

Согласовано: _____



Директор МБОУ «Токчинская СОШ»

Дашиинимаев Ц.Б.

Примерное десятидневное меню обучающихся.

Примерное школьное десятидневное меню разработано в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Организация горячего питания учащихся в школе осуществляется на основе десятидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона. Меню разнообразное, по калорийности соответствует нормам, качество питания школьников приемлемое. Меню составлено на основе «Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов, калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, фруктов и овощей.

График ежедневного питания учащихся

10.40- 11.00- 1-4 классы

11.35 – 11.55 – 5-8 классы

12.40-13.00- 9-11 классы

День 1
неделя: первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 6 до 12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	завтрак													
1	Бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	30/10	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
1011	Чай с молоком молоко 50 чай 1	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8
196	Щи из св. капусты капуста б/к 60 морковь 8 лук репч.10 Томат пюре 2 мука пшеничная 2,5 масло слив. 2,5 мясо 30	200	8,3	2,75	27,05	220	0,04	21	-	0,055	264	285	24,5	0,75
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
58	Салат из свежих помидоров помидоры св. 61 лук репч. 20 сметана 20	100	1,5	4,1	3,7	60	0,15	18,1	0,33	0,06	145	33	17	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
	Итого		21,3	24,85	164,5 5	992	0,39	39,7	0,49	0,265	815,9	744	125,4	5,15

2 день
неделя : первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 6 до 12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто, нетто)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	82	-	0,08	66	50	12	0,8
3	Бутерброд с сыром	50/15	6	9,7	25	174	0,06	0,2	0,17	0,09	165	113	17	0,9
	Яблоко свежее	150	0,8	0,8	19,6	90	0,06	34	-	0,04	32	22	18	4,4
754	Макароны отварные с гуляшом макароны отв. 150 томат пюре 40 масло слив 13	200	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8	-	0,02	18	54	10	1,4
568	Гов. 80 лук репч 10 масло растит 5 морковь 15	100	25,8	16,8	-	350	0,05	-	-	0,16	30	284	31	1,5
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
63	Салат из сырых овощей морковь 10 помидоры св 25 огурцы св 25 капуста б/к 15 сметана 20	100	1,5	3,1	4,2	60	0,14	18,2	0,13	0,06	142	42	19	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
	итого		45,2	42,6	158,4	1235	0,6	138,2	0,3	0,48	483,9	612	132,9	11

3 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 6 до 12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
405	Каша пшеничная круп. пшено 40 молоко 100 сахар 10 изюм 3 масло слив 15	200	8,8	8,8	50,2	320	0,22	-	-	0,02	134	176	64	0,4
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8
1	Бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	30/10	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
642	Плов рис 68 говядина 79 масло слив. 10 лук репчатый 10 морковь 15 томат пюре 15	200	20,1	10,1	51,4	476	0,16	2,2	-	0,17	42	276	60	8,6
69	Салат из св. помидоров и огурцов помидоры св. 41 огурцы св. 30 лук зел 10 сметана 20	100	1,4	4,1	3,4	56	0,04	12,9	0,03	0,06	39	38	16	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
	итого		37	34	190,8 0	1286	0,58	15,7	0,19	0,38	319,9	614	187,9	12,5

4 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 6 до 12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто, нетто)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
	Булочка	30	2,4	0,4	48,85	175	-	-	-	-	50	-	-	-
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8
551	Картоф. запеканка с рыбными консервами горбуша нат 48 картоф. пюре 200 мука пшен. 1 лук пассер. 4 сухари 5 масло слив. 5	200	14,5	8	45,2	370	0,21	11,7	0,1	0,21	148	340	74	2,4
63	Салат из сырых овощей морковь 16 помидоры св 25 огурцы св 25 капуста б/к 15 сметана 20	100	1,5	4,1	4,2	60	0,04	8,2	0,3	0,06	142	42	19	0,6
933	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
	итого		22,7	14,3	159,05	886	0,36	20,5	0,4	0,38	436,90	479	130,9	5,2

5 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 6 до 12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
746	Каша манная крупка манка 30 молоко 150 масло слив 15 сахар 15	200	4,4	5,8	31	196	0,04	-	-	0,02	124	36	10	0,42
1025	Какао с молоком какао порошок 4 молоко 100 сахар 20	200	3,8	4	36	150	0,04	1	0,22	0,16	124	116	22	0,5
1	Бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	30/10	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
235	Суп лапша домашняя лапша дом. 50 лук репч 10 масло слив 2,5 мясо 35	200	11,05	3,95	24,15	233,5	0,51	0,5	-	0,07	38	223,5	15	0,8
103	Винегрет картоф. 20 свекла 15 морковь 10 огурцы сол 15 лук репч 15 капуста кваш 15 растит масло 5	100	1,4	2,6	17,2	58	0,04	15,2	0,2	0,05	38	138	18	0,8
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
912	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
	итого		25,95	25,75	177,9 5	989,5 0	0,77	16,7	0,58	0,35	362,9 0	587,5 0	100,9	4,52

6 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 6 до 12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
405	Каша ячневая крупа ячневая 40 молоко 150 масло слив 10 сахар 15	200	6,2	7,2	41,6	260	0,12	-	-	0,04	64	216	34	1,2
1009	Чай с сахаром чай 1 сахар 15	200	0,2	-	24	54	-	-	-	-	12	8	6	0,8
453	Яйцо вареное 1 шт	40	10,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	22	77	5	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
176	Борщ капуста св 20 свекла 40 картофель 20 морковь 10 говядина 35 лук репч 10 масло слив 2,5	200	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8	0,3	0,02	18	54	10	1,4
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
556	Салат из св. помидоров	100	1,2	4	2,7	53	0,03	14,1	0,03	0,05	135	46	13	0,5
	итого		29,7	26,6	176,5 0	978	0,5	17,9	0,43	0,33	288,8 0	473	103,8 0	5,9

7 день

неделя :первая

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6 до 12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
	Каша геркулесовая геркулес 40 молоко 120 масло слив 15 сахар 10	200	5,1	8,8	35,2	206	0,12	0	0	0,03	142	156	14	1,7
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
759	Картофельное пюре с гуляшом картофель 170 масло слив 7 молоко 30	200	4	7	26	286	0,18	7	-	0,14	152	106	18	0
568	Говядина80 лук репч 10 масло растит 10 морковь 15	100	25,8	16,8	-	350	0,05	-	-	0,16	30	284	21	1,5
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
	итого		41,5	34,6	136,5 0	1192	0,51	7,6	0	0,45	427,8 0	668	100,8 0	6

8день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 6 до 12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г brutto,netto)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
405	Крупа пшено 40 молоко 150 сахар 10 масло слив 15	200	8,8	8,8	50,2	320	0,22	-	-	0,02	134	176	24	0,4
3	Бутерброд с сыром	50/15	6	9,7	15	174	0,06	0,2	0,17	0,09	165	113	17	0,9
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8
773	Капуста тушеная с мясом мясо гов. 30 капуста 200 морковь 5 лук репч 10 масло растит 8	200	21,2	17,2	55,8	439	0,17	44,2	-	0,24	167,5	270	68,5	4
103	Винегрет овощной картофель 20 свекла 15 морковь 10 огурцы сол 15 лук репч 15 капуста кваш 15	100	1,4	2,6	7,2	58	0,04	15,2	0,2	0,05	138	35	18	0,8
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
	Итого		41,7	40,1	189	1272	0,6	60,2	0,37	0,51	701,4 0	691	165,4 0	8,3

9 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 6 до 12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
257	Каша рисовая рис 30 молоко 150 сахар 10 масло слив 15	200	4,8	7	48	278	0,04	-	-	0,02	120	302	32	0,08
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8
1	Бутерброд с маслом хлеб 30 масло слив 10	30/10	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
754	Макароны отв. с томатом макароны 150 томат пюре 40 масло слив 3	200	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8	0,3	0,02	18	54	10	1,4
568	Говядина 80 масло растит 5 лук репч 10 морковь 15	100	25,8	16,8	-	350	0,05	-	-	0,16	30	284	31	1,5
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
	итого		44,10	45,20	182,60	1342	0,43	4,4	0,46	0,31	272,90	764	120,9	5,06

10 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 6 до 12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
259	Молочный суп с рисом молоко 125 вода 137 крупа рис 15 масло слив 2 сахар 2	200	4,5	4,6	49	200	0,06	0,8	0,03	0,17	145	328,5	22,5	0,25
1009	Чай с сахаром чай 1 сахар 15	200	0,2	-	14	54	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
53	Салат зеленый с огурцами салат 41 огурцы св 40 сметана 20	100	1,5	4,1	2,6	54	0,03	7,1	0,03	0,06	157	42	13	0,5
221	Суп с бобовыми картофель 50 горох 20 лук репч 10 мясо гов 50 морковь 10 петрушка 2,5 масло слив 2,5	200	8,8	2,8	32,45	217	0,1	8,05	-	0,07	140	293	30,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
934	Кисель из свежих плодов	200	-	-	26,8	106	-	1,8	-	-	12	6	2	0,2
	итого		19,60	11,90	203,40	769	0,29	17,75	0,06	0,32	179,80	727,50	93,80	3,87

День 1
неделя: первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 12 лет и старше.

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	завтрак													
405	Каша рисовая рис 30 молоко 150 сахар 10 масло слив. 15	200	4,8	7	48	278	0,04	-	-	0,02	302	302	36	0,8
1	Бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	50/10	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
1011	Чай с молоком молоко 50 чай 1	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8
196	Щи из св. капусты капуста б/к 60 морковь 8 лук репч.10 Томат пюре 2 мука пшеничная 2,5 масло слив. 2,5 мясо 30	250	8,3	2,75	27,05	220	0,04	21	-	0,055	264	285	24,5	0,75
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
58	Салат из свежих помидоров помидоры св. 61 лук репч. 20 сметана 20	100	1,5	4,1	3,7	60	0,15	18,1	0,33	0,06	145	33	17	0,8
	Итого		21,3	24,85	164,55	992	0,39	39,7	0,49	0,265	815,9	744	125,4	5,15

2 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 12 лет и старше.

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто, нетто)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергичность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	82	-	0,08	66	50	12	0,8
3	Бутерброд с сыром	50/15	6	9,7	25	174	0,06	0,2	0,17	0,09	165	113	17	0,9
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	34	-	0,04	32	22	18	4,4
754	Макароны отварные с гуляшом макароны отв. 150 томат пюре 40 масло слив 13	200	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8	-	0,02	18	54	10	1,4
568	Гов. 80 лук репч 10 масло растит 5 морковь 15	100	25,8	16,8	-	350	0,05	-	-	0,16	30	284	31	1,5
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
63	Салат из сырых овощей морковь 10 помидоры св 25 огурцы св 25 капуста б/к 15 сметана 20	100	1,5	3,1	4,2	60	0,14	18,2	0,13	0,06	142	42	19	0,6
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
	итого		45,2	42,6	158,4	1235	0,6	138,2	0,3	0,48	483,9	612	132,9	11

3 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 12 лет и старше..

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
405	Каша пшенная кп. пшено 40 молоко 100 сахар 10 изюм 3 масло слив 15	200	8,8	8,8	50,2	320	0,22	-	-	0,02	134	176	64	0,4
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8
1	Бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	50/10	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
642	Плов рис 68 говядина 79 масло слив. 10 лук репч 10 морковь 15 томат пюре 15	250	20,1	10,1	51,4	476	0,16	2,2	-	0,17	42	276	60	8,6
69	Салат из св. помидоров и огурцов помидоры св. 41 огурцы св. 30 лук зел 10 сметана 20	100	1,4	4,1	3,4	56	0,04	12,9	0,03	0,06	39	38	16	0,7
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
	итого		37	34	190,8	1286	0,58	15,7	0,19	0,38	319,9	614	187,9	12,5

				0										
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 12 лет и старше.

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe	
	завтрак														
	Булочка	50	2,4	0,4	48,85	175	-	-	-	-	50	-	-	-	
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8	
551	Картоф. запеканка с рыбными консервами горбуша нат 48 картоф. пюре 200 мука пшен. 1 лук пассер. 4 сухари 5 масло слив. 5	250	14,5	8	45,2	370	0,21	11,7	0,1	0,21	148	340	74	2,4	
63	Салат из сырых овощей морковь 16 помидоры св 25 огурцы св 25 капуста б/к 15 сметана 20	100	1,5	4,1	4,2	60	0,04	8,2	0,3	0,06	142	42	19	0,6	
	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8	
	итого		22,7	14,3	159,0 5	886	0,36	20,5	0,4	0,38	436,9 0	479	130 ,9	5,2	

5 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 12 лет и старше.

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
746	Каша манная крупа манка 30 молоко 150 масло слив 15 сахар 15	200	4,4	5,8	31	196	0,04	-	-	0,02	124	36	10	0,42
1025	Какао с молоком какао порошок 4 молоко 100 сахар 20	200	3,8	4	36	150	0,04	1	0,22	0,16	124	116	22	0,5
1	Бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	50/10	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
235	Суп лапша домашняя лапша дом. 50 лук репч 10 масло слив 2,5 мясо 35	250	11,05	3,95	24,15	233,5	0,51	0,5	-	0,07	38	223,5	15	0,8
103	Винегрет картоф. 20 свекла 15 морковь 10 огурцы сол 15 лук репч 15 капуста кваш 15 растит масло 5	100	1,4	2,6	17,2	58	0,04	15,2	0,2	0,05	38	138	18	0,8

933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
	итого		25,95	25,75	177,9 5	989,5 0	0,77	16,7	0,58	0,35	362,9 0	587,5 0	100,9	4,52

6 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 12 лет и старше.

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
405	Каша ячневая крупа ячневая 40 молоко 150 масло слив 10 сахар 15	200	6,2	7,2	41,6	260	0,12	-	-	0,04	64	216	34	1,2
1009	Чай с сахаром чай 1 сахар 15	200	0,2	-	24	54	-	-	-	-	12	8	6	0,8
453	Яйцо вареное 1 шт	40	10,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	22	77	5	0
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
176	Борщ капуста св 20 свекла 40 картофель 20 морковь 10 говядина 35 лук репч 10 масло слив 2,5	250	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8	0,3	0,02	18	54	10	1,4
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8

556	Салат из св. помидоров	100	1,2	4	2,7	53	0,03	14,1	0,03	0,05	135	46	13	0,5
	итого		29,7	26,6	176,5 0	978	0,5	17,9	0,43	0,33	288,8 0	473	103,8 0	5,9

7 день

неделя :первая

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто, нетто)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
	Каша геркулесовая геркулес 40 молоко 120 масло слив 15 сахар 10	200	5,1	8,8	35,2	206	0,12	0	0	0,03	142	156	14	1,7
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
759	Картофельное пюре с гуляшом картофель 170 масло слив 7 молоко 30	200	4	7	26	286	0,18	7	-	0,14	152	106	18	0
568	Говядина 80 лук репч 10 масло растит 10 морковь 15	100	25,8	16,8	-	350	0,05	-	-	0,16	30	284	21	1,5

933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
	итого		41,5	34,6	136,5 0	1192	0,51	7,6	0	0,45	427,8 0	668	100,8 0	6

8день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 12 лет и старше.

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	
	завтрак														
405	Крупа пшено 40 молоко 150 сахар 10 масло слив 15	200	8,8	8,8	50,2	320	0,22	-	-	0,02	134	176	24	0,4	
3	Бутерброд с сыром	50/15	6	9,7	15	174	0,06	0,2	0,17	0,09	165	113	17	0,9	
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8	
773	Капуста тушеная с мясом мясо гов. 30 капуста 200 морковь 5 лук репч 10 масло растит 8	250	21,2	17,2	55,8	439	0,17	44,2	-	0,24	167,5	270	68,5	4	
103	Винегрет овощной картофель 20 свекла 15	100	1,4	2,6	7,2	58	0,04	15,2	0,2	0,05	138	35	18	0,8	

	морковь 10 огурцы сол 15 лук репч 15 капуста кваш 15													
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,8
	Итого		41,7	40,1	189	1272	0,6	60,2	0,37	0,51	701,4 0	691	165,4 0	8,3

9 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 12 лет и старше.

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
257	Каша рисовая рис 30 молоко 150 сахар 10 масло слив 15	200	4,8	7	48	278	0,04	-	-	0,02	120	302	32	0,08
1011	Чай с молоком чай 1 молоко 50	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	-	0,08	66	50	12	0,8
1	Бутерброд с маслом хлеб 30 масло слив 10	50	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
754	Макароны отв. с томатом макароны 150 томат пюре 40 масло слив 3	200	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8	0,3	0,02	18	54	10	1,4
568	Говядина 80 масло растит 5	100	25,8	16,8	-	350	0,05	-	-	0,16	30	284	31	1,5

	лук репч 10 морковь 15													
933	Компот из сухофруктов сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04	-	-	0,02	24	22	16	0,08
	итого		44,10	45,20	182,6 0	1342	0,43	4,4	0,46	0,31	272,9 0	764	120,9	5,06

10 день
неделя :первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: от 12 лет и старше.

№	Прием пищи, наименование блюда (перечень продуктов, кол-во в г брутто,нетто)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
259	Молочный суп с рисом молоко 125 вода 137 крупа рис 15 масло слив 2 сахар 2	250	4,5	4,6	49	200	0,06	0,8	0,03	0,17	145	328,5	22,5	0,25
1009	Чай с сахаром чай 1 сахар 15	200	0,2	-	14	54	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,5	69	0,05	-	-	0,01	6,9	25	9,9	0,6
53	Салат зеленый с огурцами салат 41 огурцы св 40 сметана 20	100	1,5	4,1	2,6	54	0,03	7,1	0,03	0,06	157	42	13	0,5
221	Суп с бобовыми	250	8,8	2,8	32,45	217	0,1	8,05	-	0,07	140	293	30,5	0,92

	картофель 50													
	горох 20													
	лук репч 10													
	мясо гов 50													
	морковь 10													
	петрушка 2,5													
	масло слив 2,5													
934	Кисель из свежих плодов	200	-	-	26,8	106	-	1,8	-	-	12	6	2	0,2
	итого		19,60	11,90	203,4 0	769	0,29	17,75	0,06	0,32	179,8 0	727,5 0	93,80	3,87