100	3,8	3,8	4,3	0,3	0,4	0,3	0,4	63	68	108	108	9	9,8	43	48	8,3	8,6	0,6	0,7	0,04	0,06	0,01	0,015	0	0	0,3	0,5
	<b>итого</b>	730	830	14,9	8,9	8	9,6	12,3	1,8	1,96	132,3	164,8	930	782,8	146	157,7	321,5	348,6	65,4	74	2,62	3,22	0,78	0,91	0,26	0,365	19	24,2	5,35	5,95
	<b>всего</b>			33,613	22,113	22,913	41,32	48,22	25,62	26,58	176,5	236,4	1897,7	1965	331,84	343,54	718,9	746	124,1	132,7	5,68	6,28	1,08	1,21	0,41	0,519	20	25,2	9,25	9,85

## 10 день

## завтрак

№ пище	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)			Жиры (г.)				Углеводы (г.)		кальций			фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP			
				Общие		Животные	Общие		Растит.	6-10л			11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
				6-10л	6-10л		6-10л	11-18л																							
360	Жаркое по дом. с курицей	220	230	7,6	2,5	9,1	22,1	32,5	2,5	3,7	37,4	55	262,8	321,2	38	40,6	170	220,2	25	39	1,3	1,36	0,1	0,2	0,05	0,07	0	0	0,005	0,005	
501	икра кабачковая	60	70	0	0		0	0	0	0	10,2	10,4	58,2	67,9	0	0	0	0	0	0	5	5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,03	0,04	0	0	
588	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	93,1	186,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
430	чай сладкий	200	200	2	0	0	0	0	0	0	6,6	6,6	65	65	34	34	86	86	0	0	0	0	0,000	0,000	0,000	0,000	4,0	4,0	0	0	
	<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>570</b>	<b>12,4</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>23,0</b>	<b>34,3</b>	<b>3,7</b>	<b>4,9</b>	<b>72,9</b>	<b>109,4</b>	<b>479,1</b>	<b>640,3</b>	<b>90</b>	<b>92,6</b>	<b>314</b>	<b>364,2</b>	<b>49</b>	<b>63</b>	<b>7,42</b>	<b>7,48</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,27</b>	<b>4,03</b>	<b>4,04</b>	<b>1,205</b>	<b>1,405</b>	

## обед

30	Щи со сметаной	250	260	4,3	1,8	2,2	4,2	5	0	0	13,2	15,8	124	149	42	46,1	56,2	58,9	15,5	17,7	0,5	1,34	0,08	0,09	0,05	0,06	8	12,9	0,5	0,55
430	чай с сахаром	200	200	2	0	0	0	0	0	0	6,6	6,6	65	65	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
588	Хлеб пшеничный	50	80	2,8	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	133	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
16	Сыр порциями	40	50	5,4	5,4	5,4	5,5	5,5	0	0	0	0	340	360	44	56	510	545	44	56	0,7	0,9	0,05	0,08	0,32	0,45	0,8	0,9	0,1	0,4
338	бананы	160	180	1,1	0	0	0	0	0	0	15,7	15,7	68	82	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5,0	0,020	0,020	0,030	0,030	5,0	5,0	0,1	0,1
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>770</b>	<b>15,6</b>	<b>7,2</b>	<b>7,6</b>	<b>10,6</b>	<b>12,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>54,2</b>	<b>75,5</b>	<b>730</b>	<b>868</b>	<b>162</b>	<b>178,1</b>	<b>739,7</b>	<b>777,4</b>	<b>119,5</b>	<b>133,7</b>	<b>8,44</b>	<b>9,48</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>0,5</b>	<b>0,64</b>	<b>13,8</b>	<b>18,8</b>	<b>2,7</b>	<b>3,05</b>
	<b>Всего</b>			<b>28</b>	<b>9,7</b>	<b>16,7</b>	<b>33,6</b>	<b>46,6</b>	<b>4,9</b>	<b>6,1</b>	<b>127,1</b>	<b>184,9</b>	<b>1209,1</b>	<b>1508,3</b>	<b>252</b>	<b>270,7</b>	<b>1053,7</b>	<b>1141,6</b>	<b>168,5</b>	<b>196,7</b>	<b>15,86</b>	<b>16,96</b>	<b>0,65</b>	<b>0,79</b>	<b>0,7</b>	<b>0,91</b>	<b>17,83</b>	<b>22,84</b>	<b>3,905</b>	<b>4,455</b>
	Всего за 10			460,893	328,9	397,66	493,34	601,27	229,44	277,9	1653,6	2474,5	15950,8	19739	4354,4	4522,4	7235,9	7650,2	1432,5	1655,6	106,9	113,5	7,458	8,18	7,34	21,6	275,6	324,7	75,3	88,62
	среднее за один			73,6	79,2	80,1	82,6	83,1	82,6	83,1	325	364	2364	2493	923,8	998,3	1000	1057	395,6	401	13,6	14,8	1,48	1,48	1,8	1,8	68,5	70,9	13,4	14,3