

Директор \_\_\_\_\_/И.А.Михеенко/  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

Примерное 10-дневное меню  
столовой МОУ «Октябрьская СОШ № 2»  
для старших классов (от 11 лет и старше)

**Время приема пищи:**

**ЗАВТРАК (4 смены)**

**1 смена 10.00. – 10.10.**

**2 смена 10.10. – 10.20.**

**3 смена 11.00. - 11.10.**

**4 смена 11.10. – 11.20.**

**ОБЕД (2 смены)**

**1 смена 12.50. – 13.10**

**2 смена 13.50. – 14.10.**

Прием пищи, наименование блюда <b>Понедельник</b> <b>ДЕНЬ № 1</b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептур ы 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
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/10	7,37	8,78	44,50	290,44	0,078	-	0,04	1,403	13,48	52,56	9,74	1,0	332
Сосиска отварная	70	7,07	14,19	0,60	163,8	0,021	-	-	-	16,2	-	9,43	1,141	413
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	38	3	0,38	18,4	86,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>25,30</b>	<b>27,47</b>	<b>113,15</b>	<b>783,92</b>	<b>0,39</b>	<b>11,3</b>	<b>0,06</b>	<b>1,9</b>	<b>180,22</b>	<b>175,7</b>	<b>54,75</b>	<b>4,89</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Уха с крупой	300/25	10,5	5,2	18,4	155,43	0,10	15			17,20		1,87	0,90	181/70
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>52,59</b>	<b>46,45</b>	<b>145,9</b>	<b>783,27</b>	<b>0,26</b>	<b>18,17</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>92,09</b>	<b>-</b>	<b>106,65</b>	<b>5,47</b>	
<b>Итого за 1-й день</b>		<b>77,94</b>	<b>73,92</b>	<b>259,05</b>	<b>1567,19</b>	<b>0,65</b>	<b>29,47</b>	<b>0,06</b>	<b>1,9</b>	<b>272,31</b>	<b>175,7</b>	<b>161,4</b>	<b>10,36</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Вторник</b> <b>ДЕНЬ № 2</b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры 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>
Сыр «Российский» (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25	1
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	200/7	11,23	8,04	46,35	307,31	0,28	-	0,028	0,89	17,6	272,01	163,23	5,59	297
Куры отварные	100	43	36,25	0,375	497,5	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	38	3	0,38	18,4	86,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>68,49</b>	<b>52,86</b>	<b>127,35</b>	<b>1099,87</b>	<b>0,45</b>	<b>4,14</b>	<b>0,09</b>	<b>1,58</b>	<b>325,49</b>	<b>444,55</b>	<b>247,07</b>	<b>10,61</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
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
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>19,48</b>	<b>28,34</b>	<b>129,91</b>	<b>889,82</b>	<b>0,23</b>	<b>10,72</b>	<b>0,004</b>	<b>0,33</b>	<b>106,75</b>	<b>77,22</b>	<b>108,7</b>	<b>2,89</b>	
<b>Итого за 2-й день</b>		<b>87,97</b>	<b>81,2</b>	<b>257,26</b>	<b>1999,69</b>	<b>0,68</b>	<b>14,86</b>	<b>0,09</b>	<b>1,91</b>	<b>432,24</b>	<b>521,77</b>	<b>355,77</b>	<b>13,50</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Среда</b> <b>ДЕНЬ № 3</b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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)	20	0,16	14,5	0,26	132	-	-	0,08	0,22	4,8	6	-	0,04	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	100/200	36,75	40,5	66,3	783	0,15	2,85	-	-	46,2	-	86,51	3,90	492
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478	693
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	86,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>48,99</b>	<b>59,04</b>	<b>138,52</b>	<b>1278,88</b>	<b>0,28</b>	<b>14,94</b>	<b>0,10</b>	<b>1,14</b>	<b>220,38</b>	<b>179,3</b>	<b>132,43</b>	<b>5,38</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
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	43	36,25	0,375	319	0,1	1,54	-	-	36,64	-	35,84	3,375	487
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>58,62</b>	<b>49,11</b>	<b>94,98</b>	<b>929,66</b>	<b>0,18</b>	<b>11,36</b>	<b>-</b>	<b>1,61</b>	<b>109,55</b>	<b>191,73</b>	<b>189,89</b>	<b>8,96</b>	
<b>Итого за 3-й день</b>		<b>107,61</b>	<b>108,15</b>	<b>233,5</b>	<b>2208,54</b>	<b>0,46</b>	<b>26,3</b>	<b>0,10</b>	<b>2,76</b>	<b>329,93</b>	<b>371,03</b>	<b>322,3</b>	<b>14,34</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Четверг</b> <b>ДЕНЬ № 4</b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептур ы 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>
Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Каша пшениная молочная жидкая	225/7	8,38	10,4	39,61	288,66	0,198	0,603	0,028	0,077	142,52	2,1	50,55	1,32	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	38	3	0,38	18,4	86,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПР
<b>Итого</b>		<b>15,08</b>	<b>13,88</b>	<b>101,01</b>	<b>585,62</b>	<b>0,24</b>	<b>2,0</b>	<b>0,003</b>	<b>0,58</b>	<b>164,08</b>	<b>43,84</b>	<b>64,73</b>	<b>1,94</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
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	0,0244	-	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>30,52</b>	<b>29,24</b>	<b>124,58</b>	<b>862,42</b>	<b>0,3</b>	<b>6,96</b>	<b>0,024</b>	<b>-</b>	<b>450,12</b>	<b>124,56</b>	<b>87,61</b>	<b>4,07</b>	
<b>Итого за 4-й день</b>		<b>45,6</b>	<b>43,12</b>	<b>225,59</b>	<b>1448,04</b>	<b>0,54</b>	<b>8,96</b>	<b>0,05</b>	<b>0,58</b>	<b>614,2</b>	<b>168,4</b>	<b>152,34</b>	<b>6,01</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b><u>Пятница</u></b> <b><u>ДЕНЬ № 5</u></b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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)	20	0,16	14,5	0,26	132	-	-	0,08	0,22	4,8	6	-	0,04	1
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
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
Рис отварной с маслом сливочным	200/10	4,93	8,0	47,28	297,14	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	38	3	0,38	18,4	86,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>36,55</b>	<b>43,2</b>	<b>116,6</b>	<b>911,22</b>	<b>0,36</b>	<b>6,44</b>	<b>0,12</b>	<b>1,28</b>	<b>134,66</b>	<b>377,61</b>	<b>133,87</b>	<b>5,31</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Уха с крупой	300/25	10,5	5,2	18,4	155,43	0,10	15	-	-	17,20	-	1,87	0,90	181/70
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>11,84</b>	<b>10,53</b>	<b>82,7</b>	<b>550,45</b>	<b>0,16</b>	<b>44,2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>132,48</b>	<b>2,8</b>	<b>68,16</b>	<b>2,6</b>	
<b>Итого за 5-й день</b>		<b>48,39</b>	<b>53,73</b>	<b>199,3</b>	<b>1461,67</b>	<b>0,52</b>	<b>50,64</b>	<b>0,12</b>	<b>1,28</b>	<b>267,14</b>	<b>380,41</b>	<b>202,03</b>	<b>7,91</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Понедельник</b> <b>ДЕНЬ № 6</b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Овощи натуральные (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 отварные с маслом сливочным	200/10	7,37	8,78	44,50	290,44	0,078	-	0,04	1,403	13,48	52,56	9,74	1,0	332
Сосиска отварная	70	7,07	14,19	0,60	163,8	0,021	-	-	-	16,2	-	9,43	1,141	413
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	86,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>22,94</b>	<b>25,32</b>	<b>119,18</b>	<b>781,52</b>	<b>0,21</b>	<b>2,5</b>	<b>0,04</b>	<b>2,52</b>	<b>63,1</b>	<b>115,2</b>	<b>54,25</b>	<b>5,33</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
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	43	36,25	0,375	497,5	0,1	1,54	-	-	36,64	-	35,84	3,375	487
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>58,72</b>	<b>49,12</b>	<b>95,28</b>	<b>935,66</b>	<b>0,18</b>	<b>14,16</b>	<b>-</b>	<b>0,62</b>	<b>112,39</b>	<b>193,33</b>	<b>189,31</b>	<b>9,0</b>	
<b>Итого за 6-й день</b>		<b>81,66</b>	<b>74,44</b>	<b>214,46</b>	<b>1717,18</b>	<b>0,39</b>	<b>34,66</b>	<b>0,04</b>	<b>3,14</b>	<b>175,49</b>	<b>308,53</b>	<b>243,56</b>	<b>14,33</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Вторник</b> <b>ДЕНЬ № 7</b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры 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
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	-	-	0,08	0,22	4,8	6	-	0,04	14
Рыба припущенная (минтай с овощами)	120/50	36	17,4	2,6	311	0,21	0,31	-	-	22,29	-	32,29	0,71	371
Рис отварной с маслом сливочным	200/10	4,93	8,0	47,28	297,14	0,1	-	0,04	0,5	74,8	84,69	80,56	1,62	297
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	38	3	0,38	18,4	86,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>52,0</b>	<b>45,06</b>	<b>127,99</b>	<b>1119,82</b>	<b>0,6</b>	<b>11,61</b>	<b>0,14</b>	<b>1,42</b>	<b>252,43</b>	<b>224,83</b>	<b>148,53</b>	<b>5,13</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
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>44,19</b>	<b>48,25</b>	<b>137,6</b>	<b>759,6</b>	<b>0,22</b>	<b>17,54</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>113,81</b>	<b>-</b>	<b>127,62</b>	<b>5,42</b>	
<b>Итого за 7-й день</b>		<b>96,19</b>	<b>93,31</b>	<b>265,59</b>	<b>1879,42</b>	<b>0,8</b>	<b>29,15</b>	<b>0,14</b>	<b>1,42</b>	<b>366,24</b>	<b>224,83</b>	<b>276,15</b>	<b>10,54</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Среда</b> <b>ДЕНЬ № 8</b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры 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>
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
Куры отварные	100	43	36,25	0,375	497,5	0,1	1,54	-	-	36,64	-	35,84	3,375	487
Каша гречневая рассыпчатая	200/7	11,23	8,04	46,35	307,31	0,28	-	0,028	0,89	17,6	272,01	163,23	5,59	297
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	86,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>62,69</b>	<b>45,48</b>	<b>127,35</b>	<b>1152,89</b>	<b>0,37</b>	<b>3,96</b>	<b>0,028</b>	<b>1,45</b>	<b>105,49</b>	<b>319,55</b>	<b>238,42</b>	<b>10,42</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Уха с крупой	300/25	10,5	5,2	18,4	155,43	0,10	15			17,20		1,87	0,90	181/70
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	0,0244	-	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>30,76</b>	<b>28,08</b>	<b>114,09</b>	<b>764,45</b>	<b>0,28</b>	<b>17,99</b>	<b>0,02</b>	<b>0,33</b>	<b>349,91</b>	<b>193,18</b>	<b>105,21</b>	<b>4,07</b>	
<b>Итого за 8-й день</b>		<b>93,45</b>	<b>73,56</b>	<b>241,44</b>	<b>1917,34</b>	<b>0,65</b>	<b>21,95</b>	<b>0,05</b>	<b>1,78</b>	<b>355,4</b>	<b>512,73</b>	<b>343,63</b>	<b>14,49</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Четверг</b> <b>ДЕНЬ № 9</b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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>
Йогурт	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Сыр «Российский»	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25	1
Каша овсяная молочная вязкая (геркулес)	200/7	8,12	10,94	35,58	273,97	0,2	0,51	0,028	0,077	137,68	2,1	67,44	1,67	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	38	3	0,38	18,4	86,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПР
<b>Итого</b>		<b>20,62</b>	<b>21,8</b>	<b>96,98</b>	<b>660,93</b>	<b>0,25</b>	<b>2,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,70</b>	<b>376,24</b>	<b>168,84</b>	<b>90,47</b>	<b>2,54</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
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>19,74</b>	<b>30,33</b>	<b>95,0</b>	<b>760,96</b>	<b>0,13</b>	<b>10,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>322,35</b>	<b>2,8</b>	<b>53,42</b>	<b>2,41</b>	
<b>Итого за 9-й день</b>		<b>40,36</b>	<b>52,13</b>	<b>191,98</b>	<b>1421,89</b>	<b>0,38</b>	<b>12,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,70</b>	<b>698,59</b>	<b>171,64</b>	<b>143,89</b>	<b>4,95</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b><u>Пятница</u></b> <b><u>ДЕНЬ № 10</u></b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт у-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
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/10	7,37	8,78	44,50	290,44	0,078	-	0,04	1,403	13,48	52,56	9,74	1,0	332
Мясо тушенное консервы (Говядина)	60	10,8	10,32	-	132	-	-	-	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	38	3	0,38	18,4	86,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>25,83</b>	<b>20,28</b>	<b>107,82</b>	<b>701,52</b>	<b>0,13</b>	<b>4,9</b>	<b>0,04</b>	<b>3,17</b>	<b>46,29</b>	<b>113,62</b>	<b>31,66</b>	<b>3,75</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
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	1,141	413
Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	0,02	1,4	-	-	3,5	-	4,9	0,21	493
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>30,09</b>	<b>26,24</b>	<b>111,4</b>	<b>822,22</b>	<b>0,23</b>	<b>6,59</b>	<b>-</b>	<b>0,61</b>	<b>68,18</b>	<b>188,93</b>	<b>181,21</b>	<b>8,11</b>	
<b>Итого за 10-й день</b>		<b>55,92</b>	<b>46,52</b>	<b>219,22</b>	<b>1523,74</b>	<b>0,36</b>	<b>11,49</b>	<b>0,04</b>	<b>3,78</b>	<b>114,47</b>	<b>302,55</b>	<b>212,87</b>	<b>11,86</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>735,09</b>	<b>700,08</b>	<b>2307,39</b>	<b>17144,7</b>	<b>5,43</b>	<b>239,57</b>	<b>0,79</b>	<b>18,55</b>	<b>3626,01</b>	<b>3137,59</b>	<b>2411,94</b>	<b>108,29</b>	
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>73,51</b>	<b>70,01</b>	<b>230,74</b>	<b>1714,47</b>	<b>0,54</b>	<b>23,96</b>	<b>0,08</b>	<b>1,85</b>	<b>362,6</b>	<b>313,76</b>	<b>241,19</b>	<b>10,83</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