

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЦИКЛА № 23

Директор МОУ СОШ



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей, обучающихся в Муниципальном
общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе с
углубленным изучением предметов художественно – эстетического цикла № 23

г. Комсомольска – на – Амуре

При разработке примерного меню руководствовались нормативными документами:

- СанПиН 2.3.2.43590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий (издание 5-е с дополнениями), г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. Составители. профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

[illegible]

[illegible]

ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 3	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет		Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe		
			брутто	нетто	брутто	нетто																								
	525	ЗАВТРАК																												
		Пельмени мясные																												
		пельмени п/ф	158	157	186	185																								
		масло сливочное	4	4	5	5																								
		Выход:	170		205		18	21	14	17	33	39	332	391	2	2,2	1	1	0,1	0,1	1,1	1,3	19	22	166	195	23	27	2,5	3
	494	Чай с лимоном																												
		чай	3	3	4	4																								
		сахар	15	15	19	19																								
		лимон	8	7	10	9																								
		вода	150	150	188	188																								
		Выход:	200		250		0,1	0,12	0	0	15	19	61	79	0	0	3	4	0	0	0	0	14	18	4	5	2	3	0,4	1
	111	Батон нарезной																												
		батон нарезной	53	53	53	53																								
		Выход:	53		53		4	4	2	2,1	28	28	139	139	0,1	0,1	0	0	0	0	1	1	11	35	35	7	7	1	1	
	588	Вафли	50	50																										
		Выход:	50		50		1,4	1,4	2	2	38	38	175	175	0,2	0,2	0	0	0	0	0,4	0,4	8	18	18	5	5	0,7	0,7	
	105	Масло сливочное																												
		масло сливочное	20	20																										
		Выход:	20				0,13			17		0,13	149				0	0	0	0	0,13		2,4		4					
		Итого:					24	27	18	38	114	124	707	933	2,3	2,3	4	5	0,1	0,1	2,5	3	52	61	223	257	37	42	5	6
		ОБЕД																												
	40	Салат "Степной"																												
		картофель	18	18	18	18																								
		морковь	14	11	14	11																								
		огурцы соленные	13	10	13	10																								
		лук	12	10	12	10																								
		зел горошек	10	7	10	7																								
		масло растительное	2	2	2	2																								
		Выход:	60		60		1	1	2	2	5	5	45	45	0,04	0,04	2	2	0	0	0	0	11	11	0	0	12	12	0,4	0,4
	56	Рассольник " Ленинградский"																												
		картофель	75	60	94	75																								
		крупа рисовая	4	4	5	5																								
		морковь	10	8	13	10																								
		лук	5	6	6	5																								
		масло растительное	4	4	5	5																								
		огурцы соленные	15	12	19	15																								
		вода или бульон	152	152	190	190																								
		сметана	8	8	10	10																								
		Выход:	200		250		2	2,4	5	6	13	16	104	130	0,01	0,01	6	7	0	0	0	0	19	24	0	0	18	23	0,8	1
	237	Каша гречневая																												
		крупа гречневая	83	83	92	92																								
		масло сливочное	8	8	9	9																								
		вода	122	122	136	136																								
		Выход:	180		200		10	11	9	10	44	49	304	338	0,2	0,22	0	0	0,1	0,1	0,7	0,8	17	19	243	270	162	180	66	73
	367	Гуляш из курицы																												
		курица	108	77	108	77																								
		масло сливочное	5	5	5	5																								
		лук репчатый	12	10	12	10																								
		томат	8	8	8	8																								
		мука	3	3	3	3																								
		масса соуса	50	50	50	50																								
		Выход:	100		100		15,0	15,0	16,0	16,0	3	3	212	121	0,10	0,10	1,00	1,00	0,30	0,30	1,00	1,00	12,00	12,00	154,00	154,00	21,00	21,00	2,00	2,00
	508	Компот из сухофруктов																												
		сухофрукты	25	31*	31	39*																								
		сахар	15	15	19	19																								
		вода	190	190	238	238																								
		Выход:	200		250		1	1,3	0	0	27	34	110	138	0,01	0,01	1	1,3	0	0	0	0	28	35	19	24	7	9	2	3
	108	Хлеб пшеничный																												
		хлеб пшеничный	55	55	60	60																								
		Выход:	55		60		4	5	1	1,2	28	31	130	142	0,1	0,1	0	0	0	0	1,1	1,2	11	12	36	39	8	9	130	142
	110	Хлеб ржано-пшеничный																												
		Хлеб ржано-пшеничный	54	54	60	60																								
		Выход:	54		60		4	4	1	1,1	18	20	99	99	1	1,1	0	0	0	0	0	0	19	21	85	94	27	30	2	2,2

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 5	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал	Ккал	В1	В1	С	С	А	А	Е	Е	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
			брутто	нетто	брутто	нетто																								
		Завтрак																												
	316	Запеканка рисовая																												
		с творогом и со сущ. молоком																												
		крупя рисовая	43	43	48	48																								
		творог	37	37	41	41																								
		яйцо	10	10	11	11																								
		сахар	13	13	14	14																								
		ванилин	0,01	0,01	0,01	0,01																								
		Масло сливочное	5	5	6	6																								
		сметана	3	3	3,3	3,3																								
		сухари	5	5	6	6																								
		Выход:	180/20		200/20		10	11	10	11	45	50	313	348	0,1	0,11	0,1	0,11	0,12	0,13	1	1,1	64	71	160	178	30	33	10	11
	495	Чай с молоком																												
		чай	3	3	4	4																								
		сахар	15	15	19	19																								
		молоко	50	50	63	63																								
		вода	100	100	125	125																								
		Выход:	200		250		4	5	4	5	28	35	158	198	0,04	0,05	1,4	2	0,02	0,03	0	0	136	170	121	151	30	38	1	1,2
	97	Сыр																												
		сыр российский	16	15	21	20																								
		Выход:	15		20		6	8	11	15	11	15	159	212	0,03	0,04	1	1,1	1	1,1	1	1	140	187	103	137	11	14	1	1
	111	Батон нарезной																												
		батон нарезной	53	53	53	53																								
		Выход:	53		53		4	4	2	2,1	28	28	139	139	0,1	0,1	0	0	0	0	1	1	11	11	35	35	7	7	1	1
		ИТОГО:					24	28	27	33	112	128	769	897	0,3	0,3	3	3,2	1,1	1,2	3	3,1	351	439	419	501	78	92	13	14
		ОБЕД																												
№2,6		Салат из соленых огурцов																												
		огурцы соленые	61	49	101	81																								
		лук репчатый	11	9	18	15																								
		масло растительное	3	3	5	5																								
		Выход:	60		100		100	0,5	0,8	3	5	1,5	3	37	62	0,01	0,02	3	5	0	0	0	15	24	0	0	8	13	0,4	0,6
144		Борщ с капустой и картофелем																												
		картофель	22	16	28	20																								
		капуста	20	16	25	20																								
		морковь	13	10	16	13																								
		лук репчатый	10	8	13	10																								
		масло растительное	4	4	5	5																								
		свекла	40	32	50	40																								
		сахар	2	2	3	3																								
		томат	6	6	8	8																								
		Выход:	200		250		2	3	4	5	9	11	76	95	0,04	0,05	8	10	0	0	2	3	29	36	42	52	21	26	1	1,3
418		Пюре гороховое																												
		горох	101	100	101	100																								
		вода	205	205	205	205																								
		Масло сливочное	5	5	5	5																								
		Выход:	200		200		20	20	6	6	39	39	287	287	0,4	0,4	0	0	0,03	0,03	0	0	112	112	313	313	105	105	7	7
412		Колбета куриная																												
		Филе куриное	207	74,5	207	74,5																								
		хлеб пшеничный	18	18	18	18																								
		молоко	26	26	26	26																								
		Выход:	100		100		15	15	11	11	9	9	189	189	0,1	0,1	1	1	0,04	0,04	0,4	0,4	37	37	94	94	19	19	1	1
506		Кисель из сухофруктов																												
		сухофрукты	12	12	15	15																								
		сахар	20	20	25	25																								
		вода	216	216	270	270																								
		крахмал картофельный	6	6	8	8																								
		Выход:	200		250		0,2	0,3	0,1	0,12	22	28	87	109	0,01	0,12	29	36	0	0	0	0	10	13	11	14	7	9	0,3	0,4

108	Хлеб пшеничный	50	50	55	55
	Выход:			55	
	110 Хлеб пшенично-ржаной	50	50	55	
	Выход:			55	
	ИТОГО:			55	
	ПОЛДНИК:				
589	Пряник			60	
	Выход:			60	
418	Сок т/п			200	
	Выход:			200	
	Итого:				
	ИТОГО				
		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет		
	БЕЛКИ	71,0	80,1		
	ЖИРЫ			80,1	
				53,0	
	УГЛЕВОДЫ			62,0	
		235,0		303,0	
	КАЛОРИЙНОСТЬ				
		1654,0		2143,0	
	B1 мг			2,0	
	C			2,4	
	A	44,0		59,0	
	E	1,2		1,3	
		6,4		9,0	
	Ca				
	P	582,0		705,0	
	Mg	991,0		1122,0	
		269,0		303,0	
	Fe мг	143,0		161,0	

ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 6	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет		Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал	B1	B1	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe			
			брутто	нетто	брутто	нетто																								
	309	ЗАВТРАК																												
		Омлет с сыром																												
		яйцо	86	86	103	103																								
		молоко	54	54	64	64																								
		сыр	34	34	41	41																								
		масло сливочное	5	5	6	6																								
		Выход:	150	150	180	180	21	26	30	36	3	4	371	445	0,1	0,1	0,4	0,5	0,4	0,43	1	1,02	428	514	496	34	41	3	3,08	
	493	Чай с сахаром																												
		чай	3	3	4	4																								
		сахар	10	10	13	13																								
		вода	150	150	188	188																								
		Выход:	200	200	250	250	0,1	0,1	0	0	15	19	60	75	0	0	0	0	0	0	0	0	11	14	3	4	1	1,2	0,4	
	111	Батон нарезной																												
		батон	50	50	50	50																								
		Выход:	50	50	50	50	4	4	2	2	26	26	131	131	0,1	0,1	0	0	0	1	1	10	10	33	33	7	7	0,5	0,5	
	589	Пирог																												
		пирог	30	30	30	30																								
		Выход:	30	30	30	30	2	2	1,4	1,4	23	23	110	110	0,02	0,02	0	0	0	0	1	1	3	3	2	2	2	2	0,4	0,4
		Итого:	27	27	32	32	27	32	33	39	67	72	672	761	0,20	0,20	0,40	0,50	0,40	0,43	3	3	452	541	452	535	44	51	4	4,3
	32	Салат "Школьный"																												
		свекла	46	46	77	77																								
		лук репчатый	2	1,7	3,3	3																								
		огурцы соленные	15	12	25	20																								
		горошек консер	9	6	15	10																								
		масло растительное	5	5	8	8																								
		Выход:	60	60	100	100	1	2	5	8	3	6	64	106	0,03	0,05	3	5	0	0	0	0	17	29	0	0	11	19	1	1,1
	149	Суп картофельный с мясными фрикадельками																												
		картофель	107	80	134	100																								
		морковь	10	8	13	10																								
		лук репчатый	10	8	13	10																								
		томат-пюре	2	2	3	3																								
		масло растительное	2	2	3	3																								
		бульон или вода	140	140	175	175																								
		Мясные фрикадельки					4	4	3	3	0,2	0,2	43	43	0,01	0,01	0,1	0,1	0,04	0,04	0,1	0,1	3	3	33	33	4	4	1	1
		говядина (котлетное мясо)	31	23	31	23																								
		лук репчатый	2	2	2	2																								
		яйцо	2	2	2	2																								
		вода	2	2	2	2																								
		соль	0,2	0,2	0,2	0,2																								
		Выход:	200/20	200/20	250/20	250/20	2	2,2	2,3	3	12	15	75	94	0,1	0,12	9	11	0	0	1	1,3	13	16	57	71	23	29	1	1,1
	291	Макаронные отварные																												
		макаронные изделия	61	61	68	68																								
		масло сливочное	8	8	9	9																								
		Выход:	180	180	200	200	7	8	0,9	1	35	39	174	193	0,1	0,1	0,2	0,2	0	0	1	1,1	7	8	43	48	10	11	5	6
	367	Гуляш из курицы																												
		курица	108	77	108	77																								
		масло сливочное	5	5	5	5																								
		лук репчатый	12	10	12	10																								
		томат	8	8	8	8																								
		мука	3	3	3	3																								
		масса соуса	50	50	50	50																								
		Выход:	100	100	100	100	15,0	15,0	16,0	16,0	3	3	212	121	0,10	0,10	1,00	1,00	0,30	0,30	1,00	1,00	12,00	12,00	154,00	154,00	21,00	21,00	2,00	2,00
	508	Компот из сухофруктов																												

[illegible]

ДЕНЬ 7	ДЕНЬ 7	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет		Белки	Жиры	Углевод	Ккал.	B1	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Fe		
			брутто	нетто	брутто	нетто																
415	Завтрак	Рис припущенный крупа рисовая вода масло сливочное Выход:	62	62	69	69																
			131	131	145	145																
			8	8	9	9																
			180	200																		
			78	57	87	63																
			19	16	21	17																
			8	8	9	9																
			12	12	13	13																
			7,5	7,5	8	8																
			5	5	10	10																
104	Колбета "Школьная" свинина лук масло растительное хлеб пшеничный яйцо масло сливочное сухари Выход:	7,5	7,5	8	8																	
		90	100																			
		3	3	4	4																	
		10	10	13	13																	
		150	150	188	188																	
		200	250																			
		Выход:	250	0,1	0,1	0	0	15	19	60	75	0	0	0	0	0	11	14	3	4	1	
		батон	50	50	50	50																
		Выход:	50	50	50	50																
		590	Печенье Выход:	50	50	50	50															
25,00	27			32,00	40,00	128,00	138,00	901	1010	206	206	0,04	0,04	0	0,01	0,01	2	15	45	45	10	
Итого:	50			50	50	50																
34	Салат "Здоровье"			25	20	42	33															
морковь	3			3	5	5																
масло растительное	0,6			0,6	1	1																
лимонная кислота	0,2			0,2	0,3	0,3																
Выход:	60			100																		
№ 3.5	Суп куриный картофель морковь лук репчатый масло растительное яйцо вода или бульон сметана Выход:			141	113	169	135															
				12	10	13	10															
		10	8	14	12																	
		2,4	2,4	3	3																	
		01.фев	20	3/5 шт	24																	
		180	180	216	216																	
		10	10	12	12																	
		Выход:	250	300																		
		429	Картофельное пюре картофель масло сливочное Выход:	204	152	227	169															
				8	8	9	9															
180	200																					
117	93			117	93																	
86	63			86	63																	
8	8			8	8																	
6	6			6	6																	
200	200																					
Выход:	200			200																		
507	Компот из яблок яблоки свежие вода сахар			45,4	40	57	50															
		172	172	215	215																	
		15	15	19	19																	
		373	Голубцы с рисом	117	93	117	93															
		86	63	86	63																	
		8	8	8	8																	
		6	6	6	6																	
		200	200																			
		Выход:	200	200																		
		507	Компот из яблок яблоки свежие вода сахар	45,4	40	57	50															
172	172			215	215																	
15	15			19	19																	
373	Голубцы с рисом			117	93	117	93															
86	63			86	63																	
8	8			8	8																	
6	6			6	6																	
200	200																					
Выход:	200			200																		
507	Компот из яблок яблоки свежие вода сахар			45,4	40	57	50															
		172	172	215	215																	
		15	15	19	19																	
		373	Голубцы с рисом	117	93	117	93															
		86	63	86	63																	
		8	8	8	8																	
		6	6	6	6																	
		200	200																			
		Выход:	200	200																		
		507	Компот из яблок яблоки свежие вода сахар	45,4	40	57	50															
172	172			215	215																	
15	15			19	19																	
373	Голубцы с рисом			117	93	117	93															
86	63			86	63																	
8	8			8	8																	
6	6			6	6																	
200	200																					
Выход:	200			200																		
507	Компот из яблок яблоки свежие вода сахар			45,4	40	57	50															
		172	172	215	215																	
		15	15	19	19																	
		373	Голубцы с рисом	117	93	117	93															
		86	63	86	63																	
		8	8	8	8																	
		6	6	6	6																	
		200	200																			
		Выход:	200	200																		
		507	Компот из яблок яблоки свежие вода сахар	45,4	40	57	50															
172	172			215	215																	
15	15			19	19																	
373	Голубцы с рисом			117	93	117	93															
86	63			86	63																	
8	8			8	8																	
6	6			6	6																	
200	200																					
Выход:	200			200																		
507	Компот из яблок яблоки свежие вода сахар			45,4	40	57	50															
		172	172	215	215																	
		15	15	19	19																	
		373	Голубцы с рисом	117	93	117	93															
		86	63	86	63																	
		8	8	8	8																	
		6	6	6	6																	
		200	200																			
		Выход:	200	200																		
		507	Компот из яблок яблоки свежие вода сахар	45,4	40	57	50															
172	172			215	215																	
15	15			19	19																	
373	Голубцы с рисом			117	93	117	93															
86	63			86	63																	
8	8			8	8																	
6	6			6	6																	
200	200																					
Выход:	200			200																		
507	Компот из яблок яблоки свежие вода сахар			45,4	40	57	50															
		172	172	215	215																	
		15	15	19	19																	
		373	Голубцы с рисом	117	93	117	93															
		86	63	86	63																	
		8	8	8	8																	
		6	6	6	6																	

[illegible]

ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 8	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет		Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	P	Mg	Fe	Fe						
			Брутто	нетто	Брутто	нетто																								
		Завтрак																												
		Суп молочный с макарон.																												
	165	Июль																												
		молоко	140	140	175	175																								
		вода	60	60	75	75																								
		масло сливочное	2	2	3	3																								
		сахар	2	2	2	2																								
		макарон.изделия	16	16	20	20																								
		выход	200	200	250	250	6	7	5	7	19	24	146	183	0,1	0,1	1	1,3	0,04	0,05	0,3	0,33	164	206	137	171	21	26	0,4	0,5
	501	Кофейный напиток																												
		кофейный напиток	5	5	6	6																								
		молоко	100	100	125	125																								
		сахар	10	10	13	13																								
		вода	120	120	150	150																								
		Выход:	200	200	250	250	3,2	4	3	3,4	16	20	79	99	0,04	0,1	1,3	2	0,02	0,03	0	0	126	157	90	113	14	18	0,1	0,12
	105	Масло сливочное																												
		масло сливочное	20	20																										
		Выход:	20	20																										
	111	Батон нарезной																												
		батон нарезной	53	53	53	53																								
		Выход:	53	53	53	53	4	4	2	2,1	28	28	139	139	0,1	0,1	0	0	0	0	1	1	11	11	35	35	7	7	1	1
	418	Сок т/п	200	200	200	200																								
		Выход:	200	200	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0	0	0	0	7	7	0	0	0	0	3	3
	590	Печенье	50	50	50	50																								
		Выход:	50	50	50	50	4	4	5	5	37	37	206	206	0,04	0,04	0	0	0,01	0,01	2	2	35	35	45	45	10	10	1,2	1,2
		Итого:	18	19	32	18	100	109	811	719	0,40	0,40	6,3	7,3	0,07	0,1	3,4	3,3	325	396	311	364	52	61	6	6	6	6	6	6
		ОБЕД:																												
	69	Салат "Студенческий"																												
		картофель	30	22	50	36																								
		морковь	14	11	24	19																								
		горошек заморожен консер	17	11	28	18																								
		яйцо	9	9	15	15																								
		масло растительное	6	6	10	10																								
		Выход:	60	60	100	100	2,2	4	7	12	5	8	93	155	0,06	0,1	3	6	0	0	0	0	14	23	0	0	13	22	0,5	1
	142	Щи из свежей капусты с курицей																												
		капуста	50	40	63	50																								
		картофель	32	24	40	30																								
		морковь	13	10	16	13																								
		лук репчатый	10	8	12	10																								
		томат	2	2	3	3																								
		масло растительное	4	4	5	5																								
		бульон или вода	160	160	200	200																								
		Выход:	200	200	250	250	1,4	2	4	5	6	8	66	83	0,05	0,06	15	18	0	0	2	2,3	27	34	38	47	18	22	0,6	6
	237	Каша гречневая																												
		крупа гречневая	83	83	92	92																								
		масло сливочное	8	8	9	9																								
		вода	122	122	136	136																								
		Выход:	180	180	200	200	10	11	9	10	44	49	304	338	0,2	0,22	0	0	0,1	0,1	0,7	0,8	17	19	243	270	162	180	66	73
	390	Тефтели мясные																												
		свинина	86	63	96	70																								
		крупа рисовая	5	5	6	6																								

[illegible]

наименование блюда		с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет																										
		брутто	нетто	брутто	нетто	Бели	Бели	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал.	B1	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe				
День 9	Завтрак																													
	423 Капуста тушеная																													
	капуста свежая	249	200	263	210																									
	масло сливочное	9	9	9,4	9,4																									
	морковь	10	8	11	9																									
	лук репчатый	13	11	14	12																									
	томат-пюре	15	15	16	16																									
	мука	2,3	2,3	2,4	2,4																									
	сахар	6	6	6,3	6,3																									
	Выход:	190				200	7	7,4	7	7,2	7	8	120	126	0,1	0,1	0,1	1,3	1,4	116	122	105	110	46	48	2				
	381 Пюфлет мясная																													
	мясо свинины	116	86	116	86																									
	хлеб пшеничный	19	19	19	19																									
	молоко	23	23	23	23																									
	масло сливочное	7	7	7	7																									
	Выход:	100				100	18	18	18	14	14	286	286	0,1	0,1	0	0,04	0,04	0,5	39	185	185	26	26	2,8	2,8				
	494 Чай с лимоном																													
	чай	3	3	4	4																									
	сахар	15	15	19	19																									
	лимон	8	7	10	9																									
	вода	150	150	188	188																									
	Выход:	200				250	0,1	0,12	0	0	15	19	61	79	0	0	0	0	0	14	18	4	5	2	3	0,4				
	111 Батон нарезной																													
	батон нарезной	53	53	53	53																									
	Выход:	53				53	4	4	2	2,1	28	139	139	0,1	0,1	0	0	0	1	11	11	35	35	7	7	1				
	Итого:					29	29	27	27	64	69	606	630	0,30	0,30	35,00	38,00	0,14	0,14	189	189	329	335	81	84	6				
	ОБЕД																													
	119 Икра свекольная																													
	свекла	103	97	129	121																									
	масло раст	8	8	10	10																									
	лук репчатый	23	19	29	18																									
	томат	29	29	36	36																									
	лимонная кис-та	0,5	0,5	1	1																									
	сахар	1,2	1,2	1,5	1,5																									
	Выход:	80				100	2	3	8	10	11	14	123	154	0,03	0,04	0	0	4	5	47	59	61	76	32	40	2			
	158 Суп с макаронными изделиями и курцей																													
	макароны	10	10	13	13																									
	картофель	53	40	66	50																									
	морковь	10	8	13	10																									
	лук репчатый	10	8	13	10																									
	масло растительное	2	2	3	3																									
	томат	2	2	3	3																									
	бульон	170	170	213	213																									
	Куриное филе	25	13	25	13																									
	Выход:	200/13				250/13	3	4	5	6	11	14	95	119	0,05	0,1	10	13	0	0	3	4	36	45	53	66	26	33	1	1,3
415	Рис притушенный																													
	крупа рисовая	62	62	69	69																									
	вода	131	131	145	145																									
	масло сливочное	8	8	9	9																									
	Выход:	180				200	4	5	7	8	39	43	238	264	0,03	0,04	0	0	0,1	0,1	0,3	0,4	6	6,4	82	91	94	105	6	7
79	Рыба притушенная																													
	минтай	150	110		167																									
	лук репчатый	4	4	4,4	4,4																									
	морковь	4	4	4,4	4,4																									
	соль	1	1	1	1																									
	Выход:	90				100	16	18	1	1,1	1	1,1	74	82	0,1	0,11	0,2	0,22	0	0	0	0	34	38	0	0	44	49	0,7	0,8
508	Компот из сухофруктов																													
	сухофрукты	25	31*	31	39*																									
	сахар	15	15	19	19																									
	вода	190	190	238	238																									
	Выход:	200				250	1	1,3	0	0	27	34	110	138	0,01	0,01	1	1,3	0	0	0	0	28	35	19	24	7	9	2	3
108	Хлеб пшеничный																													
	хлеб пшеничный	50	50	55	55																									
	Выход:	50				55	4	4,4	0,4	0,4	25	28	118	130	0,1	0,1	0	0	0	1	1,1	10	11	33	36	7	8	118	130	

[illegible]

ДЕНЬ	10	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет		Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	B1	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
			брутто	нетто	брутто	нетто																				
		Завтрак																								
370		Плов с отварной со свинойной крупа рисовая свинина масло сливочное лук репчатый соль морковь Выход:	49 54 63 7 8 1 180	54 88 70 8 10 1 20																						
493		Чай с сахаром																								
		чай	3	4																						
		сахар	10	13																						
		вода	150	188																						
418		Сок 1/п																								
		Выход:	200	200																						
111		Батон нарезной																								
		Выход:	53	53																						
588		Вафли	50	50																						
		Выход:	50	50																						
		Итого:	20	18	25	27,3	116	124	691	833	0,4	0,4	0,3	4,3	0,1	0,1	2,4	2,4	46	58	220	239	51	55	5	7
61		Салат из моркови с зел горош																								
		морковь	42	34	70	56																				
		масло растительное	6	10	10																					
		Зеленый горошек	37	24	62	40																				
		Выход:	60	100	1	2	6	10	4	6	73	122	0,02	0,1	3	5	0	3	5	13	22	32	53	16	27	1
131		Сметанник со свинойной																								
		сметана	80	64	80	64																				
		морковь	13	10	13	10																				
		лук репчатый	14	11	14	11																				
		картофель	58	43	58	43																				
		масло сливочное	5	5	5	5																				
		сахар	3	3	3	3																				
		Булгур или вода	200	200																						
		томат	3	3	3	3																				
		сметана	3	3	3	3																				
		Выход:	250	250	2	2	4	4	12	12	97	97	0,1	0,1	9	9	0,03	0,3	0,3	38	38	69	69	31	31	2
256		Каша пшеничная																								
		крупа пшеничная	38	38	46	46																				
		масло сливочное	9	11	11																					
		вода	41	41	49	49																				
		Выход:	150	180	7	8	9	11	29	35	220	264	0,1	2	1	1,2	0,06	0,07	0,2	0,24	108	130	164	197	38	46
399		Оладьи из печени печень говяжья																								
		масло сливочное	96	80	96	80																				
		мука	11	11	11	11																				
		яйцо	17	17	17	17																				
		морковь	15	11	15	11																				
		Выход:	100	100	17	17	12	12	12	12	222	222	0,3	0,3	7	7	7	1,2	1,2	22	22	267	267	191	191	5
509		Компот из свиных яблок с лимонном																								
		яблоки	56	70	63																					
		лимон	16	7	20	9																				
		сахар	20	20	25	25																				
		вода	180	180	23	23																				
		Выход:	200	250	0,3	0,4	0,2	0,3	25	31	103	129	0,01	0,01	3,00	4,00	0,00	0,10	0,10	10,00	14,00	7,00	9,00	5,00	6,00	1,00
108		Хлеб пшеничный																								
		Выход:	50	55																						
		масло сливочное	50	55																						
		сахар	50	55																						
110		Хлеб пшенично-ржаной																								
		Выход:	50	55																						
		Итого:	39,00	42,00	33,00	39,00	1042	1194	1,70	2,00	23,00	26,00	7,0	7,1	7,00	9,00	2,29	2,68	684	754	307	343	249	274	2,2	
418		Сок 1/п																								
		Выход:	200	200																						
		Итого:	3	4	1	1,1	1,1	17	19	91	100	1	1,1	0	0	0	0	0	18	20	79	87	24	26	2	
		ПОДЛИНКИ:																								
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						
		Итого:	200	200																						
		Выход:	200	200																						

[illegible]