

Утверждаю

Директор МБОУ Подтесовская

СОШ №46

В.К.Павина

09.01.2025

Примерное цикличное меню рационов питания для обучающихся в общеобразовательных учреждениях Енисейского района

День: 1

| Возрастная категория | | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная кукурузная с маслом | 200/5 | 7,3 | 8,2 | 35,3 | 141,55 | 250/10 | 9,08 | 10,1 | 43,9 | 176 |
| 3 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 75,8 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 75,8 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 30 | 2,04 | 0,39 | 13 | 49,3 | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,84 | 2 | 19,13 | 119,4 | 200 | 2,84 | 2 | 19,13 | 119,4 |
| 483 | Булочка | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 132 | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 132 |
| | Итого: | 505 | 20,62 | 17,69 | 84,83 | 518,05 | 560 | 22,4 | 19,59 | 93,99 | 563,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 43 | Винегрет | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 |
| 140 | Суп на курином бульоне с вермишелью | 200 | 7,8 | 6,6 | 16 | 117,74 | 250 | 9,75 | 8,25 | 20 | 147,18 |
| 493 | Курица, тушеная в сметанном соусе | 100/50 | 20,48 | 21,52 | 2,4 | 351 | 100/80 | 33 | 34,4 | 3,8 | 562 |
| 508 | Гречка отварная | 150 | 4,9 | 4,79 | 21,9 | 121,5 | 200 | 6,5 | 6,38 | 29,2 | 162 |
| 127 | Компот из свежемороженой ягоды | 200 | 0 | 0 | 12 | 50 | 200 | 0 | 0 | 12 | 50 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Соль йодир. | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 860 | 38,61 | 39,85 | 87,11 | 852,44 | 990 | 54,68 | 55,97 | 99,81 | 1133,38 |
| | Всего: | | 59,23 | 57,54 | 171,94 | 1370,49 | | 77,08 | 75,56 | 193,8 | 1696,88 |

День: 2

| Возрастная категория | | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 261 | Печень тушенная в соусе | 100 | 10,3 | 14,2 | 2,3 | 177,3 | 120/60 | 13,8 | 18,9 | 3 | 236,00 |
| 516 | Макароны с маслом | 150 | 5,4 | 5,9 | 34,95 | 191,25 | 180 | 6,48 | 7,1 | 41,94 | 229,5 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржан.пшен. | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32,6 | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32,6 |
| | Мандарины | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | Итого: | 580 | 18,54 | 20,69 | 58,31 | 508,45 | | 23,12 | 26,59 | 66 | 596,40 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 16 | Салат из моркови | 100 | 0,77 | 7,07 | 6,37 | 92,4 | 100 | 0,77 | 7,07 | 6,37 | 92,4 |
| 124 | Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной | 200/10 | 4,2 | 5,3 | 8,3 | 111,4 | 250/10 | 5,25 | 6,5 | 10,37 | 139,25 |
| 283 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 100 | 9,3 | 16,5 | 12,6 | 234,9 | 120 | 14,76 | 12,6 | 44,8 | 352 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,88 | 7,35 | 19,5 | 151,5 | 200 | 5,88 | 9,3 | 21,3 | 154,9 |
| 639 | Компот из сухофруктов+вит.С | 1/200 | 0 | 0 | 20,2 | 79,8 | 1/200 | 0 | 0 | 20,2 | 79,8 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 23,23 | 37 | 94,09 | 790,6 | | 30,74 | 36,25 | 130,16 | 938,95 |
| | Всего: | | 41,77 | 57,69 | 152,4 | 1299,05 | | 53,86 | 62,84 | 196,16 | 1535,35 |

День: 3

| Возрастная категория | | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша «Дружба» (из смеси рисовой и пшеничной) | 200 | 6,81 | 10,98 | 29,43 | 255,95 | 200 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 307 |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32,6 | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32,6 |
| 337 | Яйцо отварное 1шт | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| 483 | Булочка | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 132 | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 132 |
| | Итого: | 530 | 18,1 | 12,57 | 67,09 | 480,85 | 510 | 16,58 | 12,7 | 78,96 | 531,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,55 | 5,1 | 4,8 | 72,4 | 100 | 1,55 | 5,1 | 4,8 | 72,4 |
| 779 | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,68 | 4,2 | 12,32 | 88,62 | 250/10 | 3,43 | 11,5 | 13,95 | 186,25 |
| 100 | Курица отварная | 100 | 11,97 | 13,68 | 1,25 | 203,98 | 100/75 | 30,3 | 32,9 | 6 | 421 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 4,9 | 5,1 | 21,9 | 151,5 | 200 | 6,5 | 6,38 | 29,2 | 202 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 92 | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 92 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Соль йодир. | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 770 | 24,78 | 28,86 | 96,39 | 729,1 | | 46,46 | 56,66 | 110,07 | 1094,25 |
| | Всего: | | 42,88 | 41,43 | 163,48 | 1209,95 | | 63,04 | 69,36 | 189,03 | 1626,15 |

День: 4

| Возрастная категория | | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|----------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 451 | Котлета мясная | 100/50 | 9,46 | 10,06 | 11,35 | 209,3 | 100/50 | 9,46 | 10,06 | 11,35 | 209,3 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 4,9 | 5,1 | 21,9 | 151,5 | 200 | 6,5 | 6,38 | 29,2 | 202 |
| | | | | | | | | | | | |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,4 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,4 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Яблоко | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 580 | 12,1 | 10,85 | 41,21 | 485,5 | | 12,1 | 10,85 | 41,21 | 485,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 40 | Винегрет | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 |
| 132 | Рассольник с мясом, со сметаной | 200/10 | 2,75 | 11,2 | 11,16 | 125,6 | 250/10 | 3,25 | 13,04 | 16,92 | 150,72 |
| 374 | Рыба запечен.с овощами(морковь) | 100 | 16,95 | 5,74 | 3,5 | 248,25 | 100 | 16,95 | 5,74 | 3,5 | 248,25 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,7 | 38,8 | 222,5 | 200 | 4,6 | 4,2 | 51,8 | 239,3 |
| 639 | Компот из сухофруктов+вит.С | 1/200 | 0 | 0 | 20,2 | 79,8 | 1/200 | 0 | 0 | 20,2 | 79,8 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Соль йодир. | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 820 | 28,83 | 29,58 | 108,47 | 888,35 | | 30,23 | 29,92 | 127,23 | 930,27 |
| | Всего: | | 40,93 | 40,43 | 149,68 | 1373,85 | | 42,33 | 40,77 | 168,44 | 1415,77 |

День: 5

| Возрастная категория | | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная с маслом (рис) | 200/5 | 7,3 | 8,2 | 35,3 | 141,55 | 250/5 | 9,08 | 10,1 | 43,9 | 176 |
| 3 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 75,8 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 75,8 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| 693 | Какао | 200 | 3,1 | 3,4 | 20,9 | 137 | 200 | 3,1 | 3,4 | 20,09 | 137 |
| | | | | | | | | | | | |
| 483 | Булочка | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 132 | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 132 |
| | Итого: | 500 | 20,88 | 19,09 | 87,16 | 546,65 | | 22,66 | 20,99 | 94,95 | 581,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 16 | Огурцы свежие (или соленые) | 1/100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 1/100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 124 | Щи со сметаной | 200/10 | 4,2 | 5,3 | 8,3 | 111,4 | 250/10 | 5,25 | 6,63 | 10,37 | 139,35 |
| 451 | Котлета мясная | 100/50 | 9,46 | 10,06 | 11,35 | 200,3 | 100/50 | 9,46 | 10,06 | 11,35 | 200,3 |
| 516 | Макароны с маслом | 150 | 5,4 | 5,9 | 34,95 | 191,25 | 180 | 6,48 | 7,1 | 41,94 | 229,5 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 97,76 | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 97,76 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Соль йодир. | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 830 | 24,34 | 22,34 | 108,12 | 735,31 | | 26,47 | 24,87 | 117,18 | 801,51 |
| | Всего: | | 45,22 | 41,43 | 195,28 | 1281,96 | | 49,13 | 45,86 | 212,13 | 1382,61 |

День: 7

| Возрастная категория | | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 366 | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 200/30 | 14,84 | 14,29 | 38,5 | 412,8 | 200/50 | 19,78 | 19,05 | 51,3 | 573,3 |
| 445 | Сдоба майская | 80 | 6,4 | 5,6 | 37,4 | 304 | 80 | 6,4 | 5,6 | 37,4 | 304 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32,6 | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32,6 |
| | Итого: | 510 | 21,54 | 19,89 | 82,6 | 749,4 | | 26,48 | 24,65 | 95,4 | 909,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 22 | Винегрет | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 |
| 132 | Рассольник со сметаной | 200/10 | 2,75 | 9,2 | 11,16 | 159 | 250/10 | 3,43 | 11,5 | 13,95 | 186,25 |
| 244 | Рыба припущенная с овощами | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 62,5 | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,5 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 4,9 | 5,1 | 21,9 | 151,5 | 200 | 6,5 | 6,38 | 29,2 | 202 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 92 | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 92 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Соль йодир. | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 820 | 21,33 | 22,25 | 100,05 | 677,2 | | 23,61 | 25,83 | 110,14 | 744,95 |
| | Всего: | | 42,87 | 42,14 | 182,65 | 1426,6 | | 50,09 | 50,48 | 205,54 | 1654,85 |

День: 8

| Возрастная категория | | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 492 | Плов с курицей | 200 | 15,2 | 15,6 | 44,5 | 348 | 200 | 15,2 | 13 | 30,17 | 330 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32,6 | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32,6 |
| | Мандарины | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | Пряник | 50 | 2,5 | 2 | 7,5 | 175 | 50 | 2,5 | 2 | 7,5 | 175 |
| | Итого: | 530 | 20,84 | 18,19 | 79,76 | 653,9 | | 20,84 | 15,59 | 65,43 | 635,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,55 | 5,1 | 4,8 | 72,4 | 100 | 1,55 | 5,1 | 4,8 | 72,4 |
| 149 | Суп рыбный | 200 | 3,6 | 6,2 | 17,3 | 185 | 250 | 4,5 | 7,75 | 21,63 | 231,25 |
| 451 | Биточки мясные | 100/50 | 9,46 | 10,06 | 11,35 | 200,3 | 100/50 | 9,46 | 10,06 | 11,35 | 200,3 |
| 516 | Макароны с маслом | 150 | 5,4 | 5,9 | 34,95 | 191,25 | 200 | 7,3 | 7,9 | 46,6 | 255 |
| 372 | Напиток из свежих плодов (яблоко)+вит.С | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1/200 | 0,4 | 0,1 | 17,3 | 70 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Соль йодир. | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 860 | 24,25 | 28,2 | 119,4 | 867,15 | | 27,29 | 31,69 | 128,8 | 949,55 |
| | Всего: | | 45,09 | 46,39 | 199,16 | 1521,05 | | 48,13 | 47,28 | 194,23 | 1585,45 |

День: 9

| Возрастная категория | | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|----------------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 4,7 | 8,5 | 32,6 | 182,6 | 250/5 | 7,12 | 10,6 | 40,75 | 228,25 |
| 337 | Яйцо отварное | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,24 | 62,8 | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,24 | 62,8 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржан.пшен. | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| 693 | Какао | 200 | 3,1 | 3,4 | 20,9 | 137 | 200 | 3,1 | 3,4 | 20,09 | 137 |
| | | | | | | | | | | | |
| 483 | Булочка | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 132 | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 132 |
| | Итого: | 530 | 18,74 | 18,09 | 84,7 | 574,7 | | 21,16 | 20,19 | 92,04 | 620,35 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из вареной свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 110 | Борщ со сметаной | 200/10 | 3,6 | 7,97 | 19,9 | 127,04 | 250/10 | 4,5 | 9,96 | 24,88 | 158,8 |
| 437 | Гуляш мясной | 100 | 13,7 | 9,85 | 0 | 241,2 | 100 | 13,7 | 9,85 | 0 | 241,2 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 4,9 | 5,1 | 21,9 | 151,5 | 200 | 6,5 | 6,38 | 29,2 | 202 |
| 639 | Компот из сухофруктов+вит.С | 1/200 | 0 | 0 | 20,2 | 79,8 | 1/200 | 0 | 0 | 20,2 | 79,8 |
| | Хлеб ржан.пшен | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Соль йодир. | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 820 | 27,71 | 29,79 | 97,48 | 814,04 | | 30,21 | 33,06 | 109,76 | 896,3 |
| | Всего: | | 46,45 | 47,88 | 182,18 | 1388,74 | | 51,37 | 53,25 | 201,8 | 1516,65 |

День: 10

| Возрастная категория | | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Гуляш из куриной грудки | 100 | 12,2 | 2,4 | 2,6 | 83,1 | 100 | 12,2 | 2,4 | 2,6 | 83,1 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 4,9 | 5,1 | 21,9 | 151,5 | 200 | 6,5 | 6,38 | 29,2 | 202 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,84 | 2 | 19,13 | 119,4 | 200 | 2,84 | 2 | 19,13 | 119,4 |
| | Мандарины | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Пряник | 50 | 2,5 | 2 | 37 | 175 | 50 | 2,5 | 2 | 37 | 175 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 580 | 18,1 | 9,49 | 91,59 | 492,05 | | 13,88 | 10,77 | 98,89 | 556,7 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 16 | Огурцы свежие (или соленые) | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 1/100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 171 | Суп с крупой | 200/10 | 2,24 | 7,14 | 23,94 | 168,42 | 250/10 | 3,43 | 11,5 | 24,95 | 186,25 |
| 322 | Фрикадельки паровые | 100 | 21,3 | 18,9 | 10,2 | 295,5 | 100 | 21,3 | 18,9 | 10,2 | 295,5 |
| 134 | Капуста тушеная | 180 | 3,9 | 5,9 | 16,97 | 136,17 | 230 | 4,99 | 7,5 | 21,69 | 174 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 92 | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 92 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Соль йодир. | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 850 | 32,92 | 32,82 | 109,83 | 826,69 | | 35,2 | 38,78 | 115,56 | 882,35 |
| | Всего: | | 51,02 | 42,31 | 201,42 | 1318,74 | | 49,08 | 49,55 | 214,45 | 1439,05 |

День: 11

| Возрастная категория | | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 120 | Каша молочная (манная) | 200 | 5,6 | 5,4 | 15,4 | 129,2 | 200 | 5,6 | 5,4 | 15,4 | 129,2 |
| 3 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 75,8 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 75,8 |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 3,1 | 3,4 | 20,9 | 137 | 200 | 3,1 | 3,4 | 20,09 | 137 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| 483 | Сдоба майская | 80 | 5,4 | 5,6 | 37,4 | 304 | 80 | 5,4 | 5,6 | 37,4 | 304 |
| | Итого: | 530 | 16,14 | 14,79 | 87,26 | 488,2 | | 16,14 | 14,79 | 86,45 | 630,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 16 | Салат из моркови | 100 | 0,77 | 7,07 | 6,37 | 92,4 | 100 | 0,77 | 7,07 | 6,37 | 92,4 |
| 110 | Борщ со сметаной | 200/10 | 3,6 | 7,97 | 19,9 | 127,04 | 250/10 | 4,5 | 9,96 | 24,88 | 158,8 |
| 436 | Жаркое по домашнему | 240 | 15,3 | 19,9 | 43,7 | 374 | 280 | 18,6 | 24,2 | 53,3 | 455,3 |
| 204 | Компот из свежих плодов +вит.С | 1/200 | 0,4 | 0,1 | 17,3 | 70 | 1/200 | 0,4 | 0,1 | 17,3 | 70 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Соль йодир. | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 810 | 24,15 | 35,82 | 114,39 | 784,04 | | 28,35 | 42,11 | 128,97 | 897,1 |
| | Всего: | | 40,29 | 50,61 | 201,65 | 1272,24 | | 44,49 | 56,9 | 215,42 | 1527,6 |
| | Всего: | | 56,43 | 65,4 | 288,91 | 1760,44 | | 60,63 | 71,69 | 301,87 | 2158,1 |

День: 12

| Возрастная категория | | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 334 | Жаркое по - домашнему | 200 | 16,4 | 15,8 | 36,8 | 336,1 | 230 | 20,4 | 15,8 | 20,5 | 306,1 |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32,6 | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32,6 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Яблоко | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 530 | 18,1 | 16,59 | 66,86 | 476 | | 23,14 | 16,59 | 50,56 | 446 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 22 | Винегрет | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 |
| 132 | Рассольник со сметаной | 200/10 | 2,75 | 9,2 | 11,16 | 149 | 250/10 | 3,43 | 11,5 | 13,95 | 186,25 |
| 282 | Котлета куриная | 90/50 | 24,24 | 26,32 | 4,8 | 336,8 | 100/75 | 30,3 | 32,9 | 6 | 421 |
| 508 | Гречка отварная | 150 | 4,9 | 4,79 | 21,9 | 121,5 | 200 | 6,5 | 6,38 | 29,2 | 162 |
| 639 | Компот из сухофр.+вит.С | 1/200 | 0 | 0 | 20,2 | 79,8 | 1/200 | 0 | 0 | 20,2 | 79,8 |
| | Хлеб ржан.пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Соль йодир. | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 860 | 37,32 | 47,25 | 92,87 | 899,3 | | 45,66 | 57,72 | 104,16 | 1061,25 |
| | Всего: | | 55,42 | 63,84 | 159,73 | 1375,3 | | 68,8 | 74,31 | 154,72 | 1507,25 |