

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 Понедельник ДЕНЬ № 1 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецептур ы ТК |
|--|---------------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <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 |
| Итого | | 25,30 | 27,47 | 113,15 | 783,92 | 0,39 | 11,3 | 0,06 | 1,9 | 180,22 | 175,7 | 54,75 | 4,89 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------|
| 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 |
| Итого | | 52,59 | 46,45 | 145,9 | 783,27 | 0,26 | 18,17 | - | - | 92,09 | - | 106,65 | 5,47 | |
| Итого за 1-й день | | 77,94 | 73,92 | 259,05 | 1567,19 | 0,65 | 29,47 | 0,06 | 1,9 | 272,31 | 175,7 | 161,4 | 10,36 | |

| Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 2 | 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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <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 |
| Итого | | 68,49 | 52,86 | 127,35 | 1099,87 | 0,45 | 4,14 | 0,09 | 1,58 | 325,49 | 444,55 | 247,07 | 10,61 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| 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 |
| Итого | | 19,48 | 28,34 | 129,91 | 889,82 | 0,23 | 10,72 | 0,004 | 0,33 | 106,75 | 77,22 | 108,7 | 2,89 | |
| Итого за 2-й день | | 87,97 | 81,2 | 257,26 | 1999,69 | 0,68 | 14,86 | 0,09 | 1,91 | 432,24 | 521,77 | 355,77 | 13,50 | |

| Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 3 | 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 | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <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 |
| Итого | | 48,99 | 59,04 | 138,52 | 1278,88 | 0,28 | 14,94 | 0,10 | 1,14 | 220,38 | 179,3 | 132,43 | 5,38 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| 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 |
| Итого | | 58,62 | 49,11 | 94,98 | 929,66 | 0,18 | 11,36 | - | 1,61 | 109,55 | 191,73 | 189,89 | 8,96 | |
| Итого за 3-й день | | 107,61 | 108,15 | 233,5 | 2208,54 | 0,46 | 26,3 | 0,10 | 2,76 | 329,93 | 371,03 | 322,3 | 14,34 | |

| Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 4 | 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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <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 |
| Итого | | 15,08 | 13,88 | 101,01 | 585,62 | 0,24 | 2,0 | 0,003 | 0,58 | 164,08 | 43,84 | 64,73 | 1,94 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| 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 |
| Итого | | 30,52 | 29,24 | 124,58 | 862,42 | 0,3 | 6,96 | 0,024 | - | 450,12 | 124,56 | 87,61 | 4,07 | |
| Итого за 4-й день | | 45,6 | 43,12 | 225,59 | 1448,04 | 0,54 | 8,96 | 0,05 | 0,58 | 614,2 | 168,4 | 152,34 | 6,01 | |

| Прием пищи, наименование блюда <u>Пятница</u> <u>ДЕНЬ № 5</u> | 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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <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 |
| Итого | | 36,55 | 43,2 | 116,6 | 911,22 | 0,36 | 6,44 | 0,12 | 1,28 | 134,66 | 377,61 | 133,87 | 5,31 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| 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 |
| Итого | | 11,84 | 10,53 | 82,7 | 550,45 | 0,16 | 44,2 | - | - | 132,48 | 2,8 | 68,16 | 2,6 | |
| Итого за 5-й день | | 48,39 | 53,73 | 199,3 | 1461,67 | 0,52 | 50,64 | 0,12 | 1,28 | 267,14 | 380,41 | 202,03 | 7,91 | |

| Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 6 | 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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <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 |
| Итого | | 22,94 | 25,32 | 119,18 | 781,52 | 0,21 | 2,5 | 0,04 | 2,52 | 63,1 | 115,2 | 54,25 | 5,33 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| 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 |
| Итого | | 58,72 | 49,12 | 95,28 | 935,66 | 0,18 | 14,16 | - | 0,62 | 112,39 | 193,33 | 189,31 | 9,0 | |
| Итого за 6-й день | | 81,66 | 74,44 | 214,46 | 1717,18 | 0,39 | 34,66 | 0,04 | 3,14 | 175,49 | 308,53 | 243,56 | 14,33 | |

| Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 7 | 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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <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 |
| Итого | | 52,0 | 45,06 | 127,99 | 1119,82 | 0,6 | 11,61 | 0,14 | 1,42 | 252,43 | 224,83 | 148,53 | 5,13 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| 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 |
| Итого | | 44,19 | 48,25 | 137,6 | 759,6 | 0,22 | 17,54 | - | - | 113,81 | - | 127,62 | 5,42 | |
| Итого за 7-й день | | 96,19 | 93,31 | 265,59 | 1879,42 | 0,8 | 29,15 | 0,14 | 1,42 | 366,24 | 224,83 | 276,15 | 10,54 | |

| Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 8 | 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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <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 |
| Итого | | 62,69 | 45,48 | 127,35 | 1152,89 | 0,37 | 3,96 | 0,028 | 1,45 | 105,49 | 319,55 | 238,42 | 10,42 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| 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 |
| Итого | | 30,76 | 28,08 | 114,09 | 764,45 | 0,28 | 17,99 | 0,02 | 0,33 | 349,91 | 193,18 | 105,21 | 4,07 | |
| Итого за 8-й день | | 93,45 | 73,56 | 241,44 | 1917,34 | 0,65 | 21,95 | 0,05 | 1,78 | 355,4 | 512,73 | 343,63 | 14,49 | |

| Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 9 | 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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <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 |
| Итого | | 20,62 | 21,8 | 96,98 | 660,93 | 0,25 | 2,09 | 0,1 | 0,70 | 376,24 | 168,84 | 90,47 | 2,54 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| 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 |
| Итого | | 19,74 | 30,33 | 95,0 | 760,96 | 0,13 | 10,0 | - | - | 322,35 | 2,8 | 53,42 | 2,41 | |
| Итого за 9-й день | | 40,36 | 52,13 | 191,98 | 1421,89 | 0,38 | 12,09 | 0,1 | 0,70 | 698,59 | 171,64 | 143,89 | 4,95 | |

| Прием пищи, наименование блюда <u>Пятница</u> <u>ДЕНЬ № 10</u> | 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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <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 |
| Итого | | 25,83 | 20,28 | 107,82 | 701,52 | 0,13 | 4,9 | 0,04 | 3,17 | 46,29 | 113,62 | 31,66 | 3,75 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|------------|
| 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 |
| Итого | | 30,09 | 26,24 | 111,4 | 822,22 | 0,23 | 6,59 | - | 0,61 | 68,18 | 188,93 | 181,21 | 8,11 | |
| Итого за 10-й день | | 55,92 | 46,52 | 219,22 | 1523,74 | 0,36 | 11,49 | 0,04 | 3,78 | 114,47 | 302,55 | 212,87 | 11,86 | |
| Итого за 10 дней | | 735,09 | 700,08 | 2307,39 | 17144,7 | 5,43 | 239,57 | 0,79 | 18,55 | 3626,01 | 3137,59 | 2411,94 | 108,29 | |
| В среднем за 1 день | | 73,51 | 70,01 | 230,74 | 1714,47 | 0,54 | 23,96 | 0,08 | 1,85 | 362,6 | 313,76 | 241,19 | 10,83 | |

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