СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ТО Роспотребнадзора Директор МКОУ «Нороворотаевская ООШ»

по Воронежской области в Нижнедевицкого района  
Семилукском, Хохольском,  
Нижнедевицком районах

В.В. Ващук Т.М. Мельникова

« » 2015 г. « » 2015 г.

**Примерное 10-дневное меню**

**МКОУ «Нороворотаевская ООШ» на 2015 -2016 уч. г.**

**Сезон** осенне-зимний. Возрастная категория: 7-11 лет, 12 и старше.

**День 1:** Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | | Выход | Рецептура | | ККал | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | Витамины | | | | | | | | Минералы | | | | |
|  | | | г | наименование | Кол,г |  | | |  | | |  | |  | **В,** | | С | А | | | Е | | Са | Р | | М8 | Fе |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | | | 300 | Крупа рис  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 30  200  10  4 | 97.8  124  49  29,4 | | | 1.89  5,6  -  0,02 | | | 0.27  7,0  \_  3,12 | | 21.33  9,0  9,55  0,08 | 0.024  0,06  -  - | | -  1.2  -  - | -  0,04  -  0.08 | | | -  0.1 | | 7.2  242  0.2  0.88 | 29.1  182  -  0.76 | | 6.3  28.0  -  0.12 | 0.54  0.2  0.03  0.008 |
| Ботон с маслом сливочным | | | 50/4 | Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 50  4 | 82  49.4 | | | 3.01  0.08 | | | 0.31  4.12 | | 27.09  0.08 | 0.079  - | | -  - | -  0.08 | | | -  0.1 | | 9.9  0.88 | 39.0  0.76 | | 16.2  0.12 | 0.72  0.008 |
| Чай | | | 200 | Чай  сахар | 1  15 | -  78.5 | | | **-**  **-** | | | **-**  **-** | | -  64.33 | -  - | | 25  - | -  - | | | -  - | | 1  0.3 | 1  - | | 1  - | -  0.045 |
| Молоко в пакете мл/кл  Печенье 1-4 кл. | | | 200  60 | Молоко  печенье | 200  60 | 58.8  250 | | | 2.8  5.2 | | | 3.2  2.6 | | 4.7  32.8 | 0.04  0.04 | | 1.5  - | 0.06  - | | | -  - | | 181.6  21.5 | 136.5  66 | | 21  11 | 0.15  0.9 |
| Хлеб пшеничный | | | 60 |  |  | 100 | | | 4,5 | | | 0,6 | | 39,9 | 0,1 | | **-** | **-** | | | 0,04 | | 23 | 42 | | 17 | 1,9 |
| **Итого:**  **Обед:** | |  | |  |  | **599.2** | | **23.3** | | | **14.3** | | | **71.5** | **0.21** | | **3.1** | **0.188** | | **1.24** | | **393.7** | | **460.9** | | **53** | **1.7** |
| **Обед:** | |  | |  |  |  | |  | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Салат из моркови | | | 100 | Морковь  Масло растительное | 100  10 | 27  87.2 | | | 0,9  - | | | -  9.4 | | 5.7  - | 0.05  - | | 5  - | - | | | 0.04  0.1 | | 41 | 44 | | 30 | 0.1 |
| Щи на костном бульоне  Колбаса отварная и подлива | | | 250    50 | Капуста  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Томат  Колбаса  Лук  Морковь  Мука | 60  60  10  5  5  5  60  5  10  10 | 28.8  46.5  5.3  3.9  51.4  4.4  74.2  2.1  3.9  31.7 | | | 0.9  0.9  0.15  0.16  0.03  0.4  12.4  0.12  0.1  9.3 | | | -  -  -  -  5.5  -  2.5  -  -  0.1 | | 3.1  10.5  0.9  0.5  0.04  0.9  -  0.4  0.6  6.9 | 0.038  0.06  0.007  0.004  -  0.003  0.05  0.003  0.005  0.025 | | 24  4.2  0.4  1.45  -  1.3  -  1.45  0.7  - | -  -  -  -  0.12  -  -  -  -  - | | | 1.99  -  0.08  0.02  0.1  0.04  -  0.02  0.08  - | | 22.8  4.2  34.9  1.4    1.1  1  5.6  1.4  34.9  2.1 | 15.  24  37.4  2.6  0.95  3.5  117.6  2.6  37.4  11.5 | | 7.8  9.6  25.5  0.65  0.15  -  12.8  0.65  25.5  4.4 | 0.48  0.36  0.085  0.035  0.01  0.1  1.6  0.035  0.085  0.21 |
| Макароны отварные | | | 150 | Макароны  Масло сливочное | 60  10 | 201.6  73.4 | | | 5.6  0.04 | | | 0.5  7.85 | | 42.5  0.05 | 0.1  - | | **-**  **-** | -  0.1 | | | 0.44  0.1 | | 10.8  2.2 | 52.2  1.9 | | 9.6  0.3 | 0.72  0.02 |
| Компот витаминизированный | | | 200 | Сухофрукты  сахар | 20  15 | 32.5  58.5 | | | **0.2**  **-** | | | **-**  **-** | | 11.2  14.33 | 0.01  - | | 1.8  - | -  - | | | -  - | | 3.5  0.3 | 3.5  - | | 1.5  - | 0.45  0.045 |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | | | 4.26 | | | 0.66 | | 27.8 | 0,138 | | **-** | **-** | | | 0.04 | | 19.8 | 78 | | 32.4 | **1.44** |
| Итого: | | |  |  |  | **810.8** | | | **22.8** | | | **33.04** | | **129.05** | **0.507** | | **32.9** | **0.227** | | | **4.96** | | **266.3** | **528.6** | | **96.4** | **4.3** |
| День 2: Вторник  Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка | | | 100 | Творог  Крупа манная  Яйцо  Сахар  Масло сливочное | 80  10  10  10  2 | 150.5  33.3  15.7  58.5  14.68 | | | 8.88  0.94  1.11  -  - | | | 11.2  0.06  1.18  -  1.57 | | 2.4  7.0  0.05  14.33  0.01 | 0.04  0.014  0.006  -  - | | 0.4  -  -  -  - | 0.08  -  0.03  -  0.01 | | | -  -  -  -  0.04 | | 120.0  2.0  4.7  0.3  0.44 | 173.6  8.4  15.7  -  0.38 | | 18.4  3.0  4.6  -  0.06 | 0.32  0.23  0.23  0.045  0.004 |
| Кисель витаминизированный | | | 200 | Сахар  кисель | 10  10 | 58.5  736 | | | -  0.1 | | | -  - | | 14.33  9.2 | -  0.02 | | -  2.0 | -  - | | | -  -  - | | 0.3  0.1 | -  1.7 | | 0.8 | 0.045  0.04 |
| Вафли мл./кл. 1-4кл  **Итого:** | | | 30 | вафли | 30 | 100    **692.5** | | | 4.5    **16.87** | | | 2.6    **20.5** | | 32.8    **54.75** | 0.04  -  **0.16** | | -  -  **18.5** | -    **0.15** | | | 0.21 | | 21.5  **299.2** | 66  **303.7** | | 11    **63.3** | 0.9    **1.74** |
| 0бед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови и капусты | | | 100 | Морковь  Капуста  Масло растительное | 100  60  10 | 27  15  87.2 | | | 0,9  0.7  - | | | -  -  9.4 | | 5.7  2.5  - | 0.05  0.03  - | | 4  24  - | -  - | | | 0.44  0.99  3.5 | | 41  22.8 | 44  15 | | 30  7.8 | 0.1  0.48 |
| Суп гороховый на костном бульоне | | | 250 | Горох  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное | 20  60  10  5  5 | 76  37.2  2.9  2.1  36.7 | | | 4.83  0.7  0.1  0.12  0.02 | | | 0.55  -  -  -  3.9 | | 12.45  8.4  0.6  0.4  0.03 | 0.225  0.06  0.005  0.003  - | | -  5.2  0.4  0. 45  - | -  -  -  -  0. 25 | | | -  -  0.04  0.02  0.07 | | 22.3  4.2  34.9  1.4  1.1 | 56.5  24  37.4  2.6  0.95 | | 22  9.6  25.5  0.65  0.15 | 1.75  0.36  0.085  0.035  0.01 |
| Рыба отварная | | | 80 | Рыба | 100 | 50 | | | 11.6 | | | 0.24 | | - | 0.056 | | - | 0.01 | | | - | | 24 | 138.4 | | 14.4 | 0.4 |
| Картофельное пюре | | | 200 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 200  50  10 | 124  31  73.4 | | | 2.4  1.4  0.04 | | | -  1.8  7.8 | | 28.0  2.3  0.05 | 0.16  0.01  - | | 14.0  0.3  - | -  0.01  0.05 | | | -  -  0.14 | | 14.0  60.5  2.2 | 80  45.5  1.9 | | 32.0  7.0  0.3 | 1.2  0.05  0.02 |
| Чай с сахаром | | | 200 | Чай  сахар | 1  15 | -  78.5 | | | **-**  **-** | | | **-**  **-** | | -  64.33 | -  - | | 25  - | -  - | | | -  - | | 1  0.3 | 1  - | | 1  - | -  0.045 |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | | | 4.26 | | | 0.66 | | 27.8 | 0,138 | | **-** | **-** | | | 0.04 | | 19.8 | 78 | | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** | | |  |  |  | **717.1** | | | **29.28** | | | **26.87** | | **155.05** | **0.56** | | **17.5** | **0.268** | | | **6.19** | | **360.8** | **686** | | **86.5** | **4.26** |
| День3: Среда  Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блины с маслом  яйцо | | | 200  1 | мука  Молоко  Сахар  Масло сливочное  Яйцо | 25  200  10  4  1 | 87.75  124  39  29.4  15.7 | | | 2.75  5.6  -  0.02  1.1 | | | 1.5  7.0  -  3.12  1.18 | | 15.27  9.0  9.55  0.02  0.05 | 0.123  0.04  -  -  0.006 | | -  1.2  -  -  - | -  0.04  -  0.02  0.03 | | | -  -  -  0.06  - | | 16.0  242.0  0.2  0.88  4.7 | 90.3  182  -  0.76  15.7 | | 29  28  -  0.12  4.6 | 0.98  0.2  0.03  0.008  0.23 |
| Чай с сахаром | | | 200 | Чай  сахар | 1  15 | -  78.5 | | | **-**  **-** | | | **-**  **-** | | -  64.33 | -  - | | 25  - | -  - | | | -  - | | 1  0.3 | 1  - | | 1  - | -  0.045 |
| Молоко в пакете мл/кл 1-4 | | | 200 | молоко | 200 | 58.8 | | | 2.8 | | | 3.2 | | 4.7 | 0.04 | | 1.5 | 0.06 | | | - | | 181.6 | 136.5 | | 21 | 0.15 |
| Пряник | | | 35 | пряник | 35 | 125 | | | 2.4 | | | 1.3 | | 32.7 | 0.04 | | - | - | | | - | | 7.5 | 25 | | - | 0.3 |
| **Итого:** | | |  |  |  | **637.2** | | | **16.8** | | | **23.9** | | **65.03** | **0.27** | | **2.33** | **0.12** | | | **1.15** | | **355.5** | **494.32** | | **74.3** | **2.12** |
| Обед: | | |  |  |  |  | | |  | | |  | |  |  | |  |  | | |  | |  |  | |  |  |
| Салат из свежей капусты | | | 100 | Капуста  Морковь  Лук  Масло растительное | 85  10  5  10 | 18.7  2.9  2.6  87.2 | | | 1.02  0.1  0.15  - | | | -  -  -  9.4 | | 3.5  0.6  0.5  - | 0.043  0.005  0.003  - | | 34  0.4  0.45  - | -  -  -  - | | | 1.45  0.44  0.07  3.5 | | 32.3  4.1  1.4  - | 21.2  4.4  2.6  - | | 11  3.0  0.65  - | 0.68  0.01  0.035  - |
| Суп рисовый на костном бульоне | | | 250 | Рис  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Томат | 10  60  10  5  5  5 | 20  37.2  2.9  2.1  36.7  3.1 | | | 0.38  0.7  0.1  0.12  0.02  0.1 | | | 0.05  -  -  -  3.9  - | | 4.3  8.4  0.6  0.4  0.03  0.6 | 0.005  0.06  0.005  0.003  -  0.003 | | -  4.2  0.4  0. 45  -  1.3 | -  -  -  -  0.12  - | | | -  -  0.44  0.02  0.09  - | | 1.4  4.2  34.9  1.4  1.1  1 | 5.8  24  37.4  2.6  0.95  3.5 | | 1.3  9.6  25.5  0.65  0.15  - | 0.1  0.36  0.085  0.035  0.01  0.1 |
| Котлета куриная | | | 70 | Мясо  Хлеб пшен  лук | 100  20  5 | 74.2  45.8  2.1 | | | 12.4  1.42  0.12 | | | 2.5  0.22  - | | -  9.3  0.4 | 0.05  0.046  0.003 | | -  -  0.45 | -  -  - | | | -  0.7  0.02 | | 7  6.6  1.4 | 147  2.6  2.6 | | 16  10.8  0.65 | 2  0.48  0.035 |
| Каша гречневая | | | 150 | Крупа гречневая  Масло сливочное | 40  10 | 130  73.4 | | | 4.2  0.04 | | | 0.92  7.85 | | 25.4  0.05 | 0.21  - | | -  - | -  0.15 | | | -  0.15 | | 28  2.2 | 119.2  1.9 | | 39.2  0.3 | 3.2  0.02 |
| Компот из сухофруктов вит. | | | 200 | Сахар  сухофрукты | 15  20 | 58.5  54.6 | | | -  0.32 | | | -  - | | 14.33  12.9 | -  0.016 | | -  0.6 | -  - | | | -  - | | 0.3  21.6 | -  21 | | -  15 | 0.045  1.6 |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | | | 4.26 | | | 0.66 | | 27.8 | 0,138 | | **-** | **-** | | | 0.9 | | 19.8 | 78 | | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** | | |  |  |  | **772.8** | | | **29.3** | | | **23.46** | | **135.67** | **0.45** | | **33.57** | **0.30** | | | **5.0** | | **304.0** | **495.68** | | **75.7** | **3.88** |
| День 4: Четверг  Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшённая | | | 200 | Пшено  Молоко  Сахар  Масло слив. | 30  200  10  4 | 103  124.0  39.0  29.4 | | | 3.5  5.6  -  0.02 | | | 1.3  7.0  -  3.12 | | 29.4  9.0  9.55  0.02 | 0.15  0.04  -  - | -  1.2  -  - | | -  0.04  -  0.02 | | | -  -  -  0.07 | | 20.0  242.0  0.2  0.88 | 105  182  -  0.76 | | 43  28.0  -  0.12 | 1.2  0.2  0.03  0.008 |
| Чай с сахаром | | | 200 | Чай  сахар | 1  15 | -  78.5 | | | **-**  **-** | | | **-**  **-** | | -  64.33 | -  - | 25  - | | -  - | | | -  - | | 1  0.3 | 1  - | | 1  - | -  0.045 |
| Батон с маслом сливочным | | | 50/4 | Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 50  5 | 72  36.7 | | | 2.01  0.02 | | | 0.21  3.12 | | 15.09  0.02 | 0.138  - | -  - | | -  0.09 | | | 0.9  0.14 | | 9.9  0.88 | 39.0  0.76 | | 16.2  0.12 | 0.72  0.008 |
| Сыр (колбасный) | | | 9 | сыр | 9 | 37.3 | | | 2.46 | | | 2.82 | | 0.23 | 0.003 | 0.234 | | 0.04 | | | - | | 86.13 | 45 | | - | - |
| Кекс фасованный мл/кл 1-4 | | | 30 | кекс | 30 | 125 | | | 2.4 | | | 1.3 | | 32.7 | 0.04 | - | | - | | | - | | 7.5 | 25 | | - | 0.3 |
| **Итого:** | | |  |  |  | **547.3** | | | **15.9** | | | **20.7** | | **71.1** | **0.14** | **8.5** | | **0.13** | | | **2.362** | | **388.5** | **432.9** | | **47.2** | **1.7** |
| Обед: | | |  |  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  |  | |  |  |
| Макароны отварные | | | 150 | Макароны  Масло сливочное | 60  10 | 201.6  83.4 | | | 5.6  0.04 | | | 0.5  7.85 | | 42.5  0.05 | 0.1  - | **-**  **-** | | -  0.05 | | | 0.64  0.22 | | 10.8  2.2 | 52.2  1.9 | | 9.6  0.3 | 0.72  0.02 |
| Сосиска отварная | | | 70 | сосиска | 70 | 153 | | | 5.2 | | | 17 | | 0.55 | - | - | | - | | | - | | - | 117.6 | | - | - |
| Кисель витаминизированный | | | 200 | Сахар  кисель | 10  10 | 58.5  736 | | | -  0.1 | | | -  - | | 14.33  9.2 | -  0.02 | -  2.0 | | -  - | | | -  -  - | | 0.3  0.1 | -  1.7 | | 0.8 | 0.045  0.04 |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 167.4 | | | 4.26 | | | 0.66 | | 27.8 | 0,138 | **-** | | **-** | | | 1.1 | | 19.8 | 78 | | 32.4 | **1.44** |
| Суп рассольник на костном бульоне | | | 250 | Огурцы  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Томат  Крупа перловая | 25  60  10  5  5  5  6 | 1.8  67.2  5.9  2.1  36.7  3.1  39.5 | | | 0.15  0.7  0.1  0.12  0.02  0.1  0.45 | | | -  -  -  -  7.85  -  0.07 | | 0.28  8.4  0.6  0.4  0.03  0.6  4.15 | -  0.06  0.005  0.003  -  0.003  0.007 | 3  4.2  0.4  0. 45  -  3.3  - | | -  -  -  -  0.25  -  - | | | -  -  0.08  0.04  0.14  -  - | | 5.3  4.2  34.9  1.4  1.1  1  2.3 | 5.3  34  37.4  2.6  0.95  3.5  19.4 | | -  9.6  25.5  0.65  0.15  -  5.6 | 0.25  0.36  0.085  0.035  0.01  0.1  0.2 |
| **Итого:** | | |  |  |  | **862.7** | | | **30.27** | | | **26.67** | | **129.9** | **0.58** | **27.5** | | **0.29** | | | **3.738** | | **271.5** | **557.1** | | **102.8** | **4.3** |
| День5: Пятница  Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая с сахаром | | | 200 | Крупа гречневая    Сахар  Масло слив. | 40    10  4 | 130    39  29.4 | | | 4.2    -  0.02 | | | 0.92    -  3.12 | | 25.44    9.55  0.02 | 0.212    -  - | **-**    **-**  **-** | | **-**    **-**  **0.02** | | | -    -  0.04 | | 28    0.2  0.88 | 119.2    -  0.76 | | 39.2    -  0.12 | **3.2**    **0.03**  **0.008** |
| Напиток кофейный на молоке | | | 200 | Молоко  Сахар  Кофейный напиток | 150  10  1 | 86.8  39  - | | | 3.92  -  - | | | 4.9  -  - | | 6.3  9.55  - | 0.03  -  - | 0.9  -  - | | 0.03  -  - | | | -  - | | 181.6  0.2  - | 136.5  -  - | | 21  -  - | 0.15  0.03  - |
| Батон с маслом сливочным | | | 50/4 | Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 50  4 | 72  29.4 | | | 2.01  0.02 | | | 0.21  3.12 | | 15.09  0.02 | 0.069  - | -  - | | -  0.02 | | | 0.9  0.04 | | 9.9  0.88 | 39.0  0.76 | | 16.2  0.12 | 0.72  0.008 |
| Сыр | | | 9 | сыр | 9 | 37.3 | | | 2.46 | | | 2.82 | | 0.23 | 0.003 | 0.234 | | 0.017 | | | - | | 86.13 | 45 | | - | - |
| Молоко в пакете мл/кл 1-4 | | | 200 | молоко | 200 | 58.8 | | | 2.8 | | | 3.2 | | 4.7 | 0.04 | 1.5 | | 0.06 | | | - | | 181.6 | 136.5 | | 21 | 0.15 |
| **Итого:** | | |  |  |  | **529.8** | | | **21.2** | | | **18.5** | | **87.6** | **0.32** | **11.1** | | **0.294** | | | **1.9** | | **352.7** | **450.3** | | **53.4** | **2.3** |
| Обед: | | |  |  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  |  | |  |  |
| Салат из свёклы с растительным маслом | | | 100 | Свёкла  Масло раст. | 100  10 | 35  87.2 | | | 0.8  - | | | -  9.4 | | 7.7  - | 0.02  - | **8.0**  **-** | | **-**  **-** | | | -  3.5 | | 30  - | 34  - | | 36  - | **1.1**  **-** |
| Суп вермишелевый на костном бульоне | | | 250 | Вермишель  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Томат | 20  60  10  5  10  5 | 50.4  37.2  2.9  2.1  73.4  3.1 | | | 1.4  0.7  0.1  0.12  0.02  0.1 | | | 0.12  -  -  -  3.9  - | | 10.6  8.4  0.6  0.4  0.03  0.6 | 0.03  0.06  0.005  0.003  -  0.003 | -  4.2  0.4  0. 45  -  1.3 | | -  -  -  -  0.025  - | | | -  -  0.04  0.02  0.19  - | | 2.7  4.2  34.9  1.4  1.1  1 | 13.1  24  37.4  2.6  0.95  3.5 | | 2.4  9.6  25.5  0.65  0.15  - | 0.18  0.36  0.085  0.035  0.01  0.1 |
| Рыба отварная | | | 80 | Рыба | 100 | 40 | | | 9.3 | | | 0.24 | | - | 0.056 | - | | 0.01 | | | - | | 24 | 138.4 | | 14.4 | 0.4 |
| Картофельное пюре | | | 200 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 200  50  10 | 124  31  73.4 | | | 2.4  1.4  0.04 | | | -  1.8  7.8 | | 28.0  2.3  0.05 | 0.16  0.01  - | 14.0  0.3  - | | -  0.01  0.05 | | | -  -  0.19 | | 14.0  60.5  2.2 | 80  45.5  1.9 | | 32.0  7.0  0.3 | 1.2  0.05  0.02 |
| Огурец солёный | | | 50 | огурец | 50 | 3.5 | | | 0.3 | | | - | | 0.6 | - | - | | - | | | - | | 21 | 21 | | - | 1 |
| Компот из сухофруктов вит. | | | 200 | Сахар  сухофрукты | 15  20 | 58.5  54.6 | | | -  0.32 | | | -  - | | 14.33  12.9 | -  0.016 | -  0.6 | | -  - | | | -  0.025 | | 0.3  21.6 | -  21 | | -  15 | 0.045  1.6 |
| Хлеб пшеничный | | | 100 | Хлеб пшеничный | 100 | 274.8 | | | 4.26 | | | 0.66 | | 27.8 | 0,138 | **-** | | **-** | | | 0.9 | | 19.8 | 78 | | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** | | |  |  |  | **880.2** | | | **25.03** | | | **28.9** | | **113.4** | **0.40** | **24.9** | | **0.124** | | | **4.8** | | **307.3** | **539.7** | | **96.6** | **3.7** |
| День 6: Понедельник  Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | | | 300 | Крупа манная  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 20  200  10  4 | 66  124  39  29,4 | | | 1,9  5,6  -  0,02 | | | 0,14  7,0  \_  3,12 | | 14,02  9,0  9,55  0,02 | 0,028  0,04  -  - | -  1.2  -  - | | -  0,04  -  0.02 | | | -  0.09 | | 4,0  242  0.2  0.88 | 16,8  182  -  0.76 | | 6,0  28.0  -  0.12 | 0,46  0.2  0.03  0.008 |
| Батон с маслом сливочным | | | 50/4 | Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 50  5 | 72  29.4 | | | 2.01  0.02 | | | 0.21  3.12 | | 15.09  0.02 | 0.069  - | -  - | | -  0.025 | | | 0.9  0.04 | | 9.9  0.88 | 39.0  0.76 | | 16.2  0.12 | 0.72  0.008 |
| Чай с сахаром | | | 200 | Чай  сахар | 1  15 | -  78.5 | | | **-**  **-** | | | **-**  **-** | | -  64.33 | -  - | 25  - | | -  - | | | -  - | | 1  0.3 | 1  - | | 1  - | -  0.045 |
| Хлеб пшеничный | | | 50 |  |  | 100 | | | 3,5 | | | 0,6 | | 19,9 | 0,08 | **-** | | **-** | | | 0,9 | | 23 | 42 | | 17 | 1,9 |
| **Итого:**  **Обед:** | | |  |  |  | **500.6** | | | **13.94** | | | **17.71** | | **69.3** | **0.19** | **3.70** | | **0.11** | | | **2.9** | | **398.7** | **393.2** | | **83.4** | **2.7** |
| **Обед:** | | |  |  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  |  | |  |  |
| Салат из моркови | | | 100 | Морковь  Масло растительное | 100  10 | 27  87.2 | | | 0,9  - | | | -  9.4 | | 5.7  - | 0.05  - | 4  - | | - | | | 0.04  3.5 | | 41 | 44 | | 30 | 0.1 |
| Суп гороховый на костном бульоне | | | 250 | Горох  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное | 30  60  10  5  5 | 76  37.2  2.9  2.1  36.7 | | | 4.83  0.7  0.1  0.12  0.02 | | | 0.55  -  -  -  3.9 | | 12.45  8.4  0.6  0.4  0.03 | 0.225  0.06  0.005  0.003  - | -  4.2  0.4  0. 45  - | | -  -  -  -  0.025 | | | -  -  0.04  0.02  -  0.13  - | | 22.3  4.2  34.9  1.4  1.1 | 56.5  24  37.4  2.6  0.95 | | 22  9.6  25.5  0.65  0.15 | 1.75  0.36  0.085  0.035  0.01 |
| Рыба отварная | | | 60 | Рыба | 60 | 40 | | | 11.6 | | | 0.24 | | - | 0.056 | - | | 0.01 | | | - | | 24 | 138.4 | | 14.4 | 0.4 |
| Картофельное пюре | | | 200 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 200  50  10 | 124  31  73.4 | | | 2.4  1.4  0.04 | | | -  1.8  7.8 | | 28.0  2.3  0.05 | 0.16  0.01  - | 14.0  0.3  - | | -  0.01  0.05 | | | -  -  0.15 | | 14.0  60.5  2.2 | 80  45.5  1.9 | | 32.0  7.0  0.3 | 1.2  0.05  0.02 |
| Огурец солёный | | | 50 | огурец | 50 | 3.5 | | | 0.3 | | | - | | 0.6 | - | - | | - | | | - | | 21 | 21 | | - | 1 |
| Компот из сухофруктов вит. | | | 200 | Сахар  сухофрукты | 15  20 | 58.5  54.6 | | | -  0.32 | | | -  - | | 14.33  12.9 | -  0.016 | -  0.6 | | -  - | | | -  0.025 | | 0.3  21.6 | -  21 | | -  15 | 0.045  1.6 |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | | | 4.26 | | | 0.66 | | 27.8 | 0,138 | **-** | | **-** | | | 0.9 | | 19.8 | 78 | | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** | | |  |  |  | **909.4** | | | **32.26** | | | **29.69** | | **131.7** | **0.53** | **32.3** | | **0.31** | | | **3.9** | | **261.3** | **596.8** | | **66.6** | **3.3** |
| День 7: Вторник  Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны запечённые с сыром | | | 110 | сыр    макароны  Яйцо  Сахар  Масло сливочное | 10  10  10  15  2 | 37.3  33.3  15.7  58.5  14.68 | | | 2.46  0.94  1.11  -  - | | | 2.82  0.06  1.18  -  1.57 | | 0.23  7.0  0.05  14.33  0.01 | 0.003  0.014  0.006  -  - | 0.243  -  -  -  - | | 0.04  -  0.03  -  0.01 | | | -  0.02 | | 86.13  2.0  4.7  0.3  0.44 | 45  8.4  15.7  -  0.38 | | -  3.0  4.6  -  0.06 | -  0.23  0.23  0.045  0.004 |
| Кисель витаминизированный | | | 200 | Сахар  кисель | 10  10 | 58.5  736 | | | -  0.1 | | | -  - | | 14.33  9.2 | -  0.02 | -  2.0 | | -  - | | | -  -  - | | 0.3  0.1 | -  1.7 | | 0.8 | 0.045  0.04 |
| Молоко в пакете мл/кл 1-4 | | | 200 | молоко | 200 | 58.8 | | | 2.8 | | | 3.2 | | 4.7 | 0.04 | 1.5 | | 0.06 | | | - | | 181.6 | 136.5 | | 21 | 0.15 |
| Кекс фасованный мл/кл 1-4 | | | 30 | кекс | 30 | 125 | | | 2.4 | | | 1.3 | | 32.7 | 0.04 | - | | - | | | - | | 7.5 | 25 | | - | 0.3 |
| Батон с маслом сливочным  Итого: | | | 50/4 | Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 50  4 | 72  29.4  **492.5** | | | 2.01  0.02  **16.87** | | | 0.21  3.12  **21.22** | | 15.09  0.02  **54.75** | 0.069  -  **0.33** | -  -  **8.8** | | -  0.02  **0.17** | | | 0.9  0.04  1.2 | | 9.9  0.88  **319.7** | 39.0  0.76  **374.1** | | 16.2  0.12  **63.3** | 0.72  0.008  **1.74** |
| **Обед:** | | |  |  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  |  | |  |  |
| Салат овощной | | | 100 | Морковь  Масло растительное | 100  10 | 27  87.2 | | | 0,9  - | | | -  9.4 | | 5.7  - | 0.05  - | 4  - | | - | | | 0.04  3.5 | | 41 | 44 | | 30 | 0.1 |
| Щи на костном бульоне  Гуляш (мясо курицы) | | | 250  60 | Капуста  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Томат  Мясо  Лук  Морковь  Мука | 60  60  10  5  5  5  80  5  10  10 | 15  37.2  2.9  2.1  36.7  3.1  60  2.1  2.9  31.7 | | | 0.7  0.7  0.1  0.12  002  0.1  9.92  0.12  0.1  9.3 | | | -  -  -  -  3.9  -  2  -  -  0.1 | | 2.5  8.4  0.6  0.4  0.03  0.6  -  0.4  0.6  6.9 | 0.03  0.05  0.005  0.003  -  0.003  0.04  0.003  0.005  0.025 | 24  4.2  0.4  0.45  -  1.3  -  0.45  0.4  - | | -  -  -  -  0.025  -  -  -  -  - | | | 0.99  -  0.04  0.02  0.9  -  -  0.02  0.04  - | | 22.8  4.2  34.9  1.4    1.1  1  5.6  1.4  34.9  2.1 | 15.  24  37.4  2.6  0.95  3.5  117.6  2.6  37.4  11.5 | | 7.8  9.6  25.5  0.65  0.15  -  12.8  0.65  25.5  4.4 | 0.48  0.36  0.085  0.035  0.01  0.1  1.6  0.035  0.085  0.21 |
| Каша гречневая | | | 150 | Крупа гречневая  Масло сливочное | 40  10 | 130  73.4 | | | 4.2  0.04 | | | 0.92  7.85 | | 25.4  0.05 | 0.21  - | -  - | | -  0.09 | | | -  0.13 | | 28  2.2 | 119.2  1.9 | | 39.2  0.3 | 3.2  0.02 |
| Чай с сахаром | | | 200 | Чай  сахар | 1  15 | -  58.5 | | | **-**  **-** | | | **-**  **-** | | -  14.33 | -  - | -  - | | -  - | | | -  - | | 1  0.3 | 1  - | | 1  - | -  0.045 |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | | | 4.26 | | | 0.66 | | 27.8 | 0,138 | **-** | | **-** | | | 0.9 | | 19.8 | 78 | | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** | | |  |  |  | **917.5** | | | **29.33** | | | **26.18** | | **146.25** | **0.39** | **27.2** | | **0.25** | | | **5.3** | | **340.3** | **615.9** | | **86.7** | **4.26** |
| День8: Среда  Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток кофейный на молоке | | | 200 | Молоко  Сахар  Кофейный напиток | 150  10  1 | 86.8  39  - | | | 3.92  -  - | | | 4.9  -  - | | 6.3  9.55  - | 0.03  -  - | 0.9  -  - | | 0.03  -  - | | | -  - | | 181.6  0.2  - | 136.5  -  - | | 21  -  - | 0.15  0.03  - |
| Блины с маслом  яйцо | | | 200  1 | мука  Молоко  Сахар  Масло сливочное  Яйцо | 25  200  10  4  1 | 87.75  124  39  29.4  15.7 | | | 2.75  5.6  -  0.02  1.1 | | | 1.5  7.0  -  3.12  1.18 | | 15.27  9.0  9.55  0.02  0.05 | 0.123  0.04  -  -  0.006 | -  1.2  -  -  - | | -  0.04  -  0.02  0.03 | | | -  -  -  0.06  - | | 16.0  242.0  0.2  0.88  4.7 | 90.3  182  -  0.76  15.7 | | 29  28  -  0.12  4.6 | 0.98  0.2  0.03  0.008  0.23 |
| Сырок глазированный 1-4 кл. | | | 20 |  |  | 121 | | | 2.4 | | | 5.3 | | 6.5 | 0.04 | **0.1** | | **0.03** | | | - | | 27 | 40 | | 4.1 | 0.1 |
| **Итого:** | | |  |  |  | **547.3** | | | **15.9** | | | **20.5** | | **71.1** | **0.17** | **2.1** | | **0.208** | | | **2.73** | | **328.7** | **432.9** | | **68.6** | **1.7** |
| Обед: | | |  |  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  |  | |  |  |
| Салат из свежей капусты | | | 100 | Капуста  Морковь  Лук  Масло растительное | 85  10  5  10 | 18.7  2.9  2.6  87.2 | | | 1.02  0.1  0.15  - | | | -  -  -  9.4 | | 3.5  0.6  0.5  - | 0.043  0.005  0.003  - | 34  0.4  0.45  - | | -  -  -  - | | | 0.99  0.04  0.02  3.5 | | 32.3  4.1  1.4  - | 21.2  4.4  2.6  - | | 11  3.0  0.65  - | 0.68  0.01  0.035  - |
| Суп пшённый на костном бульоне | | | 250 | Пшено  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Томат | 10  60  10  5  5  5 | 20  37.2  2.9  2.1  36.7  3.1 | | | 0.38  0.7  0.1  0.12  0.02  0.1 | | | 0.05  -  -  -  3.9  - | | 4.3  8.4  0.6  0.4  0.03  0.6 | 0.005  0.06  0.005  0.003  -  0.003 | -  4.2  0.4  0. 45  -  1.3 | | -  -  -  -  0.07  - | | | -  -  0.04  0.02  0.13  0.02 | | 1.4  4.2  34.9  1.4  1.1  1 | 5.8  24  37.4  2.6  0.95  3.5 | | 1.3  9.6  25.5  0.65  0.15  - | 0.1  0.36  0.085  0.035  0.01  0.1 |
| Котлета куриная | | | 70 | Мясо  Хлеб пшен  лук | 100  20  5 | 74.2  45.8  2.1 | | | 12.4  1.42  0.12 | | | 2.5  0.22  - | | -  9.3  0.4 | 0.05  0.046  0.003 | -  -  0.45 | | -  -  - | | | -  0.9  0.02 | | 7  6.6  1.4 | 147  2.6  2.6 | | 16  10.8  0.65 | 2  0.48  0.035 |
| Макароны отварные | | | 150 | Макароны  Масло сливочное | 60  10 | 201.6  83.4 | | | 5.6  0.04 | | | 0.5  7.85 | | 42.5  0.05 | 0.1  - | **-**  **-** | | -  0.05 | | | 0.64  0.22 | | 10.8  2.2 | 52.2  1.9 | | 9.6  0.3 | 0.72  0.02 |
| Компот из сухофруктов вит. | | | 200 | Сахар  сухофрукты | 15  20 | 58.5  54.6 | | | -  0.32 | | | -  - | | 14.33  12.9 | -  0.016 | -  0.6 | | -  - | | | -  0.025 | | 0.3  21.6 | -  21 | | -  15 | 0.045  1.6 |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | | | 4.26 | | | 0.66 | | 27.8 | 0,138 | **-** | | **-** | | | 0.9 | | 19.8 | 78 | | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** | | |  |  |  | **862.7** | | | **30.3** | | | **26.9** | | **129.9** | **0.55** | **33.9** | | **0.212** | | | **4.07** | | **331.3** | **557.1** | | **81.4** | **4.3** |
| День 9: Четверг  Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | | | 200 | Вермишель  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 60  200  10  4 | 201.6  124  39  29.4 | | | 5.6  5.6  -  0.02 | | | 0.5  7.0  -  3.12 | | 42.5  9.0  9.55  0.02 | 0.1  0.04  -  - | -  1.2  -  - | | -  0.04  -  0.02 | | | 0.44  -  -  0.04 | | 10.8  242.0  0.2  0.88 | 52.2  182  -  0.76 | | 9.6  28  -  0.12 | 0.72  0.2  0.03  0.008 |
| Компот из сухофруктов вит. | | | 200 | Сахар  сухофрукты | 15  20 | 58.5  54.6 | | | -  0.32 | | | -  - | | 14.33  12.9 | -  0.016 | -  0.6 | | -  - | | | -  0.025 | | 0.3  21.6 | -  21 | | -  15 | 0.045  1.6 |
| Батон с маслом сливочным | | | 50/4 | Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 50  4 | 72  29.4 | | | 2.01  0.02 | | | 0.21  3.12 | | 15.09  0.02 | 0.069  - | -  - | | -  0.02 | | | 0.9  0.06 | | 9.9  0.88 | 39.0  0.76 | | 16.2  0.12 | 0.72  0.008 |
| Сыр | | | 9 | сыр | 9 | 37.3 | | | 2.46 | | | 2.82 | | 0.23 | 0.003 | 0.234 | | 0.017 | | | - | | 86.13 | 45 | | - | - |
| Молоко в пакете мл/кл 1- 4 | | | 200 | молоко | 200 | 58.8 | | | 2.8 | | | 3.2 | | 4.7 | 0.04 | 1.5 | | 0.06 | | | - | | 181.6 | 136.5 | | 21 | 0.15 |
| Пряник 1-4 кл. | | | 35 | пряник | 35 | 125 | | | 2.4 | | | 1.3 | | 32.7 | 0.04 | - | | - | | | - | | 7.5 | 25 | | - | 0.3 |
| **Итого:** | | |  |  |  | **537.2** | | | **16.8** | | | **21.6** | | **65.7** | **0.33** | **5.7** | | **0.22** | | | **2.41** | | **437.5** | **494.1** | | **94.4** | **1.12** |
| Обед: | | |  |  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  |  | |  |  |
| Картофельное пюре | | | 200 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 200  50  10 | 124  31  73.4 | | | 2.4  1.4  0.04 | | | -  1.8  7.8 | | 28.0  2.3  0.05 | 0.16  0.01  - | 14.0  0.3  - | | -  0.01  0.05 | | | -  -  0.13 | | 14.0  60.5  2.2 | 80  45.5  1.9 | | 32.0  7.0  0.3 | 1.2  0.05  0.02 |
| Сосиска отварная | | | 70 | Сосиска | 70 | 123 | | | 5.2 | | | 7 | | 0.55 | - | - | | - | | | - | | - | - | | - | - |
| Чай с сахаром | | | 200 | Чай  сахар | 1  15 | -  58.5 | | | **-**  **-** | | | **-**  **-** | | -  14.33 | -  - | 25  - | | -  - | | | -  - | | 1  0.3 | 1  - | | 1  - | -  0.045 |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | | | 4.26 | | | 0.66 | | 27.8 | 0,138 | **-** | | **-** | | | 0.9 | | 19.8 | 78 | | 32.4 | **1.44** |
| Суп рассольник на костном бульоне | | | 250 | Огурцы  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Томат  Крупа перловая | 30  60  10  5  5  5  10 | 1.8  37.2  2.9  2.1  36.7  3.1  19.5 | | | 0.15  0.7  0.1  0.12  0.02  0.1  0.45 | | | -  -  -  -  3.9  -  0.07 | | 0.28  8.4  0.6  0.4  0.03  0.6  4.15 | -  0.06  0.005  0.003  -  0.003  0.007 | 6  4.2  0.4  0. 45  -  1.3  - | | -  -  -  -  0.025  -  - | | | -  -  0.06  0.05  0.9  -  - | | 5.3  4.2  34.9  1.4  1.1  1  2.3 | 5.3  24  37.4  2.6  0.95  3.5  19.4 | | -  9.6  25.5  0.65  0.15  -  5.6 | 0.25  0.36  0.085  0.035  0.01  0.1  0.2 |
| Итого: | | |  |  |  | **872.8** | | | **29.4** | | | **25.8** | | **135.3** | **0.39** | **30.69** | | **0.20** | | | **4.49** | | **222.5** | **495.9** | | **55.6** | **4.88** |
| День 10: Пятница  Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | | | 200 | Крупа гречневая  Молоко  Сахар  Масло слив. | 40  120  10  4 | 130  74.4  39  29.4 | | | 4.2  3.4  -  0.02 | | | 0.92  4.2  -  3.12 | | 25.44  5.4  9.55  0.02 | 0.212  0.024  -  - | **-**  **0.72**  **-**  **-** | | **-**  **0.24**  **-**  **0.02** | -  -  -  0.6 | | | | 28  145.2  0.2  0.88 | 119.2  109.2  -  0.76 | | 39.2  16.8  -  0.12 | **3.2**  **0.12**  **0.03**  **0.008** |
| Чай с сахаром | | | 200 | Чай  сахар | 1  15 | -  58.5 | | | **-**  **-** | | | **-**  **-** | | -  14.33 | -  - | -  - | | -  - | -  - | | | | 1  0.3 | 1  - | | 1  - | -  0.045 |
| Булка с маслом сливочным | | | 50/4 | Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 50  4 | 72  29.4 | | | 2.01  0.02 | | | 0.21  3.12 | | 15.09  0.02 | 0.069  - | -  - | | -  0.02 | 0.9 | | | | 9.9  0.88 | 39.0  0.76 | | 16.2  0.12 | 0.72  0.008 |
| Сырок глазированный 1-4 кл. | | | 20 |  |  | 121 | | | 2.4 | | | 5.3 | | 6.5 | 0.04 | **0.1** | | **0.03** | - | | | | 27 | 40 | | 4.1 | 0.1 |
| **Итого:** | | |  |  |  | **529.89** | | | **15.98** | | | **18.5** | | **71.6** | **0.35** | **13.2** | | **0.12** | **2.1** | | | | **324.3** | **350.3** | | **73.4** | **3.9** |
| Обед: | | |  |  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  |  | | | |  |  | |  |  |
| Салат из свёклы с растительным маслом | | | 100 | Свёкла  Масло раст. | 100  10 | 35  87.2 | | | 0.8  - | | | -  9.4 | | 7.7  - | 0.02  - | **8.0**  **-** | | **-**  **-** | 0.05  3.5 | | | | 30  - | 34  - | | 36  - | **1.1**  **-** |
| Суп вермишелевый на костном бульоне | | | 250 | Вермишель  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Томат | 15  60  10  5  5  5 | 50.4  37.2  2.9  2.1  36.7  3.1 | | | 1.4  0.7  0.1  0.12  0.02  0.1 | | | 0.12  -  -  -  3.9  - | | 10.6  8.4  0.6  0.4  0.03  0.6 | 0.03  0.06  0.005  0.003  -  0.003 | -  4.2  0.4  0. 45  -  1.3 | | -  -  -  -  0.025  - | 0.44  -  0.7  0.04  0.9  - | | | | 2.7  4.2  34.9  1.4  1.1  1 | 13.1  24  37.4  2.6  0.95  3.5 | | 2.4  9.6  25.5  0.65  0.15  - | 0.18  0.36  0.085  0.035  0.01  0.1 |
| Рыба отварная | | | 60 | Рыба | 60 | 40 | | | 11.6 | | | 0.24 | | - | 0.056 | - | | 0.01 | - | | | | 24 | 138.4 | | 14.4 | 0.4 |
| Картофельное пюре | | | 200 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 200  50  10 | 124  31  73.4 | | | 2.4  1.4  0.04 | | | -  1.8  7.8 | | 28.0  2.3  0.05 | 0.16  0.01  - | 14.0  0.3  - | | -  0.01  0.05 | -  -  0.13 | | | | 14.0  60.5  2.2 | 80  45.5  1.9 | | 32.0  7.0  0.3 | 1.2  0.05  0.02 |
| Огурец солёный | | | 50 | огурец | 50 | 3.5 | | | 0.3 | | | - | | 0.6 | - | - | | - | - | | | | 21 | 21 | | - | 1 |
| Компот из сухофруктов вит. | | | 200 | Сахар  сухофрукты | 15  20 | 58.5  54.6 | | | -  0.32 | | | -  - | | 14.33  12.9 | -  0.016 | -  0.6 | | -  - | -  0.25 | | | | 0.3  21.6 | -  21 | | -  15 | 0.045  1.6 |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | | | 4.26 | | | 0.66 | | 27.8 | 0,138 | **-** | | **-** | 0.9 | | | | 19.8 | 78 | | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** | | |  |  |  | **880.11** | | | **30.22** | | | **28.9** | | **129.4** | **0.37** | **22.8** | | **0.3** | **4.3** | | | | **335.7** | **639.7** | | **76.6** | **2.1** |
| Литература:   1. «Нормативный справочник. Питание детей с 7 лет до 16 лет» под редакцией В.И.Мельникова. М.:2000. 2. Справочное пособие «Значение витаминов для здоровья детей» М.:2002. 3. «Всё о пище с точки зрения химика» под редакцией И.М. Скурихина, А.П. Нечаев М.:2004. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Примерное 10-дневное меню**  **МКОУ «Нороворотаевская ООШ» на 2014-2015 уч.г.**  **Сезон:** осенне-зимний. **Возрастная категория:** 7 – 11 лет, 12 и старше | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход | | | Рецептура | | | Ккал | | | Белки | | | Жиры | Углеводы | **Витамины** | | | | | | | | **Минералы** | | | | |
|  | г | | | наименование | Кол,г | |  | | |  | | |  |  | **В,** | С | | А | | | Е | | Са | | Р | М8 | Fе |
| **норма** |  | | |  |  | | **1410** | | | **46.2** | | | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | | **0.42** | | | **6-7** | | **660** | | **990** | **150** | **6** |
| **1 день** |  | | |  |  | |  | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак:** |  | | |  |  | | **599.2** | | | **23.3** | | | **14.3** | **71.5** | **0.21** | **3.1** | | **0.188** | | | **1.24** | | **393.7** | | **460.9** | **53** | **1.7** |
| **Обед:** |  | | |  |  | | **810.8** | | | **22.8** | | | **33.04** | **129.05** | **0.507** | **32.9** | | **0.227** | | | **4.96** | | **266.3** | | **528.6** | **96.4** | **4.3** |
| **Итого фактически:** |  | | |  |  | | **1410** | | | **46.1** | | | **47.34** | **201** | **0.717** | **36** | | **0.415** | | | **6.2** | | **660** | | **989.5** | **149.4** | **6** |
| **2 день** |  | | |  |  | |  | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак:** |  | | |  |  | | **692.5** | | | **16.87** | | | **20.5** | **54.57** | **0.16** | **18.5** | | **0.15** | | | **0.21** | | **299.2** | | **303.7** | **63.3** | **1.74** |
| **Обед:** |  | | |  |  | | **717.1** | | | **29.28** | | | **26.87** | **155.05** | **0.56** | **17.5** | | **0.268** | | | **6.19** | | **360.8** | | **686** | **86.5** | **4.26** |
| **Итого фактически:** |  | | |  |  | | **1409.6** | | | **46.15** | | | **47.37** | **209.8** | **0.72** | **36** | | **0.418** | | | **6.4** | | **660** | | **989.7** | **149.8** | **6** |
| **3 день** |  | | |  |  | |  | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак:** |  | | |  |  | | **637.2** | | | **16.8** | | | **23.9** | **65.03** | **0.27** | **2.33** | | **0.12** | | | **1.15** | | **355.5** | | **494.32** | **74.3** | **2.12** |
| **Обед:** |  | | |  |  | | **772.8** | | | **29.3** | | | **23.46** | **135.67** | **0.45** | **33.57** | | **0.30** | | | **5.0** | | **304.0** | | **495.68** | **75.7** | **3.88** |
| **Итого фактически:** |  | | |  |  | | **1410** | | | **46.1** | | | **47.36** | **200.7** | **0.72** | **35.9** | | **0.42** | | | **6.15** | | **659.5** | | **990** | **150** | **6** |
| **4 день** |  | | |  |  | |  | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак:** |  | | |  |  | | **547.3** | | | **15.9** | | | **20.7** | **71.1** | **0.14** | **8.5** | | **0.13** | | | **2.362** | | **388.5** | | **432.9** | **47.2** | **1.7** |
| **Обед:** |  | | |  |  | | **862.7** | | | **30.27** | | | **26.67** | **129.9** | **0.58** | **27.5** | | **0.29** | | | **3.738** | | **271.5** | | **557.1** | **102.8** | **4.3** |
| **Итого фактически:** |  | | |  |  | | **1410** | | | **46.17** | | | **47.37** | **201** | **0.72** | **36** | | **0.42** | | | **6.1** | | **660** | | **990** | **150** | **6** |
| **5 день** |  | | |  |  | |  | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак:** |  | | |  |  | | **529.8** | | | **21.2** | | | **18.5** | **87.6** | **0.32** | **11.1** | | **0.294** | | | **1.9** | | **352.7** | | **450.3** | **53.4** | **2.3** |
| **Обед:** |  | | |  |  | | **880.2** | | | **25.03** | | | **28.9** | **113.4** | **0.40** | **24.9** | | **0.124** | | | **4.8** | | **307.3** | | **539.7** | **96.6** | **3.7** |
| **Итого фактически:** |  | | |  |  | | **1410** | | | **46.14** | | | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | | **0.42** | | | **6.7** | | **660** | | **990** | **150** | **6** |
| **6 день** |  | | |  |  | |  | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак:** |  | | |  |  | | **500.6** | | | **13.94** | | | **17.71** | **69.3** | **0.19** | **3.70** | | **0.11** | | | **2.9** | | **398.7** | | **393.2** | **83.4** | **2.7** |
| **Обед:** |  | | |  |  | | **909.4** | | | **32.26** | | | **29.69** | **131.7** | **0.53** | **32.3** | | **0.31** | | | **3.9** | | **261.3** | | **596.8** | **66.6** | **3.3** |
| **Итого фактически:** |  | | |  |  | | **1410** | | | **46.2** | | | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | | **0.42** | | | **6.8** | | **660** | | **990** | **150** | **6** |
| **7 день** |  | | |  |  | |  | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак:** |  | | |  |  | | **492.5** | | | **16.87** | | | **21.22** | **54.75** | **0.33** | **8.8** | | **0.17** | | | **1.2** | | **319.7** | | **374.1** | **63.3** | **1.74** |
| **Обед:** |  | | |  |  | | **917.5** | | | **29.33** | | | **26.18** | **146.25** | **0.39** | **27.2** | | **0.25** | | | **5.3** | | **340.3** | | **615.9** | **86.7** | **4.26** |
| **Итого фактически:** |  | | |  |  | | **1410** | | | **46.2** | | | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | | **0.42** | | | **6.5** | | **660** | | **990** | **150** | **6** |
| **8 день** |  | | |  |  | |  | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак:** |  | | |  |  | | **547.3** | | | **15.9** | | | **20.5** | **71.1** | **0.17** | **2.1** | | **0.208** | | | **2.73** | | **328.7** | | **432.9** | **68.6** | **1.7** |
| **Обед:** |  | | |  |  | | **862.7** | | | **30.3** | | | **26.9** | **129.9** | **0.55** | **33.9** | | **0.212** | | | **4.07** | | **331.3** | | **557.1** | **81.4** | **4.3** |
| **Итого фактически:** |  | | |  |  | | **1410** | | | **46.2** | | | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | | **0.42** | | | **6.8** | | **660** | | **990** | **150** | **6** |
| **9 день** |  | | |  |  | |  | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак:** |  | | |  |  | | **537.2** | | | **16.8** | | | **21.6** | **65.7** | **0.33** | **5.7** | | **0.22** | | | **2.41** | | **437.5** | | **494.1** | **94.4** | **1.12** |
| **Обед:** |  | | |  |  | | **872.8** | | | **29.4** | | | **25.8** | **135.3** | **0.39** | **30.69** | | **0.20** | | | **4.49** | | **222.5** | | **495.9** | **55.6** | **4.88** |
| **Итого фактически:** |  | | |  |  | | **1410** | | | **46.2** | | | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | | **0.42** | | | **6.9** | | **660** | | **990** | **150** | **6** |
| **10 день** |  | | |  |  | |  | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак:** |  | | |  |  | | **529.89** | | | **15.98** | | | **18.5** | **71.6** | **0.35** | **13.2** | | **0.12** | | | **2.1** | | **324.3** | | **350.3** | **73.4** | **3.9** |
| **Обед:** |  | | |  |  | | **880.11** | | | **30.22** | | | **28.9** | **129.4** | **0.37** | **22.8** | | **0.3** | | | **4.3** | | **335.7** | | **639.7** | **76.6** | **2.1** |
| **Итого фактически:** |  | | |  |  | | **1410** | | | **46.2** | | | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | | **0.42** | | | **6.4** | | **660** | | **990** | **150** | **6** |