


Утверждаю
Приказ № 63/2 от 28.08.2023г.
Директор школы, *И.С. Петрициц* Петрициц И.С.



**Примерное 10-ти дневное меню питания школьников на 2023-2024 учебный год
МОУ Оковецкой средней общеобразовательной школы Селижаровского муниципального округа. Возрастная
группа 12-18 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Раскладка		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Содержание витаминов				Содержание микроэлементов			
		продукты	брутто/нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день Завтрак					12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
243	Сосиска отварная	сосиска	100/100	100	10,2	10,1	33,3	297,3	0,18	16,52	0,0	0,0	96,0	199,7	24,92	1,79
202/203	Макароны отварные	Слив. Масло Мак. изделия	10/10 70/70	200	6,3	7,8	28,4	163	0,1	0,0	0,0	2,9	70,7	141,6	31,2	1,08
382	Какао	Сахар Молоко какао	10/10 100/100 2/2	200	4,4	5,0	31,8	187	0,03	0,98	0,175	0,0	121,3	67,5	9,08	0,37
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/30	30	2	7	14	136	0,04	0,0	0,0	0,0	12,0	23,2	9,8	1,01
	Конд. изделие	Конд. изделие	20/20	20	1,2	2,1	26,4	51	0,0	0,11	0,0	0,32	17,0	150	21,0	0,41
Итого:				550	24,1	32	133,9	834,3	0,34	17,5	0,175	2,9	300	432	75,0	4,25
Обед																
107	Суп картофельный с рыбными консервами	Картофель Морковь Лук Раст. масло Консервы рыбные рис	107/80 10/8 9,6/8 2/2 13/13 5/5	250/13	8,6	8,7	18,3	276	0,1	17,45	0,1	0,21	60,4	136,6	24,1	1,0
259	Жаркое под домашнему	курица Лук Раст. масло Картофель Соль	160/160 13/10 5/5 299/279 2/2	200/80	20,23	22,1	50,6	473,6	0,37	5,05	0,172	3,87	187,51	417	56,72	1,78
375	Чай	Чай заварка Сах. песок	1/1 15/15	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60/60	60	4	7	28	136	0,08	0,0	0,0	0,0	24,0	43,4	19,6	2,02
Итого:				803	33,03	37,8	111,9	943,6	0,49	23,5	0,302	4,08	394	599	101,3	5,01
Итого за день:				1353	57,13	69,8	245,8	1777,9	0,83	41,0	0,477	6,98	694	1031	176,3	9,26

№ рецептуры	Наименование блюда	Раскладка	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность ККАЛ	Содержание витаминов	Содержание микроэлементов
-------------	--------------------	-----------	--------------	------------------	------------------------------	----------------------	---------------------------

2 день		Завтрак	продукты	брутто /нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
					12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
401	Оладьи со сгущенным молоком/повидлом	Мука Яйцо Молоко Дрожжи Сах. Песок Соль Раст. масло Молоко сгущ/повидло	96/96 1/10 40/40 1,1/1,1 8/8 0,1/0,1 10/10 25/25	200/25	17,2	18,1	14,4	292,5	0,25	13,42	0,019	2,6	44,6	315,8	31,8	3,23	
375	Чай	Чай-заварка	1/1	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21	
	Фрукт	Сахар. песок фрукт	15/15 150/150	150	0,2	0,0	36,0	142	0,017	4,6	3,0	0,18	6,0	11,0	5	0,12	
Итого:				575	17,6	18,1	65,4	492,5	0,26	18,04	3,019	2,38	51,89	327,6	37,68	3,56	
Обед																	
88	Щи из свежей капусты со сметаной (сметана после термической обработки)	Капуста свежая Морковь Картофель Лук Раст.масло Консервы мясн. Сметана Томатная паста соль	50/40 10/8 32/24 9,6/8 4/4 13/13 7/7 2/2 2/2	250/13/7	8,9	6,1	8,4	124,1	0,02	6,32	0,10	0,21	132,6	242,8	21,0	0,73	
312	Пюре картофельное	Картофель молоко масло слив.	248/228 25/25 5/5	200	7,2	17,2	32,4	252,0	0,14	5,12	0,04	0,2	137,8	108,6	19,4	0,5	
230	Котлета рыбная	Минтай б/г. Мука Раст. масло Соль Лук Яйцо Хлеб пшн.	126/126 10/10 10/10 2/2 13/10 0,06/10 10/10	100	10,18	5,9	42,7	333,5	0,2	6,96	0,14	2,95	74,43	179,3	25,72	1,17	
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60/60	60	4	14	28	136	0,08	0,0	0,0	0,0	24,0	43,4	19,6	2,02	
349	Компот из смеси сухофруктов	Сухофрукты Сах песок	10/10 10/10	200	1,2	0,0	31,6	126,0	0,0	3,2	0,0	0,34	20,57	10,0	8,48	0,84	
Итого:				830	31,48	43,2	143,1	971,6	0,44	21,6	0,28	3,7	389,4	584,1	94,2	5,26	
Итого за день:				1405	49,08	61,3	208,5	1464,1	0,7	39,64	3,3	6,08	441,29	911,7	131,88	8,82	

№ рецептуры	Наименование блюд	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценнК	Содержание витаминов				Содержание микроэлементов			
		продукты	брутто/нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день Завтрак				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
268	Котлета мясная	Фарш Хлеб пшенич. Мука Масло раст. лук	100/100 16/16 10/10 5/5 13/10	100	9,28	10,2	26,9	182,4	0,07	4,6	0,12	2,2	79,9	244,75	25,4	1,03
312	Овощи тушеные	Картофель Морковь Капуста Лук Соль Растит.масло Томат. паста	170/150 23/21 91/71 15/13 2/2 6/6 3/3	200	7,2	8,2	32,4	252,0	0,11	5,12	0,04	0,2	87,8	108,6	19,4	0,5
883	Кисель из концентрата	Кисель-концент. сахар	12/12 10/10	200	0,0	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/30	30	2	7	14	136	0,04	0,0	0,0	0,0	12,0	23,2	9,8	1,01
	Сок пакет.	Сок пакет.	200/200	200	0,0	0,0	11,0	45,0								
Итого:				730	18,48	25,4	99,3	673,4	0,34	15,54	0,2	2,45	255,39	416,85	70,28	3,14
Обед																
82	Борщ со сметаной на курином бульоне (сметана после термической обработки)	Капуста свежая Морковь Картофель Лук Сметана Том. паста Свекла Масло раст. Соль Сахар Будьон/вода	20/16 10/8 21/16 9,6/8 7/7 6/6 40/32 4/4 2/2 2/2 160/160	250/7	6,88	8,71	31,44	258,69	0,11	5,75	0,18	0,77	150,6	138,6	9,2	0,09
291	Плов из курицы	курица Лук Раст. масло Том.паста Морковь Рис Соль Слив. масло	120/120 9/7 10/10 5/5 22/20 70/70 2/2 10/10	200/90	18,7	19,79	66,26	405,91	0,14	14,55	0,10	2,93	191,4	373,8	51,6	2,88
375	Чай	Чай заварка Сах. песок	1/1 15/15	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60/60	60	4	14	28	136	0,08	0,0	0,0	0,0	24,0	43,4	19,6	2,02
Итого:				807	29,78	42,5	140,7	858,6	0,43	21,3	0,28	3,7	369,9	566,8	82,4	5,2
Итого за день:				1537	48,26	67,9	240	1532	0,77	36,84	0,48	6,15	625,29	983,65	152,68	8,34

№ рецептуры	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценнК	Содержание витаминов				Содержание микроэлемент		
		продукты	брутто/нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
4	день Завтрак				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
№469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Творог Крупа манная Сахар Яйцо Масло слив. Сметана Сгущенное молоко	190/190 15/15 10/10 1/10 10/10 5/5 25/25	200/25	21,7	28,2	4,4	359,6	0,08	0,8	0,16	-	232,5	-	-
382	Какао	Какао Молоко Сах. песок	2/2 100/100 10/10	200	1,5	1,7	28,5	187	0,02	0,8	0,14	0,0	102,0	64,2	30,3
	Фрукт	фрукт	150/150	150	0,2	0,0	36	142	0,017	4,6	3,0	0,18	6,0	11,0	5
Итого:				575	23,4	29,9	68,9	653,1	0,3	17,32	0,14	2,5	278,6	356,3	74,9
Обед															
103	Суп картоф. с макар. изд.	Картофель Морковь Лук Раст. масло Вермшель Консервы мясн. соль	80/60 10/8 9,6/8 2/2 8/8 13/13 2/2	250/13	4,5	5,6	35,0	150,0	0,04	7,45	0,03	0,21	15,0	135,63	24,9
401	Оладьи с повидлом	Мука Яйцо Молоко Дрожжи Сах. Песок Соль Раст. масло повидло	96/96 1/10 40/40 1,1/1,1 8/8 0,1/0,1 10/10 25/25	200/25	17,2	18,1	14,4	292,5	0,25	13,42	0,019	2,6	44,6	315,8	31,8
375	Чай	Чай заварка Сах. песок	1/1 15/15	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88
	Фрукт	фрукт	100/100	100	0,2	0,0	36	142	0,017	4,6	3,0	0,18	6,0	11,0	5
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/30	30	2	7	14	136	0,08	0,0	0,0	0,0	24,0	43,4	19,6
Итого:				818	24,1	30,7	114,4	778,5	0,43	21,4	0,278	3,8	402,89	600	91,2
Итого за день:				1393	47,5	60,6	183,3	1431,6	0,73	38,72	0,418	6,3	681,49	956,3	166,1

№ рецептуры	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценн ККАЛ	Содержание витаминов				Содержание микроэлементов			
		продукты	брутто /нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день Завтрак				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
174	Каша рисовая вязкая на молоке со сл.маслом	Молоко Сах. Песок Рис Вода Масло слив.	100/100 10/10 44/44 64/64 10/10	200/10	10,3	7,23	43,62	293,2	0,14	12,87	0,14	2,04	103,8	205,9	20,62	1,06
3	Бутерброд с сыром и маслом	Хлеб пшенич. Сыр Сливочное масло	40/40 20/20 10/10	40/20/10	3,6	9,6	4,6	39,4	0,02	062	0,01	0,3	34,2	111,6	6,4	0,59
380	Кофейный напиток на молоке	Сах. Песок Молоко Коф. напиток	10/10 100/100 5/5	200	2,7	2,0	21,8	187	0,08	0,98	0,08	0,0	121,3	67,5	9,08	0,37
	Кондитерское изделие	Кондитерское изделие	80/80	80	1,36	2,4	28,5	55,0	0,0	0,11	0,0	0,32	17,0	150	21,0	0,41
Итого:				560	17,96	21,23	98,52	574,6	0,3	14,47	0,16	2,4	276,4	420,0	67,4	3,42
Обед																
102	Суп картофельный с горохом	Горох Картофель морковь Лук Раст. масло Консервы мясн. соль	16,2/16 53,4/40 10/8 9,6/8 4/4 13/13 2/2	250/13	7,1	5,4	13,2	169,8	0,09	12,0	0,03	0,10	28,2	164,95	14,7	0,69
278/331	Тефтели мясные с соусом	Фарш Хлеб пшен. Мука Масло раст. Лук Томат. паста	100/100 10/10 10/10 3/3 13/10 5/5	100	14,98	16,5	21,3	202,7	0,13	5,62	0,18	0,7	137,1	218,11	32,46	1,6
202/203	Макаронь отварные	Масло слив. Мак. изделия	10/10 70/70	200	6,3	7,8	28,4	163,0	0,1	0,0	0,0	2,9	70,7	141,6	31,2	0,41
375	Чай	Чай-заварка Сахарный песок	1/1 15/15	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60/60	60	4	14	28	136	0,08	0,0	0,0	0,0	24,0	43,4	18,6	1,92
Итого:				823	32,58	43,7	105,9	729,5	0,4	17,64	0,21	3,7	261,29	569,66	97,84	4,83
Итого за день				1383	50,54	64,93	204,42	1304,1	0,7	32,11	0,37	6,1	537,69	989,66	165,24	8,25

№ рецептуры	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. Ценн ККАЛ	Содержание витаминов				Содержание микроэлементов			
		продукты	брутто/нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день	Завтрак			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
175	Каша «Дружба» с маслом сливочным	Рис Пшено Молоко Сахар Сливочное масло	14/14 19/19 100/100 10/10 10/10	200/10	3,4	4,6	24,1	150,3	0,018	0,35	6,4	2,04	56,44	40,9	7,24	0,049
375	Чай	Чай заварка Сах. песок	1/1 15/15	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40/40	40	0,3	0,2	1,4	6,7	0,04	0,0	0,0	0,0	12,0	23,2	9,8	1,01
	Булочка	Мука Дрожжи Соль Сахар Масло сливочное Масло раст. Яйцо Молоко	70/70 1,46/1,46 0,6/0,6 15/15 5/5 2/2 1/10 50/50	100	3,8	3,1	25,2	143,9	0,1	0,0	0,0	0,1	12,1	21,3	12,6	0,9
Итого:				550	7,7	7,9	65,7	358,9	0,31	14,4	0,15	2,9	246,2	364,4	70,2	3,43
Обед																
96	Рассольник со сметаной (сметана после термической обработки)	Картофель Морковь Лук Раст. масло Рис Консервы мясн. Сол. Огурцы Сметана	80/60 10/8 4,8/4 4/4 4/4 13/13 13,4/12 7/7	250/13/7	11,3	4,0	13,2	94,0	0,02	10,07	0,11	0,10	112,15	144,95	8,13	0,9
204	Макароны отварные с сыром и маслом	Макарон. Издел. Сыр Масло слив.	70/70 20/20 10/10	200/20	6,3	7,8	28,4	163	0,1	0,0	0,0	2,9	70,7	141,6	31,2	1,08
883	Кисель из концентрата	Кисель-концент. сахар	12/12 10/10	200	0,0	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Фрукт	фрукт	100/100	100	0,2	0,0	36	142	0,017	4,6	3,0	0,18	6,0	11,0	5	0,12
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60/60	60	0,62	0,4	2,8	136	0,08	0,0	0,0	0,0	24,0	43,4	19,6	2,02
Итого:				850	18,42	12,2	95,4	470,4	0,46	21,7	0,28	4,0	428,7	555,8	94,1	5,38
Итого за день:				1400	26,12	20,1	161,1	829,3	0,77	36,1	0,43	6,9	674,9	920,2	164,3	8,81

№ рецептур	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Содержание витаминов				Содержание микроэлементов			
		продукты	брутто/нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день	Завтрак				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
234	Котлета рыбная	Минтай б/г. Мука Раст. масло Соль Лук Яйцо Хлеб пшен.	126/126 10/10 10/10 2/2 13/10 0,06/10 10/10	100	7,64	7,4	3,5	58,4	0,03	7,84	0,13	1,88	4,3	80,8	5,02	1,06
312	Пюре картофельное	Картофель Масло слив. молоко	248/228 5/5 25/25	200	7,2	9,2	32,4	252,0	0,14	5,12	0,04	0,2	87,8	108,6	19,4	0,5
375	Чай	Чай заварка Сах. песок	1/1 15/15	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60/60	60	2	7	14	136	0,04	0,0	0,0	0,0	12,0	23,2	9,8	1,01
Итого:				560	17,04	23,6	64,9	504,4	0,29	14,1	0,18	2,4	242,4	430,1	64,3	3,4
Обед																
82	Борщ со сметаной (сметана после термической обработки)	Капуста свежая Морковь Картофель Лук Сметана Том. паста Свекла Масло раст. Соль Сахар Консервы мясн.	20/16 10/8 21/16 9,6/8 7/7 6/6 40/32 4/4 2/2 2/2 13/13	250/13/7	6,88	8,71	11,44	158,69	0,11	5,75	0,18	0,77	50,6	138,6	9,2	0,09
304	Рис отварной	Рис пропар. Слив. масло	70/70 10/10	200	5,0	8,2	55,2	317,9	0,16	10,33	0,12	3,6	272,87	280,15	33,75	0,98
243	Сосиска отварная	сосиска	100/100	100	10,2	10,1	33,3	297,3	0,18	14,52	0,0	0,0	96,0	199,7	43,8	1,79
349	Компот из смеси сухофруктов	Сухофрукты Сах. Песок	10/10 10/10	200	1,2	0,0	21,6	126,0	0,0	1,2	0,0	0,34	20,57	91,0	8,48	0,64
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60/60	60	2	7	14	136	0,08	0,0	0,0	0,0	24,0	43,4	19,6	2,02
Итого:				830	25,28	34,01	135,54	1035,89	0,46	22,45	0,21	3,61	380,57	542,3	90,96	5,56
Итого за день:				1390	42,32	57,61	200,44	1540,29	0,75	36,55	0,39	6,01	622,97	972,4	155,26	8,96

№ рецептуры	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. Ценн. ККАЛ	Содержание витаминов				Содержание микроэлементов			
		продукты	брутто/нетто			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
8	день Завтрак															
				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
288	Кура отварная	Куриная голень соль	166/166 2/2	100	10,18	13,9	0,4	217,9	0,16	9,33	0,16	2,6	162,87	280,15	33,75	1,85
304	Рис отварной	Рис Масло слив. соль	70/70 10/10 2/2	200	8,81	6,2	55,2	214,6	0,0	6,22	0,05	0,2	3,68	55,0	18,02	0,37
382	Какао	Какао Молоко Сах. песок	2/2 100/100 10/10	200	2,7	2,0	21,8	187	0,08	0,98	0,01	0,0	121,3	67,5	9,08	0,37
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60/60	60	0,3	0,2	1,4	136	0,04	0,0	0,0	0,0	12,0	23,2	9,8	1,01
Итого:				560	21,99	22,3	78,8	632,9	0,28	16,53	0,22	2,8	299,85	425,85	70,65	3,6
Обед																
103	Суп картоф. с макар. изд. на курином бульоне.	Картофель Морковь Лук Раст. масло Вермешель соль бульон/вода	80/60 10/8 9,6/8 2/2 8/8 2/2 140/140	250	5,3	5,1	27,0	184,0	0,06	8,65	0,07	0,25	38,3	153,03	33,1	1,3
234	Рыба тушеная с овощами	Минтай б/г Раст. масло лук Морковь	130/130 5/5 9/5 15/5	100	12,28	2,5	13,9	208,2	0,04	8,01	0,173	3,24	160,51	236,27	4,82	0,27
312	Пюре картофельное	Картофель Масло слив. молоко	248/228 5/5 25/25	200	7,2	17,2	32,4	252,0	0,14	5,12	0,04	0,2	137,8	108,6	19,4	0,5
375	Чай	Чай заварка Сах. песок	1/1 15/15	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60/60	60	0,62	0,4	2,8	136	0,08	0,0	0,0	0,0	24,0	43,4	19,6	2,02
Итого:				810	25,6	25,2	91,1	715,6	0,42	21,8	0,283	3,8	374	564,2	90,4	5,2
Итого за день:				1370	47,59	47,5	169,9	1348,5	0,7	38,33	0,503	6,6	673,85	990,05	161,05	8,8

№ рецептуры	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. Цен. ККАЛ	Содержание витаминов				Содержание микроэлементов			
		продукты	брутто /нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день Завтрак				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
173	Каша пшениная вязкая молочная с маслом	Пшено Молоко Масло слив. Сах. Песок соль	50/50 100/100 10/10 10/10 2/2	200/10	10,3	7,23	43,62	293,2	0,24	14,87	0,14	2,24	133,8	205,9	29,62	1,06
3	Бутерброд с колбасой п/к	Хлеб пшеничный Колбаса п/к	40/40 30/30	40/30	6,6	11,55	10,8	177	0,02	0,0	0,0	0,12	122,2	11,6	10,4	1,13
375	Чай	Чай заварка Сах. песок	1/1 15/15	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Сок	сок	200/200	200	0,0	0,0	11,0	45,0								
Итого:				680	17,1	18,78	80,42	573,2	0,32	14,89	0,14	2,42	274,39	354,1	72,2	3,8
Обед																
88	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне (сметана после термической обработки)	Капуста свежая Морковь Картофель Лук Раст.масло Сметана Томатная паста Соль Бульон/вода	50/40 10/8 32/24 9,6/8 4/4 7/7 2/2 2/2 160/160	250/7	8,9	6,1	8,4	124,1	0,02	16,32	0,10	0,21	32,6	242,8	21,0	0,73
260	Гуляш	курица Масло раст. Томатная паста Мука соль	100/100 5/5 5/5 5/5 2/2	50/50	12,88	16,19	19,98	351,3	0,15	0,4	0,16	0,97	116,59	189,66	21,86	0,89
202/203	Макароны отварные	Слив. Масло Мак. изделия	10/10 70/70	200	6,3	7,8	28,4	163	0,1	0,0	0,0	2,9	70,7	141,6	31,2	1,08
348	Компот из св. яблок	Яблоко Сах. песок	10/10 20/20	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,1	3,2	0,0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60/60	60	0,62	0,4	2,8	136	0,08	0,0	0,0	0,0	24,0	43,4	19,6	2,02
Итого:				817	19,9	30,49	84,78	747,8	0,48	20,9	0,29	4,2	378,91	620	97,8	5,2
Итого за день:				1497	37	49,27	165,2	1321	0,8	35,79	0,43	6,62	653,3	974,1	170,0	9,0

№ рецептуры	Наименование блюд	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. Ценн. ККАЛ	Содержание витаминов				Содержание микроэлементов			
		продукты	брутто/н		12-18 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
10 день	Завтрак			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
202/203	Макароны отварные	Слив. Масло Мак. изделия	10/10 70/70	200	6,3	7,8	28,4	163	0,1	0,0	0,0	2,9	70,7	141,6	31,2	1,08
268	Биточки мясные с соусом	Фарш Хлеб пшен. Мука Масло раст. соль лук томатная паста	100/100 10/10 10/10 5/5 2/2 12/10 5/5	100	10,2	9,7	9,1	159,6	0,1	7,1	0,06	2,4	72,2	166,26	17,4	1,84
375	Чай	Чай заварка Сах. песок	1/1 15/15	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/30	30	0,3	0,2	1,4	136	0,04	0,0	0,0	0,0	12,0	23,2	9,8	1,01
	фрукт	фрукт	100/100	100	0,2	0,0	11,2	52	0,017	4,6	3,0	0,18	6,0	11,0	5	0,12
Итого:				630	17,2	17,7	65,1	446	0,3	17,2	0,16	2,8	278,6	356,3	70,9	3,8
Обед																
102	Суп картофельный с горохом	Горох Картофель морковь Лук Раст. масло Консервы мясн. соль	16,2/16 53,4/40 10/8 9,6/8 4/4 13/13 2/2	250/13	7,1	5,4	13,2	169,8	0,09	10,0	0,03	0,10	28,2	164,95	14,7	0,69
243	Сосиска отварная	сосиска	100/100	100	10,2	10,1	33,3	297,3	0,18	14,52	0,0	0,0	96,0	199,7	43,8	1,79
312	Овощи тушеные	Картофель Морковь Капуста Лук Соль Растит.масло Томат.паста	170/150 23/21 91/71 15/13 2/2 6/6 3/3	200	7,2	8,2	32,4	252,0	0,11	5,12	0,04	0,2	87,8	108,6	19,4	0,5
883	Кисель из концентрата	Кисель-концент. сахар	12/12 10/10	200	0,0	0,0	15,0	58,0	0,0	0,02	0,0	0,0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60/60	60	0,62	0,4	2,8	136	0,08	0,0	0,0	0,0	24,0	43,4	19,6	2,02
Итого:				823	25,12	24,1	96,7	790,5	0,41	21,7	0,27	3,6	394,6	573,1	91,2	4,8
Итого за день:				1453	42,32	41,8	161,8	1236,5	0,71	38,9	0,43	6,4	673,2	929,4	162,1	8,6