

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального общеобразовательного учреждения «Тумская средняя общеобразовательная школа №3»

О.И. Кузова

2022 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Интернат

1-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
9	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	127/74,8	127/74,8	0,05		0,05	0,05	52,2		8,9	0,65
49	Яйцо вареное	1	1	12,7	11,5	0,7	157	157	157	0,071	-	0,25		55	193,9	12	2,5
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,034
<b>Обед</b>																	
63	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	300	3,68	7,07	8,58	118	185	222	0,06	19,41			46,81			0,85
34	Гуляш с курицей	25	25	12,40	4,00	3,40	99,20	99,20		0,04	2,10			11,75		11,3	0,91
39	Рис отварной	150	150	2,38	5,26	1,24	162,3	162,3		0,01		0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33
15	Компот из с/ф	200	200	10,00	0,06	35,2	110	111,2	111,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	-0,5	14	67,2	10	0,31
<b>Полдник</b>																	
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1
17	Сок	200	200	0,1	0,20	92,00	28	56	56	0,02	4,0		0,20	14,00	17,0	18,0	0,8

42	Фрукт свежий	100	100	0,4 0,9	0,4 0.2	10.3 8,1	44 38.76	47	47	00.03 0.04	10 25			16 34	11 35	9 13	0.3 0.3	
<b>Ужин</b>																		
23	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	60	1.2	2.7	5.50	51	31,46	31,46	0,01	3,25		1,00	54.3	86	7.4	0,16	
50	Котлета рыбная (минтай)	80	80	8,1	8,4	16,1	168,1	50,4	84,15	0,123	6,19	17,7	1,411	25,32	157,9	35,1 4	0,805	
13	Кисель из концентрата	200	200	0,1	-	15.3	49.60	220,8	220,8	0,0 2	5.6	0,03		3,2	15,8	2,00		
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107.2	26,7	35,6	0,13	-	-	0.3 4	0,01	34, 8	14,1	1,05	
ИТОГО		<b>1690</b>	<b>1690</b>	86	<b>71.88</b>	<b>374,2 6</b>	2.033. 84			<b>1.15</b>	<b>73.99</b>	<b>18.68</b>	13,21	<b>510,50</b>	<b>899,39</b>	<b>274. 52</b>	<b>13,31</b>	

**2-й день (вторник)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12- 18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
40	Вермишель	150	200	5,35/ 7.14	0.55/ 0,74	25,6/ 25.6	157,40 /209.9	371,1	495	0.05 /0,0 7	-	0.02/ 0,04	0,63/ 1.32	5.00/ 12.00	116/ 189	13,8/ 27.4 7	0.8 1/ 1.41	
35	Сосиска	100	100	6.54	8,11	12.4	174,02	114,4	114,4	0.09	1.24			15.55	159.00	10.0	1.41	
14	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.24	2.10	25.03	118.80	264	264	0.02	0,45	0.08	0,05	6920	168,0	6.0	0.35	
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20.09	107.2	26,7	35,6	0,13		-	0.34	0.01	34.8	14.1	1.05	
<b>Обед</b>																		
28	Суп картофельный с бобовыми	250	250	11.7	7.32	17.8	216,86	165	198	0,17	7.23	0.03	3.06	79.8	152.2	40,9 2	1,92	
33	Рагу из птицы	50	50	6,81	12,36	17.1	272,01	114,4	114,4	0,09	9,69	0,04	0,03	24.44	283,1	20,5	1.21	
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	150	3.23	5.22	34.74	223,2	243,75	325	0,18	1.2	0,01	0.54	21,2	148.5	14,2	0.86	

12	Чай с сахаром	200	200	8.9	3.06	26	58	56	56		6.00	-	-	11.6	4.12	6.5	0.34
7	Хлеб ржаной	40	40	2.6	0,48	1.05	72,4	42,9	57,2	0.07	-	-	0.5	14	67.2	10	0.31
<b>Полдник</b>																	
452/453	Печенье/пряники/в афли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1
17	Сок	200	200	1,00	0,20	20.20	92.00	56	56	0.02	4,0		0.20	14.00	17.00	18,00	0.8
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
<b>Ужин</b>																	
54	Голубцы ленивые	150	150	22.06	14.13	31.00	342.19	205	273,34	0.13	31.3	50,0	3.00	93.8	5.20	68.9	2.55
15	Компот из с/ф	200	200	10.00	0,06	35.2	110-	111,2	111,2	0,12	9.35	0.12	1.68	28.7	52.6	19,6	0,96
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1.07	20,09	107.2	26,7	35,6	0.13	-	-	0,34	0.01		14.1	1.05
	итого	1800	1800	97.31	59.67	402.80	2650.10			1.38	80.46	50.34	23.32	453.17	1261.6	314.82	31.10

### 3-й день (среда)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
2	Каша молочная геркулесовая	150	150	6.12	7.38	35,60	198	151,5	202	0.15	0.37	0.08	0.01	130	95	12.3	1.24
14	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.24	2.10	25,03	118.8	264	264	0.02	0,45	0.08	0,05	0,45	168.0	6,00	0.35
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01		14.1	1,05
<b>Обед</b>																	
29 10	Борщ с капустой и картофелем, с мясом кур и со сметаной	250	250	3,52	5,98	9,78	117	111,7	134,1	0.05	9,74			43,14			1,09
57	Котлета мясная	30	30	11.81	12.8	4,79	181.18	25,6	30,7	0,04	0.05			22.56			1.79
58	Картофельное пюре	150	200	2,2	0.9	14.7	78	122,55	163,4	0.11	17,24	0.02		33,44	65.58	22,32	0.82
12	Чай с сахаром	200	200	8.9	3.06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4.1	6.5	0,3

														2		4	
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1.05	72.4	42,9	57,2	0.07	-	-	0.5	14	67.2	10	0.31
<b>Полдник</b>																	
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1
17	Сок	200	200	1.00	0.20	20,20	92,00	56	56	0,02	4.0	-	0.20	14.00	17,0	18,0	0,8
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
<b>Ужин</b>																	
37	Плов с курицей	150/ 30	200/ 50	14,5/ 17.8	13.86 / 18,48	25,09/ 33.46	285 380	147/ 45	196/ 75	0,18/ 0,2	0.28/ 0,52	0.08/ 0.1	1,69/ 2,34	71,2/ 80,9	64,7/ 69,3	43.2/ 56,8	1.24/ 1.82
24	Свекла отварная с растительным маслом	60	60	0.85	3.65	8.36	56.34	43	43	0.05	5.7	0,01	0,23	21.09	65.2	18.6	0.5
13	Кисель из концентрата	200	200	-	-	15,3	49.60	220,8	220,8	0,02	5,6	0,03	-	3.2	15.8	2.00	
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1.07	20,09	107.2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0.01		14,1	1,05
	итого	1860	2040	87.06	75.84	352.58	2305, 22			5.82	61.51	0.37	13.82	475.0 6	829.6 8	284.7 6	45.2 3

#### 4-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
3	Каша молочная манная	150	200	2,27/ 2.65	1.23/ 1,87	1,23/ 1.87	197/ 267,85	147	196	0,04/ 0,06	0.16/ 0,22	0,03/ 0,05	0,32/ 0,46	57,8/ 59,2	27/ 36	23,8/ 30,24	0,24/ 0,45
16	Какао с молоком	200	200	4,62	4,02	43,8	177,56	237,2	237,2	0,05	2,06	0,01	0,17	158,70	124,2	15,2	0,67
<b>Обед</b>																	
27 14	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом кур	250	250	6,45	5,16	21,92	148,87	160	192	0,21	6,05			35,62			1,29
53	Печень по-строгановски	25	30	14,4	5,78	3.55	121.51	53	63,5	0.1	0.52			28,1			4,63
39	Рис отварной с маслом сливочным	150/ 10	200 10	2,38/ 4,76	5,26/ 7,85	1,24/ 2.35	162,3/ 224,6	412,5	550	0,01 0,03		0,02 0,05	0,89 1.16	5.13/ 6.84	15/ 30	24.7/ 36,04	0,33/ 0,66

13	Кисель из концентрата	200	200		-	15,3	49,60	220,8	220,8	0,02	5,6	0,03		3,2	15,8	2,00	
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	0,31
<b>Полдник</b>																	
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1
ПР	Молоко кипяченое	200	200	3	3,3	4,9	60,5	121	121	0,04	1	0,02	0,09	117,4	90,9	13,4	0,1
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
<b>Ужин</b>																	
21	Винегрет	100	100	1,65	12,54	15,1	114,61	76,6	76,6	0,03	9,64	0,05	0,08	28,3	135,2	15,2	0,52
57	Биточки (из бройлер -цыплят)	50	50	11,81	12,8	4,79	181,18	114,4	114,4	0,04	0,05			22,56			1,79
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	150	3,23	5,22	34,74	223,2	243,75	325	0,18	1,2	0,01	0,54	21,222,5	148,5198	14,216,6	0,86
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56		0,06	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,034	0,01	35,1	14,1	1,05
	итого	1685	1685	76,07	72,13	283,22	2566,66			8,65	28,07	0,18	29,27	850,60	1136,80	266,38	27,81

**5-й день (пятница)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
70	Сырники со сгущ. молоком	100	100	15,46	8,37	9,12	171,52	183	219,6	0,04	0,43	0,08	0,18	146,03	202,92	21,12	0,52
14	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,10	25,03	118,80	264	264	0,02	0,2	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,2	26,7	35,6	0,13			0,034	0,01	35,1	14,1	1,05
<b>Обед</b>																	
30 2	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	250	250	4,1	7,16	20,93	145	464,75	557,7	0,11	8,2			29,69			1,07
57	Биточки (из бройлер	50	50	11,81	12,8	4,79	181,18	114,4	114,4	0,1	0,05			22,56			1,79

	-цыплят)																
40	Макаронные изделия отварные	150	150	5,35	0,55	25,6	157,40	252,7	336,9	0,05	-	0,02	0,63	5,00	116	13,80	0,81
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58		56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40		0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07		-	0,5	14	67,2	10	0,31
<b>Полдник</b>																	
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	60	3.2	2.8	81.1	342.1	205.3	205.3	0.08	-	-	-	20	69	13	1
ПР	Йогурт	125	125	4,1	1,5	5,9	57	71,25	71,25	0,03	0,6	0,01	-	124	95	15	0,1
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
<b>Ужин</b>																	
71	Салат картофельный с зеленым горошком	60	60	5,61	4,09	18,98	130,52	94	94	0.20	11,44	0.01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
ПР	Картофель тушеный с курицей	150	200	4,5	4,09	4,59	73,2	109,8	146,4	0,081,06	6,19	33,6	1,52	16,48	81,1	23,15	1,109
13	Кисель из концентрата	200	200	0,1	-	15,3	49.60	220,8	220,8	0.02	1,4	0,03		3,2	15,8	2,00	
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,2	26,7	35,6	0.13			0,03	0.01		14,1	0,31
	итого	1785	1785	83,11	70,98	282.31	1829,92			1.06	44,13	13.66	14.03	536,23	957,94	209,20	16.15

**6-й день (понедельник)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20.09	107,20	26,7	35,6	0.13	-	-	0,03	0,01		14,1	0,31
15	Сыр российский (порциями)	15	15	3,48	4,425	-	54	8,1	8,1	0,075	0105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
12	Чай с сахаром	200	200	8.9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11.6	4.12	6,5	0,34
<b>Обед</b>																	
26	Суп крестьянский с крупой	250	250	10,00	8,63	7,90	167,3	132,5	159	0,09	9,67		0.13	64,3	75,6	19,2	2,37
75	Куры тушеные в соусе	50	50	12,75	22,45	1.40	258,34	114,4	114,4	0.05	45.24	0.16	0,82	45.24	168.49	20,02	2,14

41	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	3.23/ 4,41	5,22/ 6.96	34,74/ 46,32	223,2/ 245,1	243,75	325	0,18/ 0,24	1,2/ 1.87	0,01/ 0,04	0,5 4	21.2/ 22,5	148, 5/198	14,2/ 16,6	0,86/ 1,02
15	Компот из с/ф	200	200	10,00	0,06	35.2	110	111,2	111,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07		-	0,5	14	67.2	10	0,31
<b>Полдник</b>																	
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1
17	Сок	200	200	1,00	0.20	20.20	92.00	56	56	0,02	4,0		0.20	14	17,0	18,0	0.8
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
<b>Ужин</b>																	
34	Гуляш мясной	50	50	6,03	12,54	4,62	125	114,4	114,4	0.05	0.42	0.05		7.82	179	37.8	1.93
52	Картофельное пюре	150	150	2,2	0,9	14,7	78	122,55	163,4	0,11	17,24	0,02		33,44	65.58	22,3 2	0,82
13	Кисель из концентрата	200	200		-	15,3	49,60	220,8	220,8	0,02	5,6	0,03		3.2	15,8	2,00	
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,20	26,7	35,6	0,13			0,03	0.01		14,1	0,31
	итого	1765	1765	74,34	70,23	338.51	2136,4 4			25,95	117,63	0.82	8,16	446.6 2	1158, 77	248, 89	27,40

**7-й день (вторник)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12- 18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12- 18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
4	Каша молочная «Дружба»	150	150	4,65	6,45	36,8	213,50	167,37	223,16	0,07	0, 15	0, 03	0.5 2	92,2 3	69, 3	29,30	0,09
14	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.24	2.10	25,03	118,80	264	264	0.02	0,45	0,08	0,05	6920	168 00	6,00	0,35
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,20	26,7	35,6	0.13	-	-	0,03	0,01		14,1	0,31
<b>Обед</b>																	
88	Суп сырный	250	300	1,7	2,1	3,2	74	185	222	0,01	4,6	0,2	0,04	13,9	12,1	6,2	0,2
57	Котлета с	30	150	11,81	12,8	4,79	181,18	181,1		0.04	0,05			22,56			1.79
58	картофельным пюре	150	25	2,2	0,9	14,7	78	78		0,11	17,24	0,02		33,44	65,58	22,32	0.82
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56		6,00		-	11,6	4,12	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0.48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07		-	0,5	14	67,2	10	0,31

<b>Полдник</b>																	
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1
17	Сок	200	200	0,1	0,20	20,20	92,00	56	56	0,02	4,0		0,20	14,00	17,0	18,0	0,8
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
<b>Ужин</b>																	
53	Печень по-строгановски	25	30	14,4	5,78	3,55	121,51	53	63,5	0.1	0,52			28,1			4,63
39	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	200/10	2,38/4,76	5,26/7,85	1,24/2,35	162,3\224,6	412,5	550	0.01/0,03		-	0,8/1,16	5,13/6,84	150/300	24,7/36,04	0,33/0,66
15	Компот из с/ф	200	200	10,00	0,06	35,2	110		111,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,09	107,20	26,7	35,6	0,13	-	-	0,03	0,01		14,1	0,31
	итого	1760	1760	67,50	59,56	325,52	1975.61			0.87	0,85	0.48	23,98	348,84	699	244,34	17,42

**8-й день (среда)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
70	Творожная запеканка с молоком сгущённым	100/10	100/100	15,46	8,37	9,12	171,52	25,6	30,7	0,04	0,43	0,08	0,18	146,03	202,92	21,12	0,52
16	Какао с молоком	200	200	4,62	4,02	43,8	177,56	237,2	237,2	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126,20	15,2	0,67
<b>Обед</b>																	
63 6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	3,68	7,07	8,58	118	165	198	0,06	19,41			46,81			0,85
48	Омлет с маслом слив.	130	150	5,63	7,5	32.45	255	288,47	332,83	0,05	0,49			80,54			1,2
13	Кисель из концентрата	200	200		-	15,3	49,60	220,8	220,8	0,02	5,6	0,03		3,2	15,8	2,00	
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	72.4	143,02	42,9	57,2	0,07		-	0,5	14	67.2	10	0,31
<b>Полдник</b>																	
452/453	Печенье/пряники/ваф	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1



	ли																
ПР	Молоко кипяченое	200	200	3	3,3	4,9	60,5	121	121	0,04	1	0,02	0,09	117,4	90,9	13,4	0,1
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
<b>Ужин</b>																	
24	Свекла отварная с растительным маслом	60	60	0,85	3,65	8,36	56,34	43	43	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5
57	Котлеты (из бройлер - цыплят)	50	50	11,81	12,8	4,79	181,18	114,4	114,4	0,04	0,05			22,56			1,79
40	Макаронные изделия отварные	150	150	5,35	0,55	25,6	157,4	252,7	336,9	0,05	-	0,02	0,63	5,00	116	13,8	0,81
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56		6,00		-	11,6	4,12	6,5	0,34
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	14,1	1,05
	итого	1490	1510	44,85	48,01	327,54	1820			0,66	35,13	0,53	2,38	546,20	717,83	142,60	11,87

**9-й день (четверг)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
78	Каша молочная жидкая из гречневой крупы	150	200	3,70	5,78	19,67	140,64	243,75	325	0,15	0,77	0,55	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
14	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,10	25,03	118,8	264	264	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,0	6,00	0,35
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	14,1	1,05
<b>Обед</b>																	
27 14	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	250	250	6,45	5,16	21,92	148,87	160	192	0,21	6,05			35,62			1,29
50	Котлета рыбная (минтай)	80	80	8,1	8,4	16,1	168,1	50,4	84,15	0,123	6,19	17,7	1,411	25,32	157,9	35,14	0,805
58	Картофельное пюре	150	200	2,2	0,9	14,7	78	122,55	163,4	0,11	17,24	0,02		33,44	65,58	22,32	0,82
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34

7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	0,31
<b>Полдник</b>																	
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1
17	Сок	200	200	0,1	0,20	20,20	92,00	56	56	0,02	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
<b>Ужин</b>																	
37	Плов с курицей	150/30	200/50	14,4/17,8	13,86/18,48	25,09/33,46	285/380	147/45	196/75	0,18/0,2	0,28/0,52	0,08/0,1	1,69/2,34	71,2/80,9	64,7/69,3	43,2/56,8	1,24/1,82
23/20	Салат из белокочанной капусты с морковью /морковь тертая с сахаром	60/60	60/60	1.2/0,57	2.7/4,3	5,50/15,2	51/65,4	31,46	31,46	0,01/0,03	3,25/7.2		1,00/0,71	54,3\22.4	86/41.6	7,4/26,78	0,16/0,66
15	Компот из с/ф	200	200	10,00	0,06	35,2	110	111,2	111,2	0,12	9,35	00,12	1,68	28,7	52.6	19,6	0,96
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	итого	1780	2200	88,68	70,11	385,4	2382,89			1,49	66,71	18,70	13,96	609.64	1160,06	377,49	19,29

**10-й день (пятница)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша молочная пшеничная	150	200	4,02/5,63	6,6/8,8	53,6/72,4	235,71/314,28	154,5	206	0,13/0,17	0,4/0,5	0,12/0,17	0,32\0,48	113.6/192,2	97/117	19,3/23,06	0,52/1,18
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56		6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,9	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<b>Обед</b>																	
25	Суп из рыбных консервов	250	250	8,60	11.36	19.6	223,8	150,9	181	0,10	9,10	0,09	2,4	51.3	195	26,8	1,34
75	Курица тушеная	25	25	12,75	22,45	1,40	258,43	25,6	30,7	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
40	Макаронные изделия отварные	150	200	5,35/7,14	0,55/0,74	25,6/25,6	157,40/209,90	252,7	336,9	0,05/0,07	-	0,02/0,04	0,63/1,32	5,00/12,00	116/189	13,8/27,47	0,81/1,41

12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56		6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1.05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,05	14	67,2	10	0,31
<b>Полдник</b>																	
452/453	Печенье/пряники/ вафли	60	60	3.2	2.8	81.1	342.1	205.3	205.3	0.08	-	-	-	20	69	13	1
ПР	Йогурт	125	125	4,1	1,5	5,9	57	71,25	71,25	0,03	0,6	0,01	-	124	95	15	0,1
42	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47	47	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
<b>Ужин</b>																	
23 72	Салат из белокочанной капусты (квашеной капусты)	60	60	1.2	2,7	5,50	51	31,46	31,46	0,01	3,25		1,00	54,3	86	7,4	0,16
55	Тефтели мясные	50	50	8,87	9,83	11.71	171,00	114,4	114,4	0,06	0,85	39,00		43,90	106,7	21,6	0,96
58	Картофельное пюре	150	150	0,02	0,9	14,7	78	122,55	163,4	0,11	17,24			33,44	65,58	22,32	0,82
13	Кисель из концентрата	200	200	0,1	-	15,3	49,60	220,8	220,8	0,004	0,02	0,03	-	15,8	8,6	2,00	
8	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1.07	20,9	107,2	26,7	35,6	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	итого	1810	1810	87,92	77,37	437.06	2598,02			32,36	65,39	39,64	7,90	764	1469.01	271,97	15,73