

Директор

/И.А.Михеенко/



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)

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 Понедельник ДЕНЬ № 1	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Б (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры ТК
		Б	Ж	У		В	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
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
Итого		17.89	17.21	80.46	552.78	0.38	12.24	0.06	0.88	475.73	219.6	70.54	3.52	
ОБЕД														
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	100/20 0	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		53,59	50,05	153.3	856.27	0,29	36.33	-	-	141.12	-	123.73	6.1	
Итого за 1-й день		71.48	67.26	233.76	1409.05	0.67	48.57	0.06	0,88	616.85	219.6	194.27	9.62	

Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 2	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	
ЗАВТРАК	(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
Итого		37.98	20.82	113.79	781.93	0.45	3.97	0.03	1.56	108.23	329.92	242.24	10,54	
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
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
Итого		36.61	29.85	137.25	978.02	0.40	18.11	0.004	0.33	217.45	312.2	141.89	5.74	
Итого за 2-й день		74.59	50.67	251.04	1759.95	0.85	22.08	0.03	1.89	325.68	642.12	384.13	16.28	

Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 3	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	
ЗАВТРАК		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
Итого		33,22	38,41	88,73	836,98	0,24	13,99	0,06	1,13	205,3	186,76	107,51	4,24	
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
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
Итого		23,51	30,21	100,42	829,46	0,13	13,32	-	1,21	106,41	206,13	176,76	7,29	
Итого за 3-й день		56,73	68,62	189,15	1666,44	0,37	27,31	0,06	2,34	311,71	392,89	284,27	11,53	

Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 4	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге - тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 пшениная 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
Итого		14.58	13.23	94.51	552.58	0.24	11.99	0.04	0.94	285.58	18.7	72.79	4.21	
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
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
Итого		40.41	32.54	133.3 8	936.4	0,3	17.91	0,024	-	408.6	124,5 6	103.2 4	4.83	
Итого за 4-й день		54.99	45.77	227.8 9	1488.9 8	0.54	29.9	0.06	0.94	694.18	143.2 6	176.0 3	13.56	

Прием пищи, наименование блюда Пятница ДЕНЬ № 5	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептур ы ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
Итого		20.1	18.69	75.5	553.18	0.13	4.9	-	2.94	48.12	115.94	34.51	3.12	
ОБЕД														
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
Итого		20.6	13.55	85.98	563.65	0.22	63.4	-	0.42	143.86	18.4	60.42	3.21	
Итого за 5-й день		40.7	32.24	161.48	1116.83	0.35	68.3	-	3.36	191.98	134.34	94.93	6.33	

Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 6	Масса порци и (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	
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
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
Итого		14.48	14.56	85.61	490.18	0,18	10.96	0.04	1.55	352.15	132.4	67.28	3.44	
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
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
Итого		38.63	39	111.46	918.7	0.36	16,16	-	1.47	120.49	306.34	80.58	5.6	
Итого за 6-й день		53.11	66.99	197.07	1408.88	0,54	27.12	0,04	3.02	472.64	438.74	147.86	9.04	

Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 7	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	
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)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	14
Рыба припущенная (минтай с овощами)	80/40	25,2	12,8	2,0	224	0,14	0,21	-	-	15,02	-	21,55	0,48	371
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
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
Итого		37,11	35,04	97,55	715,78	0,5	11,51	0,1	1,41	245,5	232,29	141,61	5,05	
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	124/5 2
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	100/20 0	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		45,29	54,85	144	847,6	0,23	24,79	-	-	143,53	-	143,75	6,49	
Итого за 7-й день		82,4	89,89	241,55	1563,38	0,73	36,3	0,1	1,41	389,03	232,29	285,36	11,54	

Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 8	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептуры 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>
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	318,75	0,1	1,54	-	-	36,64	-	35,84	3,375	487
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
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
Итого		56,38	37,89	102,67	781,93	0,45	3,96	0,028	1,55	71,59	330,01	142,24	10,6	
ОБЕД														
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	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478	693
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		32,56	31,68	122,49	837,45	0,31	36,15	0,02	0,33	398,94	193,18	122,32	4,7	
Итого за 8-й день		88,94	69,57	225,16	1619,38	0,76	40,11	0,05	1,88	563,59	523,19	264,56	15,3	

Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 9	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	
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
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
Итого		15.18	14.23	95.21	566.58	0.23	11.89	0.06	0.34	272.5	139.7	82.93	4.4	
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
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
Итого		20.4	30.45	97.28	774.16	0.17	20.5	-	0.42	322.47	18.4	65.42	2.95	
Итого за 9-й день		35.58	44.68	192.49	1340.74	0.4	32.39	0.06	0.76	594.97	158.1	148.35	7.35	

Прием пищи, наименование блюда Пятница ДЕНЬ № 10	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт у-ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК	(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
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
Итого		28.3	29.34	85.32	540.38	0,13	4,9	-	2,94	48,12	115,91	34,51	3,12	
ОБЕД														
Суп картофельный с бобовыми	300/2 5	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
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	100/5 0	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
Итого		67.52	48.13	143.28	1104.12	0,32	18.01	-	0,61	144.29	188,93	234.62	11.57	
Итого за 10-й день		95.82	77.47	228.6	1644.5	0,45	22.91	-	3.55	192.41	304.84	269.13	14.69	
Итого за 10 дней		657.3	583.1	2148.19	15018.13	5.66	355.26	0.46	20.03	4352.8	3189.3	2248.8	115.24	
		4	6							4	7	9		
В среднем за 1 день		65.73	58.32	214.82	1501.81	0.57	35.53	0.05	2.0	435.28	318.94	224.89	11.52	

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

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

Прием пищи, наименование блюда Пятница ДЕНЬ № 10	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт у-ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК	(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
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
Итого		28.3	29.34	85.32	540.38	0,13	4,9	-	2,94	48,12	115,91	34,51	3,12	
ОБЕД														
Суп картофельный с бобовыми	300/2 5	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
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	100/5 0	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
Итого		67.52	48.13	143.28	1104.12	0,32	18.01	-	0,61	144.29	188,93	234.62	11.57	
Итого за 10-й день		95.82	77.47	228.6	1644.5	0,45	22.91	-	3.55	192.41	304.84	269.13	14.69	
Итого за 10 дней		657.3	583.1	2148.19	15018.13	5.66	355.26	0.46	20.03	4352.8	3189.3	2248.8	115.24	
		4	6							4	7	9		
В среднем за 1 день		65.73	58.32	214.82	1501.81	0.57	35.53	0.05	2.0	435.28	318.94	224.89	11.52	

Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 9	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	
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
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
Итого		15.18	14.23	95.21	566.58	0.23	11.89	0.06	0.34	272.5	139.7	82.93	4.4	
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
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
Итого		20.4	30.45	97.28	774.16	0.17	20.5	-	0.42	322.47	18.4	65.42	2.95	
Итого за 9-й день		35.58	44.68	192.49	1340.74	0.4	32.39	0.06	0.76	594.97	158.1	148.35	7.35	

Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 8	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	
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	318,75	0,1	1,54	-	-	36,64	-	35,84	3,375	487
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
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
Итого		56,38	37,89	102,67	781,93	0,45	3,96	0,028	1,55	71,59	330,01	142,24	10,6	
ОБЕД														
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	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478	693
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		32,56	31,68	122,49	837,45	0,31	36,15	0,02	0,33	398,94	193,18	122,32	4,7	
Итого за 8-й день		88,94	69,57	225,16	1619,38	0,76	40,11	0,05	1,88	563,59	523,19	264,56	15,3	

Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 7	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	
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)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	14
Рыба припущенная (минтай с овощами)	80/40	25,2	12,8	2,0	224	0,14	0,21	-	-	15,02	-	21,55	0,48	371
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
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
Итого		37,11	35,04	97,55	715,78	0,5	11,51	0,1	1,41	245,5	232,29	141,61	5,05	
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	124/5 2
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	100/20 0	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		45,29	54,85	144	847,6	0,23	24,79	-	-	143,53	-	143,75	6,49	
Итого за 7-й день		82,4	89,89	241,55	1563,38	0,73	36,3	0,1	1,41	389,03	232,29	285,36	11,54	

Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 6	Масса порци и (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	
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
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
Итого		14.48	14.56	85.61	490.18	0,18	10.96	0.04	1.55	352.15	132.4	67.28	3.44	
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
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
Итого		38.63	39	111.46	918.7	0.36	16,16	-	1.47	120.49	306.34	80.58	5.6	
Итого за 6-й день		53.11	66.99	197.07	1408.88	0,54	27.12	0,04	3.02	472.64	438.74	147.86	9.04	

Прием пищи, наименование блюда Пятница ДЕНЬ № 5	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептур ы ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
Итого		20.1	18.69	75.5	553.18	0.13	4.9	-	2.94	48.12	115.94	34.51	3.12	
ОБЕД														
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
Итого		20.6	13.55	85.98	563.65	0.22	63.4	-	0.42	143.86	18.4	60.42	3.21	
Итого за 5-й день		40.7	32.24	161.48	1116.83	0.35	68.3	-	3.36	191.98	134.34	94.93	6.33	

Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 4	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге - тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 пшениная 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
Итого		14.58	13.23	94.51	552.58	0.24	11.99	0.04	0.94	285.58	18.7	72.79	4.21	
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
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
Итого		40.41	32.54	133.3 8	936.4	0,3	17.91	0,024	-	408.6	124,5 6	103.2 4	4.83	
Итого за 4-й день		54.99	45.77	227.8 9	1488.9 8	0.54	29.9	0.06	0.94	694.18	143.2 6	176.0 3	13.56	

Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 3	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	
ЗАВТРАК		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
Итого		33,22	38,41	88,73	836,98	0,24	13,99	0,06	1,13	205,3	186,76	107,51	4,24	
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
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
Итого		23,51	30,21	100,42	829,46	0,13	13,32	-	1,21	106,41	206,13	176,76	7,29	
Итого за 3-й день		56,73	68,62	189,15	1666,44	0,37	27,31	0,06	2,34	311,71	392,89	284,27	11,53	

Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 2	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	
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
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
Итого		37.98	20.82	113.79	781.93	0.45	3.97	0.03	1.56	108.23	329.92	242.24	10,54	
ОБЕД														
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,0	22,6	228,6	0,10	7,92	-	-	16,44	-	25,10	-	140/5 9
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
Итого		36.61	29.85	137.25	978.02	0.40	18.11	0.004	0.33	217.45	312.2	141.89	5.74	
Итого за 2-й день		74.59	50.67	251.04	1759.95	0.85	22.08	0.03	1,89	325.68	642.12	384.13	16.28	

Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 1	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Б (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры ТК
		Б	Ж	У		В	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
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
Итого		17.89	17.21	80.46	552.78	0.38	12.24	0.06	0.88	475.73	219.6	70.54	3.52	
ОБЕД														
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	100/20 0	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		53,59	50,05	153.3	856.27	0,29	36.33	-	-	141.12	-	123.73	6.1	
Итого за 1-й день		71.48	67.26	233.76	1409.05	0.67	48.57	0.06	0,88	616.85	219.6	194.27	9.62	

Директор _____ /И.А.Михеенко/



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)

10.15. – 10.35. (2а, 2б)

10.40. – 11.00. (3а, 3б)

11.05. - 11.25. (4а, 4б)

11.30. – 11.50. (4в)