

Согласовано
главный государственный
санитарный врач
по г.г. Ачинску, Боготолу
Ачинскому, Боготольскому, Козульскому
и Тухтетскому районам
Ф.Х. Адулова



« 02 » 2009 г.

Утверждаю
Директор МОУ Краснозаводская СОШ
Т.А. Оттева



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ
муниципальное общеобразовательное учреждение
Краснозаводская средняя общеобразовательная школа
Боготольского района

Примерное десятидневное меню для обучающихся в возрасте с 6 до 11 лет

1 день

Наименование блюда № рецепта	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
каша гречневая № 40	150	4,5	5,1	21,9	152,01	0,12	---	-	-	18	108	75,495	2,4
вареная колбаса	80	10,08	4	33,2	349,28	0,11	--	-	0,002	24	122,08	26,64	3,68
сыр	13	3,285	3,325	-	43,75	0,003	0,085	0,04	-	125	75	6,875	0,0875
Чай с сахаром	200	1	-	18,2	76	0,06	0,8	0,03	--	24	34	-	5,2
конфета шок.	30	2,3	12,06	15,37	164,4	1,3	6	0,8	-	6	27	6	0,63
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	6,05	30,45	9,4	0,78
обед													
Щи из св капусты с мясом со сметаной № 21	250/10	7,07	8,52	13,6	145	0,09	0,4	0,03	2,65	48,44	86,77	27,12	1,06
жаркое по домашнему,	150/80	9,9	11,025	10,725	193,5	0,18	0,105	0,03	0,9	367,5	367,5	51	3,9
мясо курицы № 34													
помидор	100	0,6	0,12	2,6	15,1	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
сок	200	0,2	-	14,0	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	6,05	30,45	9,4	0,78
булочка с повидлом № 3	150	8	5,3	53,7/60	299/248	-	-	-	-	35	12	4	0,6
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,51	47,25	0,675
итого		54,185	50,74	241,245	1759,04	1,998	18,81	0,93	3,552	741,04	940,76	273,88	20,793

2 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Мука манная с маслом № 44	150/10	8,55	7,2	42,45	585	0,165	0,075	0,03	0,015	97,5	148,125	39,165	0,945
Булочка с маслом сли. № 3	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
Чай с сахаром №3	200	0,2	--	1,54	57	-	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
обед													
Пюре картофельное с мясом говядины со сметаной № 22	250/10	6,71	6,31	14,29	144	0,13	-	0,03	1,33	25,97	111,6	30,97	3,52
Макароны отварные с сосиской № 82	150/100	8,4	16,03	27,45	175,5	0,09	-	0,02	0,550	30,7	45,05	18,45	0,75
Огурец	100	0,08	0,01	0,3	1,4	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
Компот из сухофруктов №76	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	-	-	12	4	04	0,8
Печенье	30	2,6	5,73	23,2	151,30	0,4	0,2	0,26	-	2	29	2	0,21
Фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
Итого		35,04	37,91	202,38	1547,95	0,94	17,095	0,34	1,905	208,27	463,505	169,725	10,1

3 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
каша пшеничная с маслом № 44	150/10	9	4,2	45	259,5	0,54	---	--	--	87	198	66	6
конфета шок	30	2,3	12,06	15,37	164,4	11,3	6	0,98	-	6	27	6	0,63
бутерброд с маслом № 4	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
кофейный напиток с молоком № 97	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,9
обед													
борщ с мясом сметаной № 18	250/10	8,36	7,35	13,11	153	0,05	2,4	0,03	2,65	42,89	55,5	22,33	1,2
картофельное пюре №83	150	2,22	3,54	18,045	109,5	0,15	--	0,03	0,93	34,725	48,345	17,19	0,69
рыба тушеная № 60	100	12,96	3,44	23,44	208	0,08	0,64	0,48	1,064	30,4	139,2	20,8	0,64
свекла отварная	100	7,92	4,74	4,706	60	0,048	10	5	0,4	20,4	18,6	10,2	0,6
чай с сахаром №96	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
итого		52,64	39,4	221,531	1439,15	12,313	30,94	6,53	5,064	319,865	647,595	224,32	14,235

4 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
суп молочный с маслом №30	200/10	11,4	9	70,2	780	-	2	0,02	0,2	240	190	28	0,2
чай с сахаром № 96	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,08
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	3,45	11,55	0,7
обед													
суп гороховый с мясом №26	250	8,5/4,65	5,5/4	19,75	219,5	0,8	0,4	0,8	7	76	50	24	1,8
котлета говяжья №74	80	13,232	12,296	11,26	272	0,096	--	0,08	0,008	24,432	184,16	26,432	2,176
рис отварной № 81	150	1,845	2,625	18,75	106,5	0,015	-	0,015	-	2,49	40,2	13,125	0,195
икра из кабачков № 15	100	1,84	5,05	5,07	69	0,021	1,2	-	-	23,07	24,5	12,54	0,8
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
кисель	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
Фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
итого		44,857	35,761	229,96	1914	0,257	26,85	0,915	7,288	413,092	592,26	204,447	7,452

5 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
омлет № 55	150	6,75	7,35	2,25	96	0,105	-	0,15	-	31,5	138	7,5	1,65
сыр	13	3,285	3,325	-	43,75	0,003	0,085	0,04	-	125	75	6,875	0,0875
чай с сахаром №96	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
печенье	30	2,6	5,73	23,2	151,38	0,4	0,2	0,26	-	2	29	2	0,21
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
обед													
суп картофельный с фрикадельками №27	250	6,67	9,66	18,45	167	0,14	0,3	0,48	1,33	32,77	113,4	34,67	1,42
плов мясной с курицей №72	150/80	7,86	5,25	38,4	198	0,06	--	0,015	-	5,25	39,9	13,5	0,255
сок	200	0,6	-	33	136	0,04	5	-	0,08	10	30	24	0,4
булочка с повидлом № 3	150	8,3	5,3	53,7/60	299/248	-	-	-	-	35	12	4	0,6
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,456	11,55	0,7
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
помидор	100	0,6	0,12	2,6	15,1	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
итого		44,67	38,025	247,55	1437,23	0,757	17,005	0,945	1,41	284,62	545,706	173,595	7,698

6 день

именование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
каша манная с маслом № 44	150/10	8,55	6,84	52,65	585	0,15	0,9	0,038	0,015	97,5	132,3	39,165	1,065
бутерброд с маслом сливочным	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
обед													
суп с макар. издел с мясом № 31	250	11,2	9,28	19,94	210	0,28	0,48	0,02	0,001	48,05	113,6	48,93	2,22
капуста тушеная № 85	150	3	13,8	4,95	112,995	0,06	25,5	-	-	87	57,825	29,259	1,21
сосиска отварная	100	5,63	13,64	0,23	146,22	0,09	-	-	-	18,33	79,5	10,2	0,9
огурец св.	100	0,08	0,01	0,3	1,4	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
компот из сухофруктов № 38	200	0,2	0,2	27,02	110	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
Фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
итого		38,64	47,8	193,35	1593,495	1,475	44,35	0,068	0,036	355,33	548,175	212,054	9,26

7 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
каша рисовая с маслом № 43	150/10	7,86	5,25	38,4	198	0,18	3	0,24	-	61,5	-	102	2,4
сыр	13	3,285	3,325	-	43,75	0,003	0,17	0,085	-	125	75	6,875	0,0875
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
какао с молоком №98	200	3,77	3,93	25,35	136,2	0,05	1	0,05	-	120	95	14	0,1
обед													
суп рыбный из консервов № 21	250	14,87	15,3	14,07	240	0,054	-	0,5	0,2	15	32	7	0,5
Гуляш с соусом №51	80/50	15,048	16,82	0,98	214,68	0,05	4,2	-	-	14,64	157,44	18,8	2,28
Пюре картофельное	150	2,22	3,54	17,27	108,75	0,08	-	0,015	1	34,75	48,35	17,24	0,7
помидор	100	0,6	0,12	2,6	15,1	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
печенье	30	2,6	5,73	23,2	151,38	0,4	0,2	0,26	-	2	29	2	0,21
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
Фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
Итого		58,258	57,305	207,02	1492,86	0,972	25,39	1,15	1,2	415,99	541,19	246,665	9,3525

8 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Бутерброд с маслом №4	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
Творожная запеканка	150	21	42	1,95	168	0,075	0,75	0,15	-	225	154,875	36,3	2,168
Кофейный напиток с молоком №1	200	0,2	-	26	106	-	0,65	-	0,01	12	4	4	0,2
обед													
Щи из сежей капусты с мясом № 22	250	17,07	8,52	13,6	145	0,09	34	0,03	2,65	48,44	86,77	27,12	1,06
Жаркое по- домашнему с говядиной № 34	150/80	9,915	11,04	10,74	193,5	0,18	0,5	0,03	0,9	6,75	367,5	51	3,9
Огурец свеж.	100	0,08	0,01	0,3	1,4	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
Булочка с повидлом № 3	150	8/0,3	5,3	53,7/60	299/248	-	-	-	-	35	12	4	0,6
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
Кисель № 34	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
Итого:		64,965	69,3	205,24	1372,65	0,52	59,32	0,21	3,65	369,24	771,095	219,92	11,303

9 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
бутерброд с сыром	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
суп молочный	200/10	11,4	9	70,2	780	0,06	2	0,02	0,2	240	190	28	0,2
с маслом № 30													
чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
обед													
суп Картофельный с крупой и мясом №18	250	6,67	9,66	18,45	167	0,14	0,3	0,03	1,33	23,77	113,39	34,67	1,42
котлета	80	13,232	12,296	11,36	272	0,096	-	0,08	0,008	24,43	184,16	26,432	2,176
рис отварной	150	1,845	2,625	18,75	106,5	0,015	-	0,015	-	2,49	40,2	13,125	0,195
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	9,4	0,78
кисель	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
Итого		42,227	36,311	231,71	1841,25	0,476	22,55	0,145	1,628	338,72	673,7	198,877	8,046

10 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак													
Омлет № 55	150	6,75	7,35	2,25	96	0,105	-	0,15	-	31,5	138	7,5	1,65
сыр	13	3,285	3,325	-	43,75	0,003	0,085	0,04	-	125	75	6,875	0,0875
Бутерброд с маслом сл №2	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
Какао с молоком № 98	200	2,8	2,5	24,5	128	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
Конфета шок.	30	2,3	12,06	15,37	164,4	11,3	6	0,8	-	6	27	6	0,63
обед													
Суп гороховый с мясом № 26	250	11,2	9,28	19,94	210	0,28	1,89	0,02	0,001	48,05	113,6	48,93	2,22
Макароны отварные с сосиской № 51	150/100	8,625	16,028	27,495	232,25	0,02	-	0,02	0,550	10,5	196,5	22,5	2,85
Свекла отв.	100	7,92	4,74	4,706	60	0,048	10	5	0,4	20,4	18,6	10,2	0,6
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	9,4	0,78
сок	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
Итого:		51,76	57,713	193,211	1394,15	11,941	41,875	6,04	0,501	337,9	751,65	199,66	11,365

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

1 день

Наименование блюда № рецепта	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
каша гречневая № 40	200	66,4	29,2	29,2	201,68	0,18	-	-	-	24	144	100,66	3,2
вареная колбаса	100	12,6	5	41,5	436,6	0,14	-	-	0,02	30	152,6	33,3	4,6
сыр	26	6,57	6,65	-	87,5	0,007	0,17	0,08	-	250	150	13,75	0,175
Чай с сахаром	200	1	-	18,2	76	0,06	0,8	0,03	-	24	34	-	5,2
конфета шок.	30	2,3	12,06	15,37	164,4	1,3	6	0,8	-	6	27	6	0,63
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	6,05	30,45	9,4	0,78
обед													
Щи из св капусты с мясом со сметаной № 21	250/10	7,07	8,52	13,6	145	0,09	0,4	0,03	2,65	48,44	86,77	27,12	1,06
жаркое по домашнему, мясо курицы № 34	200/100	13,2	14,70	14,30	258	0,24	0,14	0,04	1,2	490	490	68	5,2
помидор	100	0,6	0,12	2,6	15,1	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
сок	200	0,2	-	14,0	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	6,05	30,45	9,4	0,78
булочка с повидлом № 3	150	8	5,3	53,7/60	299/248	-	-	-	-	35	12	4	0,6
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,51	47,25	0,675
итого		118,88	80,34	260,42	1795,98	2,172	11,42	0,98	3,86	931,54	1128,7	462,28	21,595

2 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
каша манная с маслом № 44	200/10	11,4	9,6	56,7	780	0,22	0,1	0,05	0,01	129	197,5	53,22	1,42
бутерброд с маслом сли. № 3	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
чай с сахаром №3	200	- 0,2	--	1,54	57	-	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
обед													
рассольник с мясом говядины со сметаной № 22	250/10	6,71	6,31	14,29	144	0,13	-	0,03	1,33	25,97	111,6	30,97	3,52
макароны отварные с сосиской № 82	200/100	11,5	21,37	36,6/1,6	234	0,12	-	0,03	0,73	40,93	60,06	24,6	0,99
огурец	100	0,08	0,01	0,3	1,4	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
компот из сухофруктов №76	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	-	-	12	4	04	0,8
печенье	30	2,6	5,73	23,2	151,30	0,4	0,2	0,26	-	2	29	2	0,21
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
итого		40,97	45,65	225,78	1805,45	1,25	17,12	0,37	2,08	250	527,89	189,93	10,815

3 день

наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
каша пшенная с маслом № 44	200/10	12	5,6	60	346	0,72	-	0	0	116	264	88	8
конфета шок	30	2,3	12,06	15,37	164,4	11,3	6	0,98	-	6	27	6	0,63
бутерброд с маслом № 4	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
кофейный напиток с молоком № 97	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,9
обед													
борщ с мясом, сметаной № 18	250/10	8,36	7,35	13,11	153	0,05	2,4	0,03	2,65	42,89	55,5	22,33	1,2
картофельное пюре №83	200	2,96	4,72	24,06	146	0,2	-	0,04	1,24	46,30	64,46	22,92	0,92
рыба тушеная № 60	120	16,2	4,3	29,3	260	0,1	0,8	0,6	1,33	38	174	26	0,8
свекла отварная	100	7,92	4,74	4,706	60	0,048	10	5	0,4	20,4	18,6	10,2	0,6
чай с сахаром №96	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
Фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
Итого		59,62	42,8	248,806	1614,15	12,563	31,1	6,66	5,64	368,04	764,51	257,25	16,625

4 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
суп молочный с маслом №30	250	11,4	9	70,2	780	-	2	0,02	0,2	240	190	28	0,2
чай с сахаром № 96	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,08
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	3,45	11,55	0,7
обед													
суп гороховый с мясом №26	250	8,5/4,65	5,5/4	19,75	219,5	0,8	0,4	0,8	7	76	50	24	1,8
котлета говяжья №74	100	16,54	15,37	14,2	340	0,12	-	0,1	0,01	30,54	230,2	33,04	2,72
рис отварной № 81	200	2,46	3,50	25	142	0,02	-	0,02	-	3,32	53,6	17,50	0,26
икра из кабачков № 15	100	1,84	5,05	5,07	69	0,021	1,2	-	-	23,07	24,5	12,54	0,8
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
кисель	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
Фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
итого		52,59	40,52	223,59	2139,25	1,446	26,85	-0,94	7,29	420,38	677,65	217,98	7,635

5 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
омлет № 55	200	9	9,8	3	128	0,14	-	0,2	-	42	184	10	2,2
сыр	26	6,57	6,65	-	87,5	0,007	0,17	0,08	-	250	150	13,75	0,175
чай с сахаром №96	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
печенье	30	2,6	5,73	23,2	151,38	0,4	0,2	0,26	-	2	29	2	0,21
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
обед													
суп картофельный с фрикадельками №27	250	6,67	9,66	18,45	167	0,14	0,3	0,48	1,33	32,77	113,4	34,67	1,42
плов мясной с курицей №72	200/100	10,48	7	51,2	264	0,08	-	0,02	-	7	53,2	18	0,34
сок	200	0,6	-	33	136	0,04	5	-	0,08	10	30	24	0,4
булочка с повидлом № 3	150	8,3	5,3	53,7/60	299/248	-	-	-	-	35	12	4	0,6
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,456	11,55	0,7
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
помидор	100	0,6	0,12	2,6	15,1	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
итого		52,26	45,55	257	1558,98	0,942	17,09	1,04	1,41	421,87	680,006	187,77	8,42

6 день

наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
квашеная манная с маслом № 44	200/10	11,4	9,12	70,2	790	0,2	1,2	0,050	0,02	130	176,4	52,22	1,42
бутерброд с маслом сливочным	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
обед													
суп с макар. издел с мясом № 31	250	11,2	9,28	19,94	210	0,28	0,48	0,02	0,001	48,05	113,6	48,93	2,22
капуста тушеная № 85	200	4	18,4	6,6	150,66	0,08	34	-	-	116	77,1	39,012	1,614
сосиска отварная	100	5,63	13,64	0,23	146,22	0,09	-	-	-	18,33	79,5	10,2	0,9
огурец св.	100	0,08	0,01	0,3	1,4	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
компот из сухофруктов № 38	200	0,2	0,2	27,02	110	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
Фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
итого		42,49	54,68	212,55	1826,15	1,545	53,15	0,08	0,041	416,83	611,55	234,862	10,015

7 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
каша рисовая с маслом № 43	200/10	10,48	7	51,2	264	0,24	4	0,32	-	82	-	136	3,2
сыр	26	6,57	6,65	-	87,5	0,007	0,17	0,08	-	250	150	13,75	0,175
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
какао с молоком №98	200	3,77	3,93	25,35	136,2	0,05	1	0,05	-	120	95	14	0,1
обед													
суп рыбный из консервов № 21.	250	14,87	15,3	14,07	240	0,054	-	0,5	0,2	15	32	7	0,5
Гуляш с соусом №51	100/50	18,81	21,02	1,23	268,35	0,07	5,25	-	-	18,3	196,8	23,5	2,85
Пюре картофельное	200	2,96	4,72	23,03	145	0,1	-	0,02	1,33	46,33	64,47	22,99	0,93
помидор	100	0,6	0,12	2,6	15,1	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
печенье	30	2,6	5,73	23,2	151,38	0,4	0,2	0,26	-	2	29	2	0,21
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
итого		68,1	65,96	223,83	1692,53	1,04	27,44	1,23	1,53	576,73	671,67	2(8.21)	11,04

8 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Бутерброд с маслом №4	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
Творожная запеканка	200	28	56	2,6	224	0,1	1	0,2	-	300	206,5	49,4	2,89
Кофейный напиток с молоком №1	200	0,2	-	26	106	-	0,65	-	0,01	12	4	4	0,2
обед													
Щи из сежей капусты с мясом № 22	250	17,07	8,52	13,6	145	0,09	34	0,03	2,65	48,44	86,77	27,12	1,06
Жаркое по домашнему с говядиной № 34	200/100	13,22	14,72	14,32	258	0,24	0,66	0,04	1,2	90	490	68	5,2
Огурец свеж.	100	0,08	0,01	0,3	1,4	0,01	0,17	-	-	6	8	4,7	0,2
Булочка с повидлом № 3	150	8/0,3	5,3	53,7/60	299/248	-	-	-	-	35	12	4	0,6
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
Кисель № 34	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
Итого:		75,45	86,96	232,87	1493,15	0,635	59,73	0,27	3,95	527,94	945,22	250,02	13,325

9 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
бутерброд с сыром	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
суп молочный с маслом № 30	200/10	11,4	9	70,2	780	0,06	2	0,02	0,2	240	190	28	0,2
чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
обед													
суп Картофельный с крупой и мясом №18	250	6,67	9,66	18,45	167	0,14	0,3	0,03	1,33	23,77	113,39	34,67	1,42
котлета	100	16,54	15,37	14,2	340	0,12	-	0,1	0,01	30,54	230,2	33,04	2,72
рис отварной	200	2,46	3,5	25	142	0,02	-	0,02	-	3,32	53,6	17,5	0,26
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	9,4	0,78
кисель	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
итого		46,15	39,96	240,8	1944,75	0,515	22,55	0,17	1,63	345,68	733,14	209,86	8,655

10 день

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Омлет № 55	150	6,75	7,35	2,25	96	0,105	-	0,15	-	31,5	138	7,5	1,65
сыр	13	3,285	3,325	-	43,75	0,003	0,085	0,04	-	125	75	6,875	0,0875
Бутерброд с маслом сл №2	30/30	3,8	1,5	24,9	131	0,04	-	-	0,01	9	46	10	1,4
Какао с молоком № 98	200	2,8	2,5	24,5	128	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
Конфета шок.	30	2,3	12,06	15,37	164,4	11,3	6	0,8	-	6	27	6	0,63
обед													
Суп гороховый с мясом № 26	250	11,2	9,28	19,94	210	0,28	1,89	0,02	0,001	48,05	113,6	48,93	2,22
Макаронные отварные с сосиской № 51	150/100	8,625	16,028	27,495	232,25	0,02	-	0,02	0,550	10,5	196,5	22,5	2,85
Свекла отв.	100	7,92	4,74	4,706	60	0,048	10	5	0,4	20,4	18,6	10,2	0,6
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	9,4	0,78
сок	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
фрукты	115	1,72	0,57	24,15	110,5	0,045	11,25	-	-	9	31,5	47,25	0,675
Итого:		51,76	57,713	193,211	1394,15	11,941	41,875	6,04	0,501	337,9	751,65	199,66	11,365

