



Директор

/И.А.Михеенко/

«23» августа 2024г.

**Примерное 10-дневное меню  
столовой МОУ «Октябрьская СОШ № 2»  
для младших классов (от 7 до 11 лет)**

**Время приема пищи:**

**09.50. – 10.10. (1а, 1б, 1в)  
10.15. – 10.35. (2а, 2б)  
10.40. – 11.00. (3а, 3б)  
11.05. - 11.25. (4а, 4б)  
11.30. – 11.50. (4в)**

Прием пищи, наименование блюда <b>Понедельник</b> <b>ДЕНЬ № 1</b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептуры ТК
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПР
Сыр «Российский»	15	3,48	4,425	-	54	-	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	1
Каша манная молочная	180/5	7.3	9.2	30.5	234	0.08	0.83	-	-	190.45	-	25.75	0.44	311
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	692
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,21	117,18	0,05	-	-	0,6	11,5	43,6	16,5	0,6	ПР
<b>Итого</b>		<b>17.89</b>	<b>17.21</b>	<b>80.46</b>	<b>552.78</b>	<b>0.38</b>	<b>12.24</b>	<b>0.06</b>	<b>0.88</b>	<b>475.73</b>	<b>219.6</b>	<b>70.54</b>	<b>3.52</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп рыбный (консервы) с крупой	300/25	10,5	5,2	18,4	155,43	0,10	15			17,20		1,87	0,90	181/70
Салат из белокочанной капусты	80	1.8	3.6	8.4	73	0.03	18.16	-	-	49.03	-	17.08	0.63	43/6
Плов из курицы	100/200	36,75	40,5	66,3	402,32	0,15	2,85	-	-	46,2	-	86,51	3,90	492
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	82,5	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>53,59</b>	<b>50,05</b>	<b>153.3</b>	<b>856.27</b>	<b>0,29</b>	<b>36.33</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>141.12</b>	<b>-</b>	<b>123.73</b>	<b>6.1</b>	
<b>Итого за 1-й день</b>		<b>71.48</b>	<b>67.26</b>	<b>233.76</b>	<b>1409.05</b>	<b>0.67</b>	<b>48.57</b>	<b>0.06</b>	<b>0,88</b>	<b>616.85</b>	<b>219.6</b>	<b>194.27</b>	<b>9.62</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Вторник</b> <b>ДЕНЬ № 2</b>	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептуры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>	(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	1,07	49,23	230	0,28	-	0,028	0,89	17,6	272,01	163,23	5,59	297
Куры отварные	100	24,75	19,13	11,5	318,75	0,1	1,54	-	-	36,64	-	35,84	3,375	487
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61	639
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,21	117,18	0,05	-	-	0,6	11,5	43,6	16,5	0,6	ПР
<b>Итого</b>		<b>37.98</b>	<b>20.82</b>	<b>113.79</b>	<b>781.93</b>	<b>0.45</b>	<b>3.97</b>	<b>0.03</b>	<b>1.56</b>	<b>108.23</b>	<b>329.92</b>	<b>242.24</b>	<b>10,54</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,0	22,6	228,6	0,10	7,92	-	-	16,44	-	25,10	-	140/59
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1.1	6.6	6.4	88	0.01	7.25	-	-	29.72	-	16.13	-	64/25
Каша рисовая рассыпчатая	168	4,07	0,63	39,61	205	0,084	-	-	0,33	60,81	68,62	67,67	1,34	297
Гуляш из курицы	100/75	23.80	19.52	5.74	203	0,21	1.54	-	-	29.40	234.98	31.39	2.80	591
Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	648
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>36.61</b>	<b>29.85</b>	<b>137.25</b>	<b>978.02</b>	<b>0.40</b>	<b>18.11</b>	<b>0,004</b>	<b>0,33</b>	<b>217.45</b>	<b>312.2</b>	<b>141.89</b>	<b>5.74</b>	
<b>Итого за 2-й день</b>		<b>74.59</b>	<b>50.67</b>	<b>251.04</b>	<b>1759.95</b>	<b>0.85</b>	<b>22.08</b>	<b>0,03</b>	<b>1,89</b>	<b>325.68</b>	<b>642.12</b>	<b>384.13</b>	<b>16.28</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Среда</b> <b>ДЕНЬ № 3</b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецеп туры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	1
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71
Плов из курицы	80/170	24,50	27,0	44,2	522	0,10	1,90	-	-	30,80	-	57,67	2,60	492
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024 4	-	152,2	124,56	21,34	0,478	693
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,21	117,18	0,05	-	-	0,6	11,5	43,6	16,5	0,6	ПР
<b>Итого</b>		<b>33,22</b>	<b>38,41</b>	<b>88,73</b>	<b>836,98</b>	<b>0,24</b>	<b>13,99</b>	<b>0,06</b>	<b>1,13</b>	<b>205,3</b>	<b>186,76</b>	<b>107,51</b>	<b>4,24</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	235,24	0,06	9,82	-	-	60,71	-	30,21	1,37	110/5 4
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,38	2,23	34,7	197,4	0,021	-	-	0,61	11,94	188,93	122,42	4,18	297
Сосиска отварная	70	7,07	14,19	0,60	163,8	0,021	-	-	-	16,2	-	9,43	1,14	413
Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	0,02	1,4	-	-	3,5	-	4,9	0,21	493
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>23,51</b>	<b>30,21</b>	<b>100,42</b>	<b>829,46</b>	<b>0,13</b>	<b>13,32</b>	<b>-</b>	<b>1,21</b>	<b>106,41</b>	<b>206,13</b>	<b>176,76</b>	<b>7,29</b>	
<b>Итого за 3-й день</b>		<b>56,73</b>	<b>68,62</b>	<b>189,15</b>	<b>1666,4 4</b>	<b>0,37</b>	<b>27,31</b>	<b>0,06</b>	<b>2,34</b>	<b>311,71</b>	<b>392,89</b>	<b>284,27</b>	<b>11,53</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Четверг</b> <b>ДЕНЬ № 4</b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептуры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Сыр «Российский»	15	3,48	4,425	-	54	-	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	1
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПП
Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,9	31,7	224	0,16	0,48	-	0,055	116,28	1,5	40,44	1,06	311
Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	648
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,21	117,18	0,05	-	-	0,6	11,5	43,6	16,5	0,6	ПП
<b>Итого</b>		<b>14.58</b>	<b>13.23</b>	<b>94.51</b>	<b>552.58</b>	<b>0.24</b>	<b>11.99</b>	<b>0.04</b>	<b>0.94</b>	<b>285.58</b>	<b>18.7</b>	<b>72.79</b>	<b>4.21</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с бобовыми	300/25	9,6	5,3	38,2	262,7	0,17	5,19	-	-	36,54	-	44,46	2,58	139/63
Салат «Витаминный»	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	10,96	-	-	30,48	-	15,63	0,76	40/21
Макаронные изделия с тертым сыром	200/20/ 10	12,5	19,7	35,1	348,7	0,07	0,18	-	-	261,38	-	21,81	1,01	333
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	108	0,056	1,588	0,024 4	-	152,2	124,5 6	21,34	0,478	693
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПП
<b>Итого</b>		<b>40.41</b>	<b>32.54</b>	<b>133.38</b>	<b>936.4</b>	<b>0,3</b>	<b>17.91</b>	<b>0,024</b>	<b>-</b>	<b>408.6</b>	<b>124,5 6</b>	<b>103.24</b>	<b>4.83</b>	
<b>Итого за 4-й день</b>		<b>54.99</b>	<b>45.77</b>	<b>227.89</b>	<b>1488.9 8</b>	<b>0.54</b>	<b>29.9</b>	<b>0.06</b>	<b>0.94</b>	<b>694.18</b>	<b>143.2 6</b>	<b>176.03</b>	<b>13.56</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b><u>Пятница</u></b> <b><u>ДЕНЬ № 5</u></b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептуры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,64	8,63	40,07	268	0,07	-	-	1,07	12,57	44,39	8,77	0,89	332
Мясо тушенное консервы (Говядина)	55	9,24	9,46	-	121	-	-	-	1,2	7,152	9,12	-	1,2	ПР
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	686
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,21	117,18	0,05	-	-	0,6	11,5	43,6	16,5	0,6	ПР
<b>Итого</b>		<b>20.1</b>	<b>18.69</b>	<b>75.5</b>	<b>553.18</b>	<b>0.13</b>	<b>4.9</b>	<b>-</b>	<b>2.94</b>	<b>48.12</b>	<b>115.94</b>	<b>34.51</b>	<b>3.12</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с крупой (рис)	300	10,5	5,2	18,4	155,43	0,10	15			17,20		1,87	0,90	181/70
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71
Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	217	0,08	37,9	-	-	118,0	-	45,15	1,74	534
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>20.6</b>	<b>13.55</b>	<b>85.98</b>	<b>563.65</b>	<b>0.22</b>	<b>63.4</b>	<b>-</b>	<b>0.42</b>	<b>143.86</b>	<b>18.4</b>	<b>60.42</b>	<b>3.21</b>	
<b>Итого за 5-й день</b>		<b>40.7</b>	<b>32.24</b>	<b>161.48</b>	<b>1116.83</b>	<b>0.35</b>	<b>68.3</b>	<b>-</b>	<b>3.36</b>	<b>191.98</b>	<b>134.34</b>	<b>94.93</b>	<b>6.33</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Понедельник</b> <b>ДЕНЬ № 6</b>	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептуры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПР
Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	-	54	-	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	1
Каша рисовая молочная	180/5	6.6	9.2	31.9	237	0.07	0.85	-	-	192.39	-	35.13	0.46	311
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,21	117,18	0,05	-	-	0,6	11,5	43,6	16,5	0,6	ПР
<b>Итого</b>		<b>14.48</b>	<b>14.56</b>	<b>85.61</b>	<b>490.18</b>	<b>0,18</b>	<b>10.96</b>	<b>0.04</b>	<b>1.55</b>	<b>352.15</b>	<b>132.4</b>	<b>67.28</b>	<b>3.44</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	235,24	0,06	9,82			60,71		30,21	1,37	110/54
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Макаронные изделия отварные с маслом растительным	200/5	7,37	8,78	44,50	290,44	0,078	-	-	1,40	13,48	52,56	9,74	1,0	332
Гуляш из курицы	100/75	23.80	19.52	5.74	203	0,21	1.54	-	-	29.40	234.98	31.39	2.80	591
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	686
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>38.63</b>	<b>39</b>	<b>111.46</b>	<b>918.7</b>	<b>0.36</b>	<b>16.16</b>	<b>-</b>	<b>1.47</b>	<b>120.49</b>	<b>306.34</b>	<b>80.58</b>	<b>5.6</b>	
<b>Итого за 6-й день</b>		<b>53.11</b>	<b>66.99</b>	<b>197.07</b>	<b>1408.88</b>	<b>0,54</b>	<b>27.12</b>	<b>0,04</b>	<b>3.02</b>	<b>472.64</b>	<b>438.74</b>	<b>147.86</b>	<b>9.04</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b><u>Вторник</u></b> <b><u>ДЕНЬ № 7</u></b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептуры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	14
Каша гречневая	180	8,36	1,07	49,23	230	0,28	-	0,03	0,89	17,6	272,01	163,23	5,59	297
Куры отварные	43	43	36,25	0,38	318,75	0,1	1,54	-	-	36,64	-	35,84	3,37	487
Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	692
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,21	117,18	0,05	-	-	0,6	11,5	43,6	16,5	0,6	ПР
<b>Итого</b>		<b>58,51</b>	<b>48,75</b>	<b>89,9</b>	<b>832,53</b>	<b>0,65</b>	<b>2,84</b>	<b>0,09</b>	<b>1,6</b>	<b>193,92</b>	<b>408,61</b>	<b>229,57</b>	<b>9,71</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	7,0	10,1	131,76	0,06	14,37			38,92		22,84	0,85	124/52
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	0,01	7,25	-	-	29,72	-	16,13	-	64/25
Плов из курицы	100/200	36,75	40,5	66,3	402,32	0,15	2,85	-	-	46,2	-	86,51	3,90	492
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	82,5	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>45,29</b>	<b>54,85</b>	<b>144</b>	<b>847,6</b>	<b>0,23</b>	<b>24,79</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>143,53</b>	<b>-</b>	<b>143,75</b>	<b>6,49</b>	
<b>Итого за 7-й день</b>		<b>103,8</b>	<b>103,6</b>	<b>233,4</b>	<b>1680,13</b>	<b>0,88</b>	<b>27,63</b>	<b>0,09</b>	<b>1,6</b>	<b>337,45</b>	<b>408,61</b>	<b>373,32</b>	<b>13,2</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Среда</b> <b>ДЕНЬ № 8</b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептуры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Макаронны отварные с тертым сыром	180/18/10	9,2	15,2	26,4	283	0,06	0,13	-	-	188,62	-	15,95	0,75	333
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,21	117,18	0,05	-	-	0,6	11,5	43,6	16,5	0,6	ПР
<b>Итого</b>		<b>14,22</b>	<b>15,81</b>	<b>79,13</b>	<b>516,18</b>	<b>0,22</b>	<b>2,55</b>	-	<b>0,12</b>	<b>242,61</b>	<b>58</b>	<b>59,18</b>	<b>2,38</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	10,5	5,2	18,4	155,43	0,10	15			17,20		1,87	0,90	181/70
Салат из б/капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	0,03	18,16	-	-	49,03	-	17,08	0,63	43/6
Каша рисовая рассыпчатая	168	4,07	0,63	39,61	205	0,084	-	-	0,33	60,81	68,62	67,67	1,34	297
Сосиска отварная	70	7,07	14,19	0,60	163,8	0,021	-	-	-	16,2	-	9,43	1,141	413
Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	0,02	1,4	-	-	3,5	-	4,9	0,21	493
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	108	0,056	1,588	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,478	693
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>32,56</b>	<b>31,68</b>	<b>122,49</b>	<b>837,45</b>	<b>0,31</b>	<b>36,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,33</b>	<b>398,94</b>	<b>193,18</b>	<b>122,32</b>	<b>4,7</b>	
<b>Итого за 8-й день</b>		<b>46,78</b>	<b>47,49</b>	<b>101,62</b>	<b>1353,63</b>	<b>0,53</b>	<b>38,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>641,35</b>	<b>251,18</b>	<b>181,44</b>	<b>7,08</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Четверг</b> <b>ДЕНЬ № 9</b>	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептуры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПР
Сыр «Российский»	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	1
Каша овсяная молочная вязкая (геркулес)	180/5	7,3	8,9	32	238	0,15	0,38	0,02	0,055	103,2	1,5	50,58	1,25	302
Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	648
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,21	117,18	0,05	-	-	0,6	11,5	43,6	16,5	0,6	ПР
<b>Итого</b>		<b>15.18</b>	<b>14.23</b>	<b>95.21</b>	<b>566.58</b>	<b>0.23</b>	<b>11.89</b>	<b>0.06</b>	<b>0.34</b>	<b>272.5</b>	<b>139.7</b>	<b>82.93</b>	<b>4.4</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82	-	-	60,71	-	30,21	1,37	110/54
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71
Макаронные изделия с тертым сыром	200/20/ 10	12,5	19,7	35,1	348,7	0,07	0,18	-	-	261,38	-	21,81	1,01	333
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>20.4</b>	<b>30.45</b>	<b>97.28</b>	<b>774.16</b>	<b>0.17</b>	<b>20.5</b>	<b>-</b>	<b>0.42</b>	<b>322.47</b>	<b>18.4</b>	<b>65.42</b>	<b>2.95</b>	
<b>Итого за 9-й день</b>		<b>35.58</b>	<b>44.68</b>	<b>192.49</b>	<b>1340.74</b>	<b>0.4</b>	<b>32.39</b>	<b>0.06</b>	<b>0.76</b>	<b>594.97</b>	<b>158.1</b>	<b>148.35</b>	<b>7.35</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b><u>Пятница</u></b> <b><u>ДЕНЬ № 10</u></b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецеп ту-ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Гуляш из курицы	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	-	-	24,36	194,69	26,01	2,32	591
Рис отварной	180	4,36	10,85	45,13	208	0,1	-	0,04	0,5	74,8	84,69	80,56	1,62	297
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	686
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,21	117,18	0,05	-	-	0,6	11,5	43,6	16,5	0,6	ПР
<b>Итого</b>		<b>28.3</b>	<b>29.34</b>	<b>85.32</b>	<b>540.38</b>	<b>0,13</b>	<b>4,9</b>	<b>-</b>	<b>2,94</b>	<b>48,12</b>	<b>115,91</b>	<b>34,51</b>	<b>3,12</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с бобовыми	300/25	9,6	5,3	38,2	262,7	0,17	5,19			36,54		44,46	2,58	139/6 3
Салат «Витаминный»	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	10,96	-	-	30,48	-	15,63	0,76	40/21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,38	2,23	34,7	197,4	0,021	-	-	0,61	11,94	188,93	122,42	4,18	297
Куры отварные	100/50	43	36,25	0,38	319	0,1	1,54	-	-	36,64	-	33,84	3,38	487
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>67.52</b>	<b>48.13</b>	<b>143.2</b>	<b>1104.1</b>	<b>0,32</b>	<b>18.01</b>	<b>-</b>	<b>0,61</b>	<b>144.29</b>	<b>188,93</b>	<b>234.62</b>	<b>11.57</b>	
<b>Итого за 10-й день</b>		<b>95.82</b>	<b>77.47</b>	<b>228.6</b>	<b>1644.5</b>	<b>0,45</b>	<b>22.91</b>	<b>-</b>	<b>3.55</b>	<b>192.41</b>	<b>304.84</b>	<b>269.13</b>	<b>14.69</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>657.3</b>	<b>583.1</b>	<b>2148.1</b>	<b>15018.</b>	<b>5.66</b>	<b>355.26</b>	<b>0.46</b>	<b>20.03</b>	<b>4352.8</b>	<b>3189.3</b>	<b>2248.8</b>	<b>115.24</b>	
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>65.73</b>	<b>58.32</b>	<b>214.8</b>	<b>1501.8</b>	<b>0.57</b>	<b>35.53</b>	<b>0,05</b>	<b>2.0</b>	<b>435.28</b>	<b>318.94</b>	<b>224.89</b>	<b>11.52</b>	

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО НА ОСНОВЕ  
СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ –  
СБОРНИКА РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ПОД РЕДАКЦИЕЙ П.М. Могильного и В.А.Тутельяна – М.; ДеЛи, 2015 – 544 с