

«Согласовано»

Начальником территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю в г. Минусинске

Т.И. Малегина

от «19» сентября 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ Имисской СОШ № 13

П.П. Пачин

от «14» сентября 2020 г.

Примерное десятидневное цикличное меню

Для учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения Имисской СОШ № 13 осенне-зимний период (горячие завтраки и обеды за счет бюджета).

С 7 – 10 лет:

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Первый день:														
	ЗАВТРАК:													
16	Каша молочная пшеничная	200	6,79	8,89	37,50	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
3	Бутерброд с сыром и маслом	66	6,16	6,58	10,28	124,20	0,04	0,32	0,05	0	205,00	125,20	16,00	0,42
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,70	28,90	0,99
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	165,00	0	0	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	ПОЛДНИК:													
	Молоко	200	5,80	6,10	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	0	240,00	1,60	28,00	0,20
	Булочка (розанчик)	90	7,90	11,60	53,40	348,00	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													
270	Суп рыбный с консервой	200	8,04	6,47	20,11	170,90	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
22	Пельмени отварные	200	9,70	11,20	28,80	255,00	0,17	0	0	0,60	17,00	78,00	13,00	0,90
	Сок фруктовый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40

	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
3	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,09	2,04	37,33	0,03	14,70	0	0	19,88	14,62	10,92	0,52
	Итого энергетическая ценность:		60,34	59,35	296,31	1990,55	2,39	291,19	78,00	17,94	865,32	866,61	243,21	14,39

Второй день:

	ЗАВТРАК:													
82	Сосиски отварные	90	7,44	16,01	1,07	178,22	0	0	0	0	21,12	88,22	10,97	0,89
84	Макароны отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье слоеное	100	6,40	16,80	68,50	451,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,40
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
17	Салат из зеленого горошка с луком	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	ПОЛДНИК:													
	Йогурт	200	7,60	0,20	12,80	80,00	0,02	0	4,00	0,01	110,00	135,00	11,00	0,07
	Ватрушка с яблочной начинкой	80	5,10	8,70	42,40	268,00	0,03	1,70	1,00	0,60	39,60	58,40	8,30	0,90
	ОБЕД:													
187	Щи со свежей капустой	200	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33
17	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	8,75	37,08	241,30	0,04	0	50,00	0,30	5,20	76,90	25,00	0,52
541	Котлета из говядины	105	20,79	22,67	6,97	314,79	0,09	1,46	34,70	1,97	41,94	230,07	28,50	3,06
55	Салат из свежих огурцов	62	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,79	0	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31
	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Пирожное чoko пай	60	4,03	18,00	65,00	438,00	0	0	0	0,80	60,00	0	0	0,50
	Итого энергетическая ценность:		83,32	112,06	446,63	3149,18	0,89	68,55	156,27	8,85	457,08	1104,31	231,21	18,16

Третий день:

	ЗАВТРАК:													
600	Куры отварные	100	24,17	24,44	0	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12
835	Каша гречневая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0	29,50	0,45	18,60	149,95	100,00	3,36

	рассыпчатая													
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,20	491,00	0,03	0	0	2,30	28,00	95,00	99,00	3,00
79	Салат из белокочанной капусты	100	0,97	3,05	2,81	43,21	0,02	22,00	0	1,40	25,20	10,34	10,72	0,34
	ПОЛДНИК:													
	Снежок(кисло-молочн. продукт)	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,06	0	0	248,00	184,00	28,00	0,02
	Шаньга со сметаной	80	9,10	7,10	37,40	238,00	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													
590	Жаркое по-домашнему	180	16,98	15,17	21,17	289,19	0,20	27,45	17,70	0,55	24,65	223,03	48,54	3,37
208	Суп с колбас и макар издел	200	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04
1	Винегрет овощной	140	2,37	5,30	13,65	112,64	0,10	16,60	0	2,44	33,22	71,00	33,51	1,31
	Сок апельсиновый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Зафли десертные	80	6,10	34,40	53,60	548,00	0,05	0,07	0,06	4,70	8,00	42,00	6,00	0,60
	Итого энергетическая ценность:		91,20	131,29	401,60	3166,50	2,67	181,78	176,79	29,23	525,00	1388,69	451,89	22,30
Четвертый день:														
	ЗАВТРАК:													
299	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	184,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48
300	Рыба тихоокеан. среднесол	85	8,70	8,55	0	112,00	0,02	0	15,00	0,85	36,00	115,00	35,50	0,70
883	Кисель из концентрата	200	0,03	0	27,60	110,40	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
55	Салат из свежих огурцов	62	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,79	0	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31
	ПОЛДНИК:													
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	0	240,00	1,60	28,00	0,20
	Булочка (разанчик)	90	7,90	11,60	53,40	348,00	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													

197	Рассольник со сметаной	200	6,06	9,17	15,77	170,45	0,09	10,83	26,80	1,21	23,50	111,18	23,67	1,29
4	Пюре из гороха с тушенкой	200	27,80	18,10	14,30	281,10	0,16	0	0,60	2,17	43,06	140,00	45,50	4,47
3	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,09	2,04	37,33	0,03	14,70	0	0	19,88	14,62	10,92	0,52
	Пряник	80	4,80	7,80	77,70	335,80	0,08	0	0	0	9,00	41,00	0	0,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого энергетическая ценность:		82,28	71,41	366,85	2380,77	2,50	168,97	123,57	22,35	558,49	880,41	268,54	20,44

Пятый день:

	ЗАВТРАК:													
73	Плов с мясом	170	16,98	16,00	30,83	343,20	0,87	1,20	17,70	0	14,95	210,65	40,66	2,55
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
2	Бутерброд с сыром	50	5,86	8,93	14,80	164,15	0,04	0,11	61,00	0,47	153,60	107,45	11,70	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
77	Салат из зеленого горошка с луком	100	2,70	4,19	6,51	74,57	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	ПОЛДНИК:													
	Йогурт	200	7,60	0,20	12,80	80,00	0,07	0	4,00	0,01	110,00	135,00	11,00	0,07
	Ватрушка с яблочной начинкой	80	5,10	8,70	42,40	268,00	0,03	1,70	7,00	0,60	39,60	58,40	8,30	0,90
	ОБЕД:													
110	Борщ со свежими капустой и сметаной	200	5,78	3,86	11,47	106,05	0,03	7,33	0	0	26,37	64,37	19,62	1,09
84	Макаронные отварные	200	6,17	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,07	0	11,19	48,92	8,96	0,68
31	Колбаса запеченная	100	12,42	21,53	1,46	749,79	0,21	0	9,70	0,29	28,13	172,66	71,34	1,65
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
	Сок яблочный	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье сдобное	100	6,40	16,80	68,50	451,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,40
7	Нарезка из свеж. перца	100	1,30	0,10	5,30	27,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	Итого энергетическая ценность:		82,76	89,17	357,54	2559,22	1,79	51,41	121,06	5,20	481,68	1102,29	207,86	13,63

Шестой день:

	ЗАВТРАК:													
99	Каша кукурузная молочная	200	7,49	9,37	29,11	231,95	0,11	2,60	69,50	0,05	240,75	180,95	28,00	0,23
50	Булочка с маслом и повидлом	30/10/10	2,36	8,49	18,42	159,10	0,03	0,12	59,00	0,17	7,80	22,30	4,65	0,37
55	Кофе напиток на молоке	200	3,30	3,30	26,56	141,40	0,04	1,30	20,00	0	170,60	90,00	14,00	0,16
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	ПОЛДНИК:													
	Снежок(кисло-молочн. продукт)	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,06	0	0	248,00	184,00	28,00	0,02
	Шангя со сметаной	80	9,10	7,10	37,10	238,00	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													
23	Свекольник со сметаной	200	1,91	5,83	9,33	98,38	0,06	22,28	26,80	1,09	35,87	48,87	20,68	0,84
292	Вареники с картофелем	200	5,10	15,60	33,10	241,70	0,08	0	0,20	0,60	57,00	100,00	22,00	0,60
	Сок апельсиновый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,10	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,20	491,00	0,03	0	0	2,30	28,00	95,00	99,00	3,00
79	Салат из белокочанной капусты	100	0,97	3,05	7,81	43,21	0,02	22,00	0	1,40	25,20	19,34	10,72	0,34
	Итого энергетическая ценность:		48,44	83,11	338,08	2251,02	2,16	151,21	176,67	21,64	861,97	1016,89	295,01	13,18
Седьмой день:														
	ЗАВТРАК:													
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	101,40	0,22	0	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
26	Гуфтели с рисом в томатном соусе	95/40	17,39	18,71	14,51	295,93	0,08	2,15	48,10	0,57	15,69	195,16	29,04	2,65
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,10	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Вафли десертные	80	6,10	31,10	53,60	548,00	0,05	0,07	0,06	1,70	8,00	42,00	6,00	0,60
55	Салат из свежих огурцов	62	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,29	0	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31
	ПОЛДНИК:													
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	0	240,00	1,00	28,00	0,20
	Булочки (розанчик)	90	7,90	11,60	53,40	348,00	1,50	93,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30

	ОБЕД:													
139	Суп картофельный гороховый	200	6,23	3,94	12,10	112,04	0,07	5,56	0	0	15,88	77,27	20,20	1,01
84	Макароны отварные	200	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
82	Сосиска отварная	100	10,00	19,10	0,78	218,25	0	0	0	0,49	24,25	134,83	14,55	1,75
	Сок лимонный	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
1	Винегрет овощной	140	2,37	5,30	13,65	112,64	0,10	16,60	0	2,44	33,22	71,00	33,51	1,31
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
3	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,09	2,04	37,33	0,03	14,70	0	0	19,88	14,62	10,92	0,52
	Итого энергетическая ценность:		85,05	117,95	183,68	2958,42	2,51	141,83	173,15	26,36	500,93	1062,27	335,46	19,42
Восьмой день:														
	ЗАВТРАК:													
13	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,71	12,39	33,42	277,15	0,11	2,00	89,00	0,55	187,05	163,00	25,80	0,67
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/16/10	6,16	6,58	10,28	124,20	0,04	0,32	0,05	0	205,00	125,20	15,00	0,42
62	Чай с сахаром и лимонном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	ПОЛДНИК:													
	Йогурт	200	7,60	0,20	12,80	80,00	0,02	0	4,00	0,01	110,00	135,00	11,00	0,07
	Ватрушка с яблочной начинкой	80	5,10	8,70	42,40	268,00	0,03	1,70	7,10	0,60	39,60	58,40	8,30	0,90
	ОБЕД:													
270	Суп рыбный с консервой	200	8,04	6,47	20,11	170,90	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
590	Жаркое по-домашнему	180	16,98	15,12	21,17	289,19	0,20	27,45	17,70	0,55	24,65	223,03	48,54	3,37
5	Салат из свеж. капусты и зеленого горошка	100	1,06	4,06	4,89	60,82	0,03	17,60	0	1,85	21,50	21,84	10,90	0,35
	Сок фруктовый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,20	491,00	0,03	0	0	2,30	28,00	95,00	90,00	3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого энергетическая		64,62	81,89	331,87	2340,20	0,82	76,79	138,58	8,33	745,83	1123,87	308,94	16,54

	ценность:													
Девятый день:														
	ЗАВТРАК:													
17	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,47	2,83	25,92	138,99	0,03	0	17,70	0,17	3,16	53,07	17,50	0,36
35	Рыба запеченная в молочном соусе	200	16,12	6,20	4,23	137,70	0,12	1,64	27,90	2,17	77,48	257,88	55,31	0,97
883	Кисель из концентрата	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье сдобное	100	6,40	16,80	68,50	451,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,40
1	Нарезка из свеж. перца	100	1,30	0,10	5,30	27,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	ПОЛДНИК:													
	Снежок(кисло-молочн. продукт)	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,06	0	0	248,00	184,00	28,00	0,02
	Шангис со сметаной	80	9,10	7,10	37,40	238,80	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													
197	Расхольник со сметаной	200	6,06	9,17	15,11	170,45	0,09	10,83	26,80	1,21	23,50	111,18	23,67	1,29
18	Каша перловая рассыпчатая	110	1,86	10,29	8,84	259,60	0,26	0	59,00	0,58	13,20	180,70	120,00	4,04
600	Куры отварные	100	24,17	24,44	0	316,06	0,09	2,39	97,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12
4	Салат из свежих огурцов	60	0,44	3,06	1,70	33,96	0,02	5,79	0	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31
	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Пряник	80	4,80	2,80	11,70	335,80	0,08	0	0	0	9,00	41,00	0	0,60
	Итого энергетическая ценность:		90,27	86,71	384,94	2786,86	2,65	139,71	228,93	22,37	514,69	1421,18	361,18	20,08
Десятый день:														
	ЗАВТРАК:													
84	Макароны отварные	200	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
32	Котлета из говядины	105	20,16	27,85	6,94	358,99	0,09	1,46	63,00	1,95	39,92	221,42	27,88	2,95
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,20	13,97	13,89	8,04	0,51
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	14,15	9,73	7,96	1,75
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
77	Салат из зеленого горошка с луком	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69

[illegible]

«Согласовано»

Начальником территориального отдела

Управление Роспотребнадзора

по Красноярскому краю в г. Минусинске

И.И. Малегина

от «19» сентября 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ Имисской СОШ № 13

П.П. Пачин

от «14» сентября 2020 г.

Примерное десятидневное циклическое меню

Для учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения Имисской СОШ № 13 осенне-зимний период (горячие завтраки и обеды за счет бюджета).

С 11 – 18 лет:

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый день:														
	ЗАВТРАК:													
16	Каша молочная пшенная	250	8,49	11,11	40,63	332,20	0,22	0,52	0,04	0	147,03	188,39	54,64	7,91
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/16/10	6,16	6,58	10,28	124,70	0,04	0,37	0,05	0	205,00	125,20	16,00	0,42
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	165,00	0	0	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД:													
270	Суп рыбный с консервой	250	10,05	8,09	25,14	213,63	0,14	17,19	24,69	2,18	74,38	141,98	42,10	1,33
27	Пельмени отварные	250	12,13	14,00	36,00	318,75	0,21	0	0	0,75	21,25	97,50	16,25	1,13
	Сок фруктовый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55

73	Плов с мясом	220	21,97	21,87	39,90	444,14	1,13	1,55	22,91	0	19,35	272,61	52,62	3,30
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
2	Бутерброд с сыром	40/16	5,86	8,93	14,80	164,15	0,04	0,11	61,00	0,47	153,60	107,45	11,70	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
77	Салат из зеленого горошка с луком	100	2,70	4,19	6,51	74,57	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	ОБЕД:													
110	Барш со свиж канусты и смтаной	250	7,23	4,83	14,78	132,56	0,04	9,16	0	0	32,96	80,46	24,53	1,36
84	Макаронны отварные	220	7,18	4,82	51,26	299,24	0,08	0	0,07	0	13,68	59,79	10,95	0,83
31	Колбаса запеченная	100	12,42	21,53	1,46	249,29	0,21	0	9,70	0,29	28,13	172,66	21,34	1,65
783	Томатный соус	30	0,18	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
	Сок яблочный	200	1,00	0	21,70	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье гдбная	100	6,40	16,80	68,50	451,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,40
7	Нарезка из сосис. перца	100	1,30	0,10	5,30	27,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	Итого энергетическая ценность:		77,86	87,04	318,59	2396,52	2,02	51,89	115,27	4,59	345,56	997,81	207,12	13,86

Шестой день:

	ЗАВТРАК:													
99	Каша кукурузная молочная	250	9,36	11,71	36,39	289,94	0,14	3,25	86,88	0,06	300,94	226,19	35,00	0,29
50	Бутерброд с маслом и повидлом	30/10/10	2,36	8,49	18,42	159,10	0,03	0,17	59,00	0,47	7,80	22,30	4,65	0,37
55	Кофейн напиток из молока	200	3,30	3,30	26,56	141,40	0,04	1,30	20,00	0	120,60	90,00	14,00	0,16
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	ОБЕД:													
23	Свекольник со смтаной	250	2,39	7,29	11,66	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,87	44,84	25,85	1,05
292	Вареники с картофелем	250	6,75	19,50	41,38	302,13	0,10	0	0,25	0,75	71,25	125,00	27,50	0,75
	Сок апельсиновый	200	1,00	0	21,70	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,20	491,00	0,03	0	0	2,30	28,00	95,00	99,00	3,00
79	Салат из белокочанной	100	0,97	3,05	2,81	43,21	0,02	22,00	0	1,40	25,20	19,34	10,72	0,34

	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
3	Салат из свежих помидор	100	1,07	5,15	3,40	62,22	0,05	24,50	0	0	33,13	24,37	18,70	0,87
	Итого энергетическая ценность:		49,85	49,39	225,59	1581,16	0,87	211,93	38,32	3,53	642,31	807,74	217,09	12,66
Второй день:														
	ЗАВТРАК:													
82	Сосиски отварные	90	7,44	16,01	1,07	178,22	0	0	0	0	21,12	88,22	10,97	0,89
84	Макароны отварные	220	7,48	4,82	51,26	299,24	0,08	0	0,02	0	13,68	59,79	10,95	0,83
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье слоеное	100	6,40	16,80	68,50	451,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,40
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
77	Салат из зеленого горошка с луком	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	ОБЕД:													
187	Щи со свежей капустой	250	4,14	6,14	22,49	163,73	0,16	54,41	40,88	0,56	65,86	104,45	46,20	1,66
17	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,75	11,67	49,44	371,73	0,05	0	78,67	0,40	6,93	102,53	33,33	0,69
541	Котлета из говядины	105	20,79	22,67	6,92	314,79	0,09	1,46	34,70	1,92	41,94	230,07	28,50	3,06
55	Салат из свежих огурцов	100	0,71	4,94	1,94	54,77	0,03	9,34	0	2,27	22,10	30,37	14,90	0,50
	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Пирожное чоко пай	60	4,00	18,00	65,00	438,00	0	0	0	0,80	60,00	0	0	0,50
	Итого энергетическая ценность:		74,27	110,07	418,35	2989,58	0,90	81,28	173,12	9,31	333,27	979,87	237,13	18,03
Третий день:														
	ЗАВТРАК:													
600	Куры отварные	100	24,17	24,44	0	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12
855	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,91	38,12	255,20	0,29	0	39,33	0,60	14,13	199,93	133,33	4,48
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86

	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,20	491,00	0,03	0	0	2,30	28,00	95,00	99,00	3,00
79	Салат из белокочанной капусты	100	0,97	3,05	2,81	43,21	0,07	22,00	0	1,40	25,20	19,34	10,77	0,34
	ОБЕД:													
590	Жаркое по-домашнему	770	20,75	18,48	25,87	353,45	0,24	33,55	21,63	0,67	30,13	272,59	59,33	4,12
208	Суп с колбас и макар издел	250	3,74	3,70	77,03	156,80	0,15	21,88	27,13	0,40	20,08	83,71	31,50	1,30
1	Винегрет овощной	140	2,37	5,30	13,65	112,64	0,10	16,60	0	2,44	33,22	71,00	33,51	1,31
	Сок апельсиновый	200	1,00	0	71,20	88,80	0,02	4,03	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Вафли десертные	80	6,10	34,40	53,60	548,00	0,05	0,07	0,06	4,70	8,00	47,00	6,00	0,60
	Итого энергетическая ценность:		82,73	128,27	375,44	3007,92	1,27	102,20	194,89	14,58	259,03	1731,97	461,31	23,11
Четвертый день:														
	ЗАВТРАК:													
299	Картофельное пюре	220	4,88	6,57	30,90	203,23	0,23	35,42	39,60	0,25	73,26	146,58	47,03	1,63
300	Рыба тихоокеан. среднесол	85	8,70	8,55	0	112,00	0,02	0	15,00	0,85	36,00	115,00	35,50	0,70
883	Кисель из концентрата	200	0,03	0	27,80	110,40	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
55	Салат из свежих огурцов	100	0,71	4,94	1,94	54,77	0,03	9,34	0	2,27	22,10	30,37	14,90	0,50
	ОБЕД:													
197	Расcольник со сметаной	250	7,58	11,46	19,71	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	79,59	1,61
4	Пюре из гороха с тушенкой	220	30,58	19,91	15,73	309,21	0,18	0	8,66	2,39	47,37	154,00	50,05	4,92
3	Салат из свежих помидор	100	1,07	5,15	3,40	62,22	0,05	24,50	0	0	33,13	24,37	18,70	0,87
	Пряник	80	4,80	2,80	77,70	335,80	0,08	0	0	0	9,00	41,00	0	0,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	97,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого энергетическая ценность:		74,02	62,01	314,33	2047,67	1,01	95,65	89,84	8,75	375,99	866,23	255,23	20,40
Пятый день:														
	ЗАВТРАК:													

	капусты													
	Итого энергетическая ценность:		37,04	81,71	310,17	2076,04	0,69	67,37	200,71	7,07	666,41	810,10	771,68	12,58
Седьмой день:														
	ЗАВТРАК:													
855	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,91	38,12	255,20	0,29	0	39,33	0,60	14,13	199,93	133,33	4,48
26	Тефтели с рисом в томатном соусе	95/40	17,39	18,71	14,51	295,93	0,08	2,15	48,40	0,57	15,69	195,16	29,04	2,65
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Вафли десертные	80	6,10	34,40	53,60	548,00	0,05	0,07	0,06	4,70	8,00	42,00	6,00	0,60
55	Салат из свежих огурцов	100	0,71	4,94	1,94	54,77	0,03	9,34	0	2,27	22,10	30,37	14,90	0,50
	ОБЕД:													
139	Суп картофельный гороховый	250	7,75	4,93	15,13	140,05	0,09	6,95	0	0	19,85	90,34	25,25	1,26
84	Макароны отварные	220	6,73	4,33	46,13	269,31	0,08	0	0,02	0	12,31	53,81	9,86	0,75
82	Сосиска отварная	100	10,09	19,40	0,78	218,25	0	0	0	0,49	24,25	134,83	14,55	1,75
	Сок виноградный	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
1	Винегрет овощной	140	2,37	5,30	13,65	112,64	0,10	16,60	0	2,44	33,22	71,00	33,51	1,31
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого энергетическая ценность:		75,25	102,10	336,33	2590,19	1,01	39,47	88,89	12,37	227,07	1041,53	328,48	19,03
Восьмой день:														
	ЗАВТРАК:													
13	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,64	15,49	41,78	346,44	0,14	2,50	111,25	0,69	233,81	203,75	32,25	0,84
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/16/ 10	6,36	6,58	10,28	124,20	0,04	0,32	0,05	0	205,00	125,20	16,00	0,42
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
	Фрукты свежие	150	0,53	0,53	13,00	62,37	0,05	13,28	0	0,27	21,23	14,60	11,94	2,93
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86

	ОБЕД:													
270	Суп рыбный с консервой	250	10,05	8,09	25,14	213,63	0,14	17,19	24,69	2,18	74,38	141,98	42,10	1,33
590	Жаркое по-домашнему	220	20,75	18,48	25,87	353,45	0,24	33,55	21,63	0,67	30,13	272,59	59,33	4,12
5	Салат из свеж. капусты и зеленого горошка	100	1,06	4,06	4,89	60,82	0,03	17,60	0	1,85	21,50	21,84	10,90	0,35
	Сок фруктовый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,20	491,00	0,03	0	0	2,30	28,00	95,00	99,00	3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого энергетическая ценность:		59,81	81,25	299,09	2189,27	0,89	89,56	158,70	8,51	670,43	1054,05	319,28	17,74

Девятый день:

	ЗАВТРАК:													
17	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,59	4,12	37,70	202,17	0,04	0	25,75	0,25	4,60	77,19	25,45	0,52
35	Рыба запеченная в молочном соусе	100	16,12	6,20	4,23	137,70	0,12	1,64	27,90	2,12	77,48	257,88	55,37	0,97
883	Кисель из концентрата	200	0,03	0	27,60	110,40	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье сдобное	100	6,40	16,80	68,50	451,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,40
7	Нарезка из свеж. перца	100	1,30	0,10	5,30	27,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	ОБЕД:													
197	Рассольник со сметаной	250	7,58	11,46	19,71	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,61
18	Каша перловая рассыпчатая	160	2,62	14,97	12,86	377,60	0,38	0	85,82	0,84	19,70	267,84	174,55	5,88
600	Куры отварные	100	24,17	24,44	0	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12
55	Салат из свежих огурцов	100	0,71	4,94	1,94	54,77	0,03	9,34	0	2,27	22,10	30,37	14,90	0,50
	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Пряник	80	4,80	2,80	77,70	335,80	0,08	0	0	0	9,00	41,00	0	0,60
	Итого энергетическая ценность:		78,84	87,75	359,62	2713,46	1,77	55,91	270,41	9,07	257,41	1293,78	394,26	21,27

Десятый день:

	ЗАВТРАК:													
84	Макароны отварные	220	6,73	4,33	46,13	269,31	0,08	0	0,02	0	12,31	53,81	9,86	0,75

«Согласовано»

Начальником территориального отдела
Управление Роспотребнадзора
по Красноярскому краю в г. Минусинске

Т.И. Малегина

от «29» сентября 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ Имисской СОШ № 13

П.П. Пачин

от «14» сентября 2020 г.

Примерное десятидневное циклическое меню

Для учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения Имисской СОШ № 13 зимне-весенний период (горячие завтраки и обеды за счет бюджета).

С 7 – 10 лет:

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Первый день:														
	ЗАВТРАК:													
16	Каша молочная пшеница	200	6,79	8,89	37,50	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/10	6,16	6,58	10,28	174,70	0,04	0,32	0,05	0	205,00	125,70	16,00	0,42
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	165,00	0	0	16,00	11,00	9,00	2,20
	ПОЛДНИК:													
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	170,00	0,08	2,60	44,00	0	240,00	1,60	28,00	0,20
	Булочка (ружанчик)	90	7,90	11,60	53,40	348,00	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													
270	Суп рыбный с консервой	200	8,04	6,17	20,11	170,90	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
22	Пельмени отварные	200	9,70	11,20	28,80	255,00	0,17	0	0	0,60	17,00	78,00	13,00	0,90

	Сок фруктовый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
3	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,09	2,04	37,33	0,03	14,70	0	0	19,88	14,62	10,92	0,52
	Итого энергетическая ценность:		56,98	58,69	266,67	1851,35	2,32	291,19	77,46	17,91	851,52	803,01	228,21	12,73
Второй день:														
	ЗАВТРАК:													
82	Сосиски отварные	90	7,44	16,01	1,07	178,22	0	0	0	0	21,17	88,22	10,97	0,89
84	Макароны отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье сдобное	100	6,40	16,80	68,50	451,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,40
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
78	Салат из зеленого горошка и маслом	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	ПОЛДНИК:													
	Йогурт	200	7,60	0,20	12,80	80,00	0,02	0	4,00	0,01	110,00	135,00	11,00	0,07
	Ватрушка с яблочной начинкой	80	5,10	8,70	42,40	268,00	0,03	1,70	7,00	0,60	39,60	58,40	8,30	0,90
	ОБЕД:													
187	Щи со свежей капустой	200	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33
17	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	8,75	37,08	241,30	0,04	0	59,00	0,30	5,20	76,90	25,00	0,52
541	Котлета из говядины	105	20,79	22,67	6,92	314,79	0,09	1,46	34,70	1,92	41,94	230,07	28,50	3,06
7	Нарезка из свеж. перца	100	1,30	0,10	5,30	27,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Широжное шоко пай	60	4,00	18,00	65,00	438,00	0	0	0	0,80	60,00	0	0	0,50
	Итого энергетическая ценность:		84,18	109,10	450,73	3142,22	0,97	87,76	159,60	8,11	451,33	1085,5 1	228,97	18,45
Третий день:														
	ЗАВТРАК:													
600	Куры отварные	100	24,17	24,44	0	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12

855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,50	191,40	0,22	0	20,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,10	1,98	0,11
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,70	93,84	0,01	0,36	0	0,70	13,92	13,89	8,04	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,20	491,00	0,03	0	0	2,30	28,00	95,00	99,00	3,00
55	Салат из свежих огурцов	62	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,79	0	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31
	ПОЛДНИК:													
	Снежок(кисло-молочн. продукт)	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,06	0	0	248,00	184,00	28,00	0,02
	Шаньга со сметаной	80	9,10	7,10	37,40	238,00	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	80,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													
590	Жаркое по-домашнему	180	16,98	15,12	21,17	280,10	0,20	27,45	17,70	0,55	24,65	223,03	48,54	3,37
208	Суп с колбас и макар издел	200	2,99	2,06	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	68,97	25,20	1,04
1	Винегрет овощной	140	2,37	5,30	13,65	112,64	0,10	16,60	0	2,44	33,22	71,00	33,51	1,31
	Сок апельсиновый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Вафли десертные	80	6,10	34,40	53,60	548,00	0,05	0,07	0,06	4,70	8,00	42,00	6,00	0,60
	Итого энергетическая ценность:		90,67	131,30	399,99	3157,25	2,67	165,57	176,79	29,24	513,50	1387,49	450,41	22,27
Четвертый день:														
	ЗАВТРАК:													
299	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	184,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48
300	Рыба тихоокеан. среднесол	85	8,70	8,55	0	112,00	0,02	0	15,00	0,85	36,00	115,00	35,50	0,70
883	Кисель из концентрата	200	0,03	0	27,60	110,40	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
55	Салат из свежих огурцов	62	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,79	0	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31
	ПОЛДНИК:													
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	0	240,00	1,60	28,00	0,20
	Булочка (розанчик)	90	7,90	11,60	53,40	348,00	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													

197	Рассольник со сметаной	200	6,06	9,17	15,77	170,45	0,09	10,83	26,80	1,21	23,50	111,18	23,67	1,29
4	Пюре из гороха с тушенкой	200	27,80	18,10	14,30	281,10	0,16	0	0,00	2,17	43,06	140,00	45,50	4,47
7	Нарезка из свеж. перца	100	1,30	0,10	5,30	27,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	Пряник	80	4,80	2,80	77,70	335,80	0,08	0	0	0	9,00	41,00	0	0,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	74,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого энергетическая ценность:		82,94	68,12	370,11	2370,44	2,57	179,27	176,90	73,02	546,61	865,79	264,62	20,52

Пятый день:

	ЗАВТРАК:													
73	Плов с мясом	170	16,98	16,90	30,83	343,20	0,87	1,20	17,70	0	14,95	210,65	40,66	2,55
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0	13,85	57,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
2	Бутерброд с сыром	40/10	5,86	8,93	11,80	164,15	0,04	0,11	61,00	0,47	153,60	107,45	11,70	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	74,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
78	Салат из зеленого горошка с маслом	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	ПОЛДНИК:													
	Йогурт	200	7,60	0,20	12,80	80,00	0,02	0	4,00	0,01	110,00	135,00	11,00	0,07
	Ватрушка с яблочной начинкой	80	5,10	8,70	47,40	268,00	0,03	1,70	7,00	0,60	39,60	58,40	8,30	0,90
	УБЕД:													
110	Борщ со свеж. капустой и сметаной	200	5,78	3,86	11,42	106,05	0,03	7,33	0	0	26,37	64,37	19,67	1,09
84	Макароны отварные	200	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
31	Колбаса запеченная	100	17,47	21,53	1,16	249,29	0,21	0	9,70	0,29	28,13	177,66	21,34	1,65
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,57	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
	Сок яблочный	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	74,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье сдобное	100	6,40	16,80	68,50	451,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,40
7	Нарезка из свеж. перца	100	1,30	0,10	5,30	27,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	Итого энергетическая ценность:		82,76	89,12	357,54	2559,22	1,79	51,11	121,06	5,20	481,68	1102,29	207,86	13,63

Шестой день:

	ЗАВТРАК:													
99	Каша кукурузная молочная	200	7,49	9,37	29,11	231,95	0,11	7,60	69,50	0,05	240,75	180,95	28,00	0,23
50	Бутерброд с маслом и повидлом	30/10/10	2,36	8,49	18,42	159,10	0,03	0,12	59,00	0,47	7,80	22,30	4,65	0,37
55	Кофейн напиток на молоке	200	3,30	3,30	26,56	141,40	0,04	1,30	20,00	0	120,60	90,00	14,00	0,16
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	ПОЛДНИК:													
	Снежок (кисло-молочн. продукт)	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,06	0	0	248,00	184,00	28,00	0,02
	Шаньга со сметаной	80	9,10	7,10	37,40	238,00	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													
23	Свекольник со сметаной	200	1,91	5,83	9,33	98,38	0,06	77,78	26,80	1,09	35,87	48,87	20,68	0,84
292	Вареники с картофелем	200	5,40	15,60	33,10	241,70	0,08	0	0,20	0,60	57,00	100,00	22,00	0,60
	Сок апельсиновый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,20	491,00	0,03	0	0	2,30	78,00	95,00	99,00	3,00
3	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,09	2,04	37,33	0,03	14,70	0	0	19,88	14,62	10,97	0,52
	Итого энергетическая ценность:		48,11	83,15	337,31	2245,14	2,17	143,91	175,68	20,74	856,65	1012,17	295,21	13,66

Седьмой день:

	ЗАВТРАК:													
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
26	Гуфтели с рисом в томатном соусе	95/40	17,39	18,71	14,51	205,93	0,08	2,15	48,40	0,57	15,69	195,16	29,04	2,65
808	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Вафли десертные	80	6,10	34,40	53,60	548,00	0,05	0,07	0,06	4,70	8,00	42,00	6,00	0,60
55	Салат из свежих огурцов	62	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,79	0	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31
	ПОЛДНИК:													
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	7,60	44,00	0	240,00	1,60	28,00	0,20
	Булочка (розанчик)	90	7,90	11,60	53,40	348,00	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													

139	Суп картофельный гороховый	200	6,20	3,94	12,10	112,04	0,07	5,56	0	0	15,88	72,27	20,20	1,01
84	Макароны отварные	200	6,17	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
82	Сосиска отварная	100	10,09	19,40	0,78	218,25	0	0	0	0,49	24,25	134,83	14,55	1,75
	Сок виноградный	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
1	Винегрет овощной	140	2,37	5,30	13,65	112,64	0,10	16,60	0	2,44	33,22	71,00	33,51	1,31
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
3	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,09	2,04	37,33	0,03	14,70	0	0	19,88	14,62	10,92	0,52
	Итого энергетическая ценность:		85,05	117,95	383,68	2958,42	2,51	141,83	123,15	26,36	500,93	1062,27	335,46	19,42
Восьмой день:														
	ЗАВТРАК:													
13	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,71	12,39	33,12	277,15	0,11	2,00	89,00	0,55	187,05	163,00	25,80	0,67
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/16/10	6,16	6,58	10,28	174,20	0,04	0,32	0,05	0	205,00	125,20	16,00	0,42
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	ПОЛДНИК:													
	Йогурт	200	7,60	0,20	12,80	80,00	0,02	0	4,00	0,01	110,00	135,00	11,00	0,07
	Ватрушка с яблочной начинкой	80	5,10	8,70	47,40	268,00	0,03	1,70	7,00	0,60	39,60	58,40	8,30	0,90
	ОБЕД:													
2/0	Суп рыбный с консервой	200	8,04	6,47	20,11	170,90	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
590	Жаркое по-домашнему	180	16,98	15,12	21,17	289,19	0,20	27,45	17,70	0,55	24,65	223,03	48,54	3,37
78	Салат из зеленого горошка и маслом	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	Сок фруктовый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,20	491,00	0,03	0	0	2,30	28,00	95,00	99,00	3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого энергетическая ценность:		66,26	82,02	133,49	2353,90	0,89	68,79	138,58	8,43	745,29	1160,99	317,08	16,88

Девятый день:														
	ЗАВТРАК:													
17	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,47	2,83	25,97	138,99	0,03	0	17,70	0,17	3,16	53,07	17,50	0,36
35	Рыба запеченная в молочном соусе	100	16,12	6,20	4,23	137,70	0,12	1,64	77,90	2,17	77,48	257,88	55,37	0,97
883	Кисель из концентрата	200	0,03	0	27,60	110,40	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье слоеное	100	6,40	16,80	68,50	151,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,10
7	Нарезка из свекл. порца	100	1,30	0,10	5,30	77,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	ПОЛДНИК:													
	Снежок(кисло-молочн. продукт)	200	6,00	7,00	8,40	80,00	0,04	0,06	0	0	248,00	184,00	78,00	0,02
	Шаньга со сметаной	80	9,10	7,10	37,10	238,00	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													
197	Рассольник со сметаной	200	6,06	9,17	15,77	170,45	0,09	10,83	26,80	1,21	23,50	111,18	23,67	1,29
18	Каша перловая рассыпчатая	110	1,86	10,29	8,84	259,60	0,26	0	59,00	0,58	13,20	180,70	120,00	4,04
600	Куры отварные	100	24,17	21,11	0	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12
4	Салат из свежих огурцов	60	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,79	0	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31
	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,07	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	7,80
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Пряник	80	4,80	2,80	77,70	335,80	0,08	0	0	0	9,00	41,00	0	0,60
	Итого энергетическая ценность:		90,27	86,71	381,94	7786,86	2,65	139,71	228,93	22,57	511,69	1421,18	361,18	70,08
Десятый день:														
	ЗАВТРАК:													
81	Макароны отварные	200	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
32	Котлета из говядины	105	20,16	27,85	6,94	358,99	0,09	1,46	63,00	1,95	39,92	221,42	77,88	7,95
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,70	13,97	13,89	8,04	0,51
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
78	Салат из зеленого горошка с маслом	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	ПОЛДНИК:													

	Молоко	200	5,80	6,10	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	0	240,00	1,60	28,00	0,20
	Булочка (розанчик)	90	7,90	11,60	53,40	348,00	1,50	90,00	0,09	15,00	31,00	89,00	13,00	1,30
	ОБЕД:													
110	Борщ со свекл капусты и сметаной	200	5,78	3,86	11,42	106,05	0,03	7,33	0	0	26,37	64,37	19,62	1,09
590	Жаркое по-домашнему	180	16,98	15,12	21,17	289,19	0,70	27,45	17,70	0,55	24,65	223,03	48,54	3,37
3	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,09	2,04	37,33	0,03	14,70	0	0	19,88	14,62	10,92	0,52
	Сок апельсиновый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Пирожное чоко пэй	60	4,00	18,00	65,00	438,00	0	0	0	0,80	60,00	0	0	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого энергетическая ценность:		82,71	95,92	349,32	2615,33	2,35	166,35	125,35	21,73	551,84	892,14	730,96	17,12

«Согласовано»

Начальником территориального отдела

Управление Роспотребнадзора

по Красноярскому краю в г. Минусинске

Т.И. Малегина

от «29» сентября 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ Игуминской СОШ № 13

П.П. Пачин

от «14» сентября 2020 г.

Примерное десятидневное циклическое меню

Для учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения Игуминской СОШ № 13 зимне-весенний период (горячие завтраки и обеды за счет бюджета).

С 11-18 лет:

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
Первый день:														
	ЗАВТРАК:													
16	Каша молочная пшеница	250	8,49	11,11	40,63	332,20	0,22	0,52	0,04	0	147,03	188,39	54,64	2,91
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/16/10	6,16	6,58	10,28	174,70	0,04	0,32	0,05	0	205,00	125,20	16,00	0,42
159	Какао на молоке	200	3,39	3,00	74,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,77	105,20	28,90	0,99
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,10	45,00	0,03	165,00	0	0	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД:													
270	Суп рыбный с консервой	250	10,05	8,00	75,14	213,63	0,14	17,19	24,69	2,18	74,38	141,98	42,10	1,33
22	Пельмени отварные	250	17,13	14,00	36,00	318,75	0,21	0	0	0,75	21,25	97,50	16,75	1,13
	Сок фруктовый	200	1,00	0	71,20	88,80	0,07	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55

	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
3	Салат из свежих помидор	100	1,07	5,15	3,40	62,22	0,05	74,50	0	0	33,13	24,37	18,20	0,87
	Итого энергетическая ценность:		49,85	40,39	225,50	1581,16	0,87	211,93	38,32	3,53	642,31	807,74	217,09	12,66
Второй день:														
	ЗАВТРАК:													
87	Сосиски отварные	90	7,44	16,01	1,07	178,22	0	0	0	0	21,12	88,22	10,97	0,89
84	Макароны отварные	220	7,18	4,82	51,26	299,24	0,08	0	0,02	0	13,68	59,79	10,95	0,83
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье сдобное	100	6,40	16,80	68,50	451,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,40
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0	13,85	57,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
78	Салат из зеленого горошка и маслом	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	ОБЕД:													
187	Щи со свежей капустой	250	4,14	6,14	22,49	163,73	0,16	54,41	40,88	0,56	65,86	104,45	46,20	1,66
17	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,75	11,67	49,44	321,73	0,05	0	78,67	0,40	6,93	102,53	33,33	0,69
541	Компот из гоюядины	105	20,19	22,67	6,92	314,79	0,09	1,46	34,70	1,92	41,94	230,07	28,50	3,06
7	Нарезка из свеж. перца	100	1,30	0,10	5,30	27,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Пирожное чаше пай	60	4,00	18,00	65,00	438,00	0	0	0	0,80	60,00	0	0	0,50
	Итого энергетическая ценность:		74,86	105,23	421,71	2961,81	0,97	96,94	176,15	7,71	319,17	949,50	229,23	18,13
Третий день:														
	ЗАВТРАК:													
600	Куры отварные	100	24,17	24,44	0	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12
855	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,91	38,12	255,20	0,29	0	39,33	0,60	14,13	199,93	133,33	4,48
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86

	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,20	491,00	0,03	0	0	2,30	28,00	95,00	99,00	3,00
55	Салат из свежих огурцов	100	0,71	4,94	1,94	54,77	0,03	9,34	0	2,27	22,10	30,37	14,90	0,50
	ОБЕД:													
590	Жаркое по-домашнему	220	20,75	18,48	25,87	353,45	0,74	33,55	21,63	0,67	30,13	272,59	59,33	4,12
708	Суп с колбас и макар издел	250	3,74	3,70	27,03	156,80	0,15	21,88	22,13	0,40	20,08	83,71	31,50	1,30
1	Винегрет овощной	140	2,37	5,30	13,65	117,64	0,10	16,60	0	2,44	33,22	71,00	33,51	1,31
	Сок апельсиновый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Вафли десертные	80	6,10	34,40	53,60	548,00	0,05	0,07	0,06	4,70	8,00	42,00	6,00	0,60
	Итого энергетическая ценность:		82,47	130,16	374,57	3019,48	1,28	89,54	194,89	15,45	255,93	1243,0 0	465,49	23,2/
Четвертый день:														
	ЗАВТРАК:													
299	Картофельное пюре	220	4,88	6,57	30,90	203,23	0,73	35,47	30,60	0,75	73,76	146,58	47,03	1,63
300	Рыба тихоокеан. среднесол	85	8,70	8,55	0	112,00	0,02	0	15,00	0,85	36,00	115,00	35,50	0,70
883	Кисель из концентрата	200	0,03	0	27,60	110,40	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
55	Салат из свежих огурцов	100	0,71	4,94	1,94	54,77	0,03	9,34	0	2,27	22,10	30,37	14,90	0,50
	ОБЕД:													
197	Рассольник со сметаной	250	7,58	11,46	19,71	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,61
4	Пюре из гороха с тушеной	220	30,58	19,91	15,73	309,21	0,18	0	0,66	2,39	47,37	151,00	50,05	4,92
7	Нарезка из свеж. перца	100	1,30	0,10	5,30	27,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	Пряник	80	4,80	2,80	77,70	335,80	0,08	0	0	0	9,00	41,00	0	0,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого энергетическая ценность:		74,25	57,00	316,23	2012,45	1,06	96,15	93,17	9,42	100,86	841,86	244,03	20,13
Пятый день:														
	ЗАВТРАК:													
73	Плов с мясом	220	21,97	21,87	39,90	444,14	1,13	1,55	22,91	0	19,35	272,61	52,62	3,30

62	Чай с сахаром и лимоном	700	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
2	Бутерброд с сыром	40/16	5,86	8,93	14,80	164,15	0,04	0,11	61,00	0,47	153,60	107,45	11,70	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
78	Салат из зеленого горошка с маслом	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	ОБЕД:													
110	Борщ со свеж капусты и сметаной	250	7,73	4,83	14,28	132,56	0,04	9,16	0	0	32,96	80,46	24,53	1,36
84	Макароны отварные	220	7,48	4,82	51,76	299,24	0,08	0	0,07	0	13,68	59,79	10,95	0,83
31	Колбаса запеченная	100	12,42	21,53	1,46	249,29	0,21	0	9,70	0,29	28,13	172,66	21,34	1,65
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,60	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
	Сок яблочный	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье сладкое	100	6,40	16,80	68,50	451,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,40
7	Нарезка из сыра, перца	100	1,30	0,10	5,30	27,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	Итого энергетическая ценность:		77,86	87,04	318,59	2393,08	2,02	51,89	115,77	4,59	345,56	997,81	207,42	13,83
Шестой день:														
	ЗАВТРАК:													
99	Каша кукурузная молочная	250	9,36	11,71	36,39	289,94	0,14	3,25	86,88	0,06	300,94	226,19	35,00	0,29
50	Бутерброд с маслом и повидлом	30/10/10	2,36	8,49	18,12	159,10	0,03	0,17	59,00	0,47	7,80	22,30	4,65	0,37
55	Кофейн напиток на молоке	200	3,30	3,30	26,56	141,40	0,04	1,30	20,00	0	170,60	90,00	14,00	0,16
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	ОБЕД:													
23	Свякольник со сметаной	250	2,39	7,29	11,66	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,87	44,84	25,85	1,05
292	Вареники с картофелем	250	6,75	19,50	41,38	302,13	0,10	0	0,25	0,75	71,25	125,00	27,50	0,75
	Сок апельсиновый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,70	491,00	0,03	0	0	2,30	28,00	95,00	99,00	3,00
3	Салат из свежих помидор	100	1,07	5,15	3,40	62,22	0,05	24,50	0	0	33,13	74,37	18,20	0,87
	Итого энергетическая		37,14	83,81	310,76	2095,05	0,72	69,87	200,71	5,67	674,34	815,13	279,16	13,11

ценность:														
Седьмой день:														
ЗАВТРАК:														
855	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,91	38,12	255,70	0,29	0	39,33	0,60	14,13	199,93	133,33	4,48
26	Тефтели с рисом в томатном соусе	95/40	17,39	18,71	14,51	295,93	0,08	2,15	48,40	0,57	15,69	195,16	29,04	2,65
868	Компот из сухофруктов	700	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,20	13,97	13,89	8,04	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Вафли десертные	80	6,10	34,40	53,60	548,00	0,05	0,07	0,06	4,70	8,00	42,00	6,00	0,60
55	Салат из свежих огурцов	100	0,71	4,94	1,94	54,77	0,03	0,34	0	2,27	22,10	30,37	14,90	0,50
ОБЕД:														
139	Суп картофельный гороховый	250	7,75	4,93	15,13	140,05	0,09	6,95	0	0	19,85	90,34	25,25	1,26
84	Макарон отварные	220	6,73	4,33	46,13	269,31	0,08	0	0,07	0	12,31	53,81	9,86	0,75
82	Сосиски отварные	100	10,09	19,40	0,78	218,25	0	0	0	0,49	24,25	134,83	14,55	1,75
	Сок виноградный	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,80	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
1	Винегрет овощной	140	2,37	5,30	13,65	112,64	0,10	16,60	0	2,44	33,22	71,00	33,51	1,31
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого энергетическая ценность:														
			75,25	102,10	336,33	2590,19	1,01	39,47	88,89	17,37	227,07	1041,53	328,48	18,04
Восьмой день:														
ЗАВТРАК:														
13	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,64	15,49	41,78	346,44	0,14	2,50	111,25	0,69	233,81	203,75	32,25	0,84
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/16/10	6,16	6,58	10,28	124,20	0,04	0,32	0,05	0	205,00	125,70	16,00	0,42
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,17	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
ОБЕД:														
270	Суп рыбный с консервой	250	10,05	8,09	25,14	213,63	0,14	17,19	24,60	2,18	74,38	141,98	42,10	1,33

590	Жаркое по-домашнему	220	20,75	18,48	25,87	353,45	0,24	33,55	21,63	0,67	30,13	272,59	59,33	4,12
78	Салат из зеленого горошка и маслом	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	Сок фруктовый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Конфеты шоколадные	40	0,04	26,30	59,20	491,00	0,03	0	0	2,30	28,00	95,00	99,00	3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого энергетическая ценность:		61,27	81,20	296,38	2182,18	0,94	77,13	158,70	8,52	662,81	1086,30	323,14	17,10

Девятый день:

	ЗАВТРАК:													
17	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,59	4,12	37,70	202,17	0,04	0	25,75	0,25	4,60	77,19	25,45	0,57
35	Рыба запеченная в молочном соусе	100	16,12	6,20	4,23	137,70	0,12	1,64	27,90	2,12	77,48	257,88	55,37	0,97
883	Кисель из концентрата	200	0,03	0	27,60	110,40	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье слоеное	100	6,40	16,80	68,50	451,00	0,10	0	0,07	0	14,80	92,70	18,50	1,40
7	Нарезка из свеж. перца	100	1,30	0,10	5,30	27,00	0,10	25,00	3,33	0,67	8,00	0	7,00	0,60
	ОБЕД:													
197	Рассольник со сметаной	250	7,58	11,46	19,71	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	79,59	1,61
18	Каша перловая рассыпчатая	160	2,62	14,97	12,86	377,60	0,38	0	85,82	0,84	19,20	262,84	174,55	5,88
600	Куры отварные	100	24,17	24,44	0	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,17	73,90	2,12
55	Салат из свежих огурцов	100	0,71	4,94	1,94	54,77	0,03	9,34	0	2,27	77,10	30,37	14,90	0,50
	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
	Пряники	80	4,80	2,80	77,70	335,80	0,08	0	0	0	9,00	41,00	0	0,60
	Итого энергетическая ценность:		78,84	87,75	359,62	2713,46	1,27	55,91	270,41	9,07	257,41	1293,78	394,26	21,27

Десятый день:

	ЗАВТРАК:													
84	Макаронные отварные	220	7,48	4,87	51,26	299,24	0,08	0	0,02	0	13,68	59,79	10,95	0,83
32	Котлеты из говядины	105	20,16	27,85	6,94	358,99	0,09	1,46	63,00	1,95	39,92	221,42	27,88	2,95
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51

	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0	0,54	0	13,80	63,60	15,00	1,86
78	Салат из зеленого горшка с маслом	100	2,70	4,19	6,51	74,52	0,10	9,60	0	1,95	20,96	58,96	19,04	0,69
	ОБЕД:													
110	Борщ со свеж капусты и сметаной	250	7,23	4,83	14,28	132,56	0,04	9,16	0	0	32,96	80,46	24,53	1,36
590	Жаркое по-домашнему	220	20,75	18,18	25,87	353,45	0,24	33,55	71,63	0,67	30,13	772,59	59,33	4,12
3	Салат из свежих помидор	100	1,07	5,15	3,40	62,22	0,05	24,50	0	0	33,13	24,37	18,20	0,87
	Сок апельсиновый	200	1,00	0	21,20	88,80	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Пирожное чoko пай	60	4,00	18,00	65,00	438,00	0	0	0	0,80	60,00	0	0	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого энергетическая ценность:		76,05	85,19	304,76	7317,40	0,85	91,48	85,19	6,85	308,65	887,81	214,93	17,14