

Утверждаю

Директор МОБУ «Ичалковская СОШ»



А.Н.Зубанов

09.01.2023 года

Примерное десятидневное меню
для учащихся 7-11 лет, 11 лет и старше
(осенне-зимний период)
МОБУ «Ичалковская СОШ»
Ичалковского муниципального района
Республики Мордовия

1 день

| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
|-----------------|-------|--------------------------|--------------|--------|------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | | | | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 60 | 4,64 | 4,64 | 5,9 | 5,9 | 0,0 | 0,0 | 72,80 | 72,8 |
| 15 | 2 | Салат из свежих огурцов | 60 | 100 | 0,59 | 0,98 | 3,69 | 6,15 | 2,24 | 3,73 | 44,52 | 74,20 |
| 637 | 3 | Отварное мясо птицы | 80 | 100 | 16,88 | 21,10 | 10,85 | 13,60 | 0,0 | 0,0 | 165,00 | 206,25 |
| 202 | 4 | Макароны отварные | 150 | 180 | 5,52 | 6,62 | 4,52 | 5,42 | 26,45 | 31,73 | 168,45 | 202,14 |
| 377 | 5 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 4,6 | 0,4 | 0,5 | 24,6 | 29,5 | 117,5 | 141,0 |
| | | | | Итого: | 31,56 | 38,07 | 25,38 | 31,59 | 64,49 | 80,16 | 630,27 | 758,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 80 | 1 | Салат из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59 | 0,98 | 3,69 | 6,15 | 2,24 | 3,73 | 44,52 | 74,20 |
| 102 | 2 | Суп гороховый | 200 | 250 | 4,39 | 5,49 | 4,22 | 5,28 | 13,06 | 16,33 | 107,8 | 134,75 |
| 286 | 3 | Тефтели в томатном соусе | 90 | 100 | 11,78 | 13,08 | 12,91 | 14,34 | 14,9 | 16,55 | 223,0 | 247,8 |
| 302 | 4 | Каша гречневая | 150 | 180 | 7,46 | 8,95 | 5,61 | 6,73 | 35,84 | 43,00 | 230,45 | 276,53 |
| 349 | 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,09 | 0,09 | 32,01 | 32,01 | 132,8 | 132,8 |
| | 6 | Хлеб ржано/пшеничный | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
| | | | | Итого: | 31,08 | 36,56 | 29,02 | 35,59 | 139,75 | 161,62 | 868,57 | 1022,08 |
| | | | | Всего: | 62,64 | 74,63 | 54,40 | 67,18 | 204,24 | 241,78 | 1498,84 | 1780,47 |

2 день

| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
|-----------------|-------|-----------------------------|--------------|--------|------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | | | | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 42 | 1 | Сыр порционно | 20 | 20 | 4,64 | 4,64 | 5,9 | 5,9 | 0,0 | 0,0 | 72,80 | 72,8 |
| 222 | 2 | Творог со сгущенным молоком | 200 | 250 | 22,4 | 25,74 | 17,07 | 19,57 | 51,47 | 58,53 | 449,32 | 513,40 |
| 209 | 3 | Яйцо | 40 | 40 | 5,16 | 5,16 | 4,64 | 4,64 | 0,32 | 0,32 | 64 | 64 |
| 382 | 4 | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,08 | 4,08 | 3,54 | 3,54 | 17,58 | 17,58 | 118,6 | 118,6 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 2,34 | 8,49 | 8,49 | 14,84 | 14,84 | 145,3 | 145,3 |
| | | | | Итого: | 40,08 | 41,96 | 39,64 | 42,14 | 84,21 | 91,27 | 850,02 | 914,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 74 | 1 | Икра овощная/кабачковая | 60 | 100 | 0,17 | 0,25 | 1,2 | 1,8 | 0,6 | 0,9 | 14,3 | 21,48 |
| 91 | 2 | Суп молочный пшеничный | 200 | 250 | 5,80 | 7,25 | 5,48 | 6,85 | 18,57 | 23,21 | 146,8 | 183,5 |
| 637 | 3 | Отварное мясо птицы | 80 | 100 | 16,88 | 21,10 | 10,85 | 13,60 | 0,0 | 0,0 | 165,00 | 206,25 |
| 202 | 4 | Рожки отварные | 150 | 180 | 5,52 | 6,62 | 4,52 | 5,42 | 26,45 | 31,73 | 168,45 | 202,14 |
| 377 | 5 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 |
| | 6 | Хлеб ржано/пшеничный | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
| 338 | 7 | Фрукт | 150 | 150 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 20,8 | 5,4 | 57,4 | 28,7 |
| | | | | Итого: | 35,90 | 43,95 | 24,57 | 30,69 | 123,32 | 126,44 | 743,95 | 860,07 |
| | | | | Всего: | 75,98 | 85,91 | 64,21 | 72,83 | 207,53 | 217,71 | 1593,97 | 1774,17 |

3 день

| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
|-----------------|-------|---|--------------|--------|------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | | | | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 1 | Бутерброд с сыром | 50 | 60 | 5,8 | 5,8 | 8,3 | 8,3 | 14,83 | 14,83 | 157,0 | 157,0 |
| 181 | 2 | Каша манная молочная | 150 | 200 | 4,58 | 6,11 | 8,04 | 10,72 | 24,29 | 32,38 | 188,25 | 251,0 |
| 342 | 3 | Компот из свежих фруктов | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 27,88 | 114,6 | 114,6 |
| | 4 | Йогурт | 150 | 200 | 22,24 | 27,80 | 15,36 | 19,20 | 32,16 | 40,20 | 179,20 | 224,0 |
| 338 | 5 | Фрукты | 100 | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 14,7 | 70,3 | 70,3 |
| | | | | Итого: | 33,38 | 40,47 | 32,46 | 38,98 | 113,86 | 129,99 | 709,35 | 816,90 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 43 | 1 | Салат из свежей капусты с огурцом | 60 | 100 | 1,9 | 2,7 | 6,1 | 8,6 | 5,6 | 7,9 | 86,4 | 122,4 |
| 82 | 2 | Суп картофельный с вермишелью и курицей | 200 | 250 | 2,15 | 2,69 | 2,27 | 2,84 | 13,71 | 17,14 | 83,8 | 104,75 |
| 260 | 3 | Гуляш | 80 | 100 | 19,72 | 23,8 | 17,89 | 19,52 | 4,76 | 5,74 | 168,20 | 203,00 |
| 304 | 4 | Каша рисовая | 150 | 180 | 3,65 | 4,87 | 5,37 | 7,17 | 36,68 | 48,8 | 209,7 | 279,6 |
| 382 | 5 | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,08 | 4,08 | 3,54 | 3,54 | 17,58 | 17,58 | 118,6 | 118,6 |
| | 6 | Хлеб ржано/пшеничный | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
| | | | | Итого: | 37,70 | 45,54 | 37,67 | 44,67 | 120,03 | 147,16 | 796,70 | 984,35 |
| | | | | Всего: | 71,08 | 86,01 | 70,13 | 83,65 | 233,89 | 277,15 | 1506,05 | 1801,25 |

4 день

| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
|-----------------|-------|---------------------------------|--------------|--------|------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | | | | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше |
| | | | | | Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 1 | Масло порционно | 15 | 20 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 16,4 | 0,15 | 0,20 | 112,5 | 150,0 |
| 71 | 2 | Овощи порционно | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,2 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22 |
| 304 | 3 | Плов с мясом птицы | 210 | 260 | 20,3 | 25,38 | 17,00 | 21,25 | 35,69 | 44,61 | 377,00 | 471,25 |
| 379 | 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,17 | 3,17 | 2,68 | 2,68 | 15,9 | 15,9 | 100,6 | 100,6 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 4,6 | 0,4 | 0,5 | 24,6 | 29,5 | 117,5 | 141,0 |
| | | | | Итого: | 27,93 | 34,25 | 32,5 | 41,03 | 78,62 | 94,01 | 720,8 | 884,85 |
| | | | | | Обед | | | | | | | |
| 71 | 1 | Овощи порционные (томат/огурец) | 60 | 100 | 1,3 | 1,94 | 0,04 | 0,08 | 3,1 | 4,7 | 13,68 | 20,5 |
| 82 | 2 | Борщ со сметаной | 200 | 250 | 5,12 | 6,4 | 8,02 | 10,03 | 9,24 | 11,55 | 136,83 | 171,04 |
| 268 | 3 | Котлета мясная | 80 | 100 | 12,44 | 15,55 | 9,24 | 11,55 | 11,56 | 14,45 | 183,0 | 228,75 |
| 199 | 4 | Гороховое пюре | 150 | 200 | 3,3 | 4,4 | 7,5 | 10 | 2,8 | 3,7 | 180 | 240 |
| 389 | 5 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |
| | 6 | Хлеб ржано/пшеничный | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
| | | | | Итого: | 29,36 | 36,69 | 27,30 | 34,66 | 88,60 | 104,60 | 728,31 | 901,09 |
| | | | | Всего: | 57,29 | 70,94 | 59,80 | 75,69 | 167,22 | 198,61 | 1449,11 | 1785,94 |

5 день

| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
|-----------------|-------|---------------------------|--------------|---------|------------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | | | | С 7 до 11лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11лет | С 11 лет и старше |
| | | | | | Завтрак | | | | | | | |
| 15 | 1 | Салат из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59 | 0,98 | 3,69 | 6,15 | 2,24 | 3,73 | 44,52 | 74,20 |
| 105 | 2 | Фрикадельки мясные | 80/150 | 100/180 | 6,98 | 8,72 | 4,1 | 5,13 | 0,26 | 0,33 | 68,68 | 85,85 |
| 128 | 3 | Пюре картофельное | 150 | 200 | 3,26 | 4,34 | 9,62 | 12,82 | 18,89 | 25,18 | 181,5 | 241,0 |
| 389 | 4 | Сок фруктовый в ассорт. | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 4,6 | 0,4 | 0,5 | 24,6 | 29,5 | 117,5 | 141,0 |
| | | | | Итого: | 15,63 | 19,64 | 17,81 | 24,6 | 66,19 | 78,94 | 497 | 626,85 |
| | | | | | Обед | | | | | | | |
| 45 | 1 | Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,82 | 1,36 | 3,71 | 6,18 | 5,06 | 8,44 | 56,88 | 94,80 |
| 98 | 2 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 250 | 4,7 | 5,82 | 6,82 | 8,53 | 5,08 | 6,35 | 101,87 | 127,34 |
| 245 | 4 | Рыба запеченная | 80 | 100 | 13,52 | 13,52 | 0,52 | 0,52 | 0,25 | 0,25 | 60,0 | 60,0 |
| 202 | 3 | Рожки отварные | 150 | 180 | 5,52 | 6,62 | 4,52 | 5,42 | 26,45 | 31,73 | 168,45 | 202,14 |
| 379 | 5 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 3,17 | 3,17 | 2,68 | 2,68 | 15,9 | 15,9 | 100,6 | 100,6 |
| | 6 | Хлеб ржано/пшеничный | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
| 338 | 7 | Фрукты | 100 | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 14,7 | 70,3 | 70,3 |
| | | | | Итого: | 34,53 | 38,49 | 21,35 | 26,93 | 109,14 | 127,37 | 688,10 | 811,18 |
| | | | | Всего: | 50,16 | 58,13 | 39,16 | 51,53 | 175,33 | 206,31 | 1185,10 | 1438,03 |

6 день

| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
|-----------------|-------|-----------------------------------|--------------|--------|------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | | | | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 1 | Бутерброд с сыром | 50 | 60 | 5,8 | 5,8 | 8,3 | 8,3 | 14,83 | 14,83 | 157,0 | 157,0 |
| 304 | 2 | Плов с мясом птицы | 210 | 260 | 20,3 | 25,38 | 17,00 | 21,25 | 35,69 | 44,61 | 377,00 | 471,25 |
| 376 | 3 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 15,1 | 15,1 | 61,8 | 61,8 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 4,6 | 0,4 | 0,5 | 24,6 | 29,5 | 117,5 | 141,0 |
| 338 | 5 | Фрукты | 100 | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 14,7 | 70,3 | 70,3 |
| | | | | Итого: | 30,54 | 36,42 | 26,30 | 30,65 | 104,92 | 118,74 | 721,80 | 901,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 43 | 1 | Салат из свежей капусты с огурцом | 60 | 100 | 1,9 | 2,7 | 6,1 | 8,6 | 5,6 | 7,9 | 86,4 | 122,4 |
| 55 | 2 | Щи рыбные | 200 | 250 | 1,45 | 1,81 | 3,93 | 4,91 | 100,2 | 125,25 | 178,3 | 193,2 |
| 268 | 3 | Котлета мясная | 80 | 100 | 12,44 | 15,55 | 9,24 | 11,55 | 11,56 | 14,45 | 183,0 | 228,75 |
| 302 | 4 | Каша гречневая | 150 | 180 | 7,46 | 8,95 | 5,61 | 6,73 | 35,84 | 43,00 | 230,45 | 276,53 |
| 349 | 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,09 | 0,09 | 32,01 | 32,01 | 132,8 | 132,8 |
| | 6 | Хлеб ржано/пшеничный | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
| | | | | Итого: | 30,11 | 37,07 | 27,47 | 34,88 | 226,91 | 272,61 | 940,95 | 1109,68 |
| | | | | Всего: | 60,65 | 73,49 | 50,57 | 65,53 | 331,83 | 391,35 | 1662,75 | 2011,03 |

7 день

| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
|-----------------|-------|--|--------------|--------|------------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | | | | С 7 до 11лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11лет | С 11 лет и старше |
| | | | | | Завтрак | | | | | | | |
| 223 | 1 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 200 | 250 | 30,93 | 35,05 | 22,89 | 25,94 | 36 | 40,8 | 310,66 | 372,79 |
| 209 | 2 | Яйцо | 40 | 40 | 5,16 | 5,16 | 4,64 | 4,64 | 0,32 | 0,32 | 64 | 64 |
| 382 | 3 | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,08 | 4,08 | 3,54 | 3,54 | 17,58 | 17,58 | 118,6 | 118,6 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 2,34 | 8,49 | 8,49 | 14,84 | 14,84 | 145,3 | 145,3 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Итого: | 43,97 | 46,63 | 39,56 | 42,61 | 68,74 | 73,54 | 638,56 | 700,69 |
| | | | | | Обед | | | | | | | |
| 74 | 1 | Икра овощная/кабачковая | 60 | 100 | 0,17 | 0,25 | 1,2 | 1,8 | 0,6 | 0,9 | 14,3 | 21,48 |
| 93 | 2 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 250 | 4,82 | 6,03 | 1,02 | 1,28 | 16,83 | 21,04 | 132,4 | 165,50 |
| 27 | 3 | Плов из мяса птицы | 210 | 260 | 20,3 | 25,38 | 17,00 | 21,25 | 35,69 | 44,61 | 377,00 | 471,25 |
| 376 | 4 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 15,05 | 15,05 | 61,83 | 61,83 |
| | 5 | Хлеб ржано/пшеничный | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
| 338 | 6 | Фрукты | 100 | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 14,7 | 70,3 | 70,3 |
| | | | | Итого: | 32,13 | 39,70 | 22,32 | 27,93 | 124,57 | 146,30 | 785,83 | 946,36 |
| | | | | Всего: | 76,10 | 86,33 | 61,88 | 70,54 | 193,31 | 219,84 | 1424,39 | 1647,05 |

8 день

| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
|-----------------|-------|-------------------------------------|---------------|-------------------|------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше |
| | | | Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Бутерброд с маслом | 20 | 20 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 16,4 | 0,15 | 0,20 | 112,5 | 150,0 |
| 182 | 2 | Суп молочный рисовый | 200 | 250 | 5,1 | 4,08 | 10,72 | 8,57 | 33,42 | 26,74 | 251 | 313,75 |
| | 3 | Йогурт | 150 | 200 | 22,24 | 27,80 | 15,36 | 19,20 | 32,16 | 40,20 | 179,20 | 224,0 |
| 342 | 4 | Компот из свежих фруктов | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 27,88 | 114,6 | 114,6 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 4,6 | 0,4 | 0,5 | 24,6 | 29,5 | 117,5 | 141,0 |
| 338 | 6 | Фрукты | 150 | 150 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 31,2 | 31,2 | 97 | 97 |
| | | | | Итого: | 31,40 | 36,74 | 38,94 | 44,83 | 149,41 | 155,72 | 871,80 | 1040,35 |
| | | | Обед | | | | | | | | | |
| | 1 | Салат из свежей капусты с кукурузой | 60 | 100 | 1,9 | 2,7 | 6,1 | 8,6 | 5,6 | 7,9 | 86,4 | 122,4 |
| 88 | 2 | Щи мясные со сметаной | 200 | 250 | 5,09 | 6,37 | 8,05 | 10,06 | 6,61 | 8,26 | 125,63 | 157,04 |
| 608 | 3 | Биточки запеченные | 80 | 100 | 12,44 | 15,55 | 9,24 | 11,55 | 11,56 | 14,45 | 183,0 | 228,75 |
| 199 | 4 | Гороховое пюре | 150 | 200 | 3,3 | 4,4 | 7,5 | 10 | 2,8 | 3,7 | 180 | 240 |
| 378 | 5 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,52 | 1,52 | 1,35 | 1,35 | 15,9 | 15,9 | 81 | 81 |
| | 6 | Хлеб ржано/пшеничный | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
| | | | | Итого: | 30,45 | 37,94 | 34,74 | 44,56 | 84,17 | 100,21 | 786,03 | 985,19 |
| | | | | Всего: | 61,85 | 71,71 | 73,68 | 89,39 | 233,58 | 255,93 | 1657,83 | 2025,54 |

9 день

| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
|-----------------|-------|--|---------------|-------------------|------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше |
| | | | Завтрак | | | | | | | | | |
| 42 | 1 | Сыр порционно | 20 | 20 | 4,64 | 4,64 | 5,9 | 5,9 | 0,0 | 0,0 | 72,80 | 72,8 |
| 71 | 2 | Овощи порционно | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,2 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22 |
| 259 | 3 | Жаркое по-домашнему | 230 | 280 | 21,29 | 25,92 | 23,78 | 28,94 | 21,79 | 26,53 | 387,7 | 472 |
| 357 | 4 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 31,2 | 31,2 | 97 | 97 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 4,6 | 0,4 | 0,5 | 24,6 | 29,5 | 117,5 | 141,0 |
| | | | | Итого: | 30,49 | 36,36 | 30,20 | 35,54 | 79,87 | 91,03 | 688,20 | 804,80 |
| | | | Обед | | | | | | | | | |
| 53 | 1 | Салат из столовой свеклы с зел. горошком | 60 | 100 | 0,86 | 1,43 | 3,65 | 6,09 | 5,02 | 8,36 | 56,34 | 93,9 |
| 104 | 2 | Суп вермишелевый с фрикадельками | 200 | 250 | 7,11 | 8,89 | 5,27 | 6,59 | 10,8 | 13,5 | 127,84 | 159,8 |
| 637 | 3 | Отварное мясо птицы | 80 | 100 | 16,88 | 21,10 | 10,85 | 13,60 | 0,0 | 0,0 | 165,00 | 206,25 |
| 304 | 4 | Каша рисовая | 150 | 180 | 3,65 | 4,87 | 5,37 | 7,17 | 36,68 | 48,8 | 209,7 | 279,6 |
| 389 | 5 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 |
| | 6 | Хлеб ржано/пшеничный | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
| | | | | Итого: | 35,70 | 44,69 | 27,64 | 36,45 | 114,40 | 140,86 | 773,68 | 980,35 |
| | | | | Всего: | 66,19 | 81,05 | 57,84 | 71,99 | 194,27 | 231,89 | 1461,88 | 1785,15 |

10 день

| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
|-----------------|-------|----------------------------|--------------|--------|------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | | | | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше |
| | | | | | Завтрак | | | | | | | |
| 3 | 1 | Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 60 | 5,8 | 5,8 | 8,3 | 8,3 | 14,83 | 14,83 | 157,0 | 157,0 |
| 213 | 2 | Салат из помидоров с луком | 60 | 100 | 0,68 | 1,13 | 3,71 | 6,19 | 2,83 | 4,72 | 47,46 | 79,1 |
| 608 | 3 | Котлета запеченная | 80 | 100 | 12,44 | 15,55 | 9,24 | 11,55 | 11,56 | 14,45 | 183,0 | 228,75 |
| 302 | 4 | Каша гречневая | 150 | 180 | 7,46 | 8,95 | 5,61 | 6,73 | 35,84 | 43,00 | 230,45 | 276,53 |
| 379 | 5 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 3,17 | 3,17 | 2,68 | 2,68 | 15,9 | 15,9 | 100,6 | 100,6 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 4,6 | 0,4 | 0,5 | 24,6 | 29,5 | 117,5 | 141,0 |
| | | | | итого | 33,35 | 39,20 | 29,94 | 35,95 | 105,56 | 122,40 | 836,01 | 982,98 |
| | | | | | Обед | | | | | | | |
| 67 | 1 | Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,84 | 1,4 | 6,02 | 10,04 | 4,37 | 7,29 | 75,06 | 125,1 |
| 98 | 2 | Суп картофельный с рисом | 200 | 250 | 4,66 | 5,82 | 6,82 | 8,53 | 5,08 | 6,35 | 101,87 | 127,34 |
| 245 | 3 | Рыба запеченная | 80 | 100 | 13,52 | 13,52 | 0,52 | 0,52 | 0,25 | 0,25 | 60,0 | 60,0 |
| 202 | 4 | Макароны отварные | 150 | 180 | 5,52 | 6,62 | 4,52 | 5,42 | 26,45 | 31,73 | 168,45 | 202,14 |
| 357 | 5 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 31,2 | 31,2 | 97 | 97 |
| | 6 | Хлеб ржано/пшеничный | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
| 338 | 7 | Фрукты | 100 | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 14,7 | 70,3 | 70,3 |
| | | | | Итого: | 31,44 | 35,46 | 20,98 | 28,11 | 123,75 | 141,52 | 702,68 | 837,88 |
| | | | | Всего: | 64,79 | 74,66 | 50,92 | 64,06 | 299,31 | 263,92 | 1538,69 | 1821,86 |

