



Директор школы МКОУ Межовская СОШ

С.В. Даценко

Приказ № 203-0 от 02.09.2024.

Муниципальное общеобразовательное учреждение Межовской средней общеобразовательной школы
Примерное десятидневное меню
на 2024-2025 год
с 6-18 лет

663582, Красноярский край
Саянский район, с. Межово
Ул. Новая, д. 34 телефон (8-39142) 31-1-05
ОГРН-1022400781116, ИНН-2433002315, КПП-243301001
ОКПО 52012805, ОКАТО 04248825000, ОКВЭД 80.21.20.

1 день

завтрак

Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорий ность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
	6-11 лет	11-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
			Общие		Общие		Раств.				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
			6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																				
671 плов с курицей	260	270	25,4	22	22	12	18	22	28,1	377	471,25	171,1	171,1	10	12	28,65	28,65	1	1	0,14	0,14	0,2	0,2	0,91	0,94	0,12	0,12	
588 Хлеб пшенич- ржаной	60	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	186,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
430 чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15	15	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:	500	540	46,1	32,2	36,9	20,2	26,2	64,1	90,2	724	898,45	257,2	257,2	242	244	81,65	81,65	6,32	6,32	0,3	0,3	0,39	0,39	3,81	3,84	3,52	3,52	

обед

235 Суп рыбный	230	250	6,1	5,0	6,0	0,2	0,24	26,5	31,8	120	130	30,7	34,7	29,2	52,2	12,5	20	0,6	0,8	0,08	0,1	0,02	0,05	1,5	3	1,3	1,6
268 котлета	90	100	18,4	22,7	22,7	0,3	0,4	10	12	229	232	32	32	8	8	18	18	1,1	1,2	0,14	0,1	0,15	0,2	0	0	1,9	1,9
359 Макароны отварные	180	220	2,1	3,4	4,1	0,1	0,12	17,5	21	600	696	9,6	15,3	10,4	13,35	4,9	5,5	0,6	0,9	0,03	0,04	0,01	0,02	0	0	0,6	0,8
430 чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15	15	16	16	1	1	1,5	1,5	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0
588 Хлеб пшенич- ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
350 печенье	40	50	8	3,2	3,2	0,3	0,3	22,8	30,2	120	140	2,3	3,5	1,3	3,4	0,03	0,06	0,01	0,02	0,1	0,3	0,1	0,2	0	0	0	0
итого	780	900	40,3	35,2	41,6	2,1	2,26	108,9	147,1	1240	1475	107,6	118,5	122,9	150,95	60,43	68,56	4,93	5,54	0,45	0,64	0,33	0,52	1,5	3	4,8	5,3
всего			86,4	67,4	78,5	22,3	28,46	173	237,3	1964	2373,45	364,8	375,7	364,9	394,95	142,08	150,21	11,25	11,86	0,75	0,94	0,72	0,91	5,31	6,84	8,32	8,82

2 день

застрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Общие		Растит.		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																				
208	Пюре картофельное	180	220	2,9	3	8,5	10,5	10,8	18	20	212	460,6	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0	0	0,5	0,5	0,3	0,3	
200	курица тушеная	100	110	2,1	0,5	3,4	4,1	0,1	17,5	21	155,7	190,3	30,2	40,55	211,7	261,6	26,8	29,9	1,5	1,7	0,05	0,15	0,15	0,2	4	4,7	4	4,5	
588	Хлеб пшенич-ржаной	40	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
284	компот из с.ф	200	200	0,4	0	0	0	0	35	40	120	120	20	20	16	16	12	12	1	1	0,01	0,01	0,1	0,1	6	6	0	0	
	ИТОГО:	520	600	8,4	4,4	17,5	15,8	12,1	100,7	131,2	593,7	982,9	203,2	213,55	485,7	535,6	85,8	88,9	4,02	4,22	0,19	0,29	0,3	0,35	10,5	11,2	5,3	5,8	

обед

138	Суп картофельный с клецками	230	250	6,5	6,1	7,1	0,12	0,14	22,7	26,5	180,8	200,6	25,4	31,7	91	103	31,2	39,2	1,54	1,64	0,1	0,13	0,5	0,7	10,7	14,7	1,1	1,17
355	г-р гречневый	180	220	6	10,4	12,9	8,4	12,9	40,5	62,1	300,6	425,6	135,8	135,8	98,2	104,4	16,3	21,4	0,3	0,6	0,6	0,7	0	0,04	0	0	0	0
200	голень тушеная	100	110	25,4	16,8	15,6	0,2	0,4	14	14	155,7	190,3	30,2	40,55	211,7	261,6	26,8	29,9	1,5	1,7	0,05	0,15	0,15	0,2	4	4,7	4	4,5
588	Хлеб пшенич-ржаной	40	80	2,8	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
284	компот из с.ф	200	200	0,4	0	0	0	0	35	40	120	120	20	20	16	16	12	12	1	1	0,01	0,01	0,1	0,1	6	6	0	0
56	конфеты	35	45	0,7	0,8	1,6	0,8	1,6	26	26	250	260	10	16	0	0	6	12	0,4	0,8	0,01	0,02	0,04	0,08	0,3	0,6	0	0
	итого	785	905	41,8	23,8	24,5	1,52	1,74	90,4	117,9	877,1	1035	93,6	110,25	376,7	438,6	94	105,1	5,16	5,46	0,26	0,39	0,8	1,05	20,7	25,4	6,1	6,67
	всего			50,2	28,2	42	17,32	13,84	191,1	249,1	1470,8	2017,9	296,8	323,8	862,4	974,2	179,8	194	9,18	9,68	0,45	0,68	1,1	1,4	31,2	36,6	11,4	12,47

3 день

завтрак

детг руры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорий ность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)		Жиры (г)				Углеводы (г)				кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Общие		Растит.		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																				
359	рожки отварные	180	220	2,1	3,4	4,1	0,1	0,12	18	22	600	696	9,6	15,3	10,4	13,35	4,9	5,5	0,6	0,9	0,03	0,04	0,01	0,02	0	0	0,6	0,8	
268	котлета	90	100	18,4	22,7	22,7	0,3	0,4	10	12	229	232	32	32	8	8	18	18	1,2	1,2	0,14	0,14	0,100	0,1	0	0	1,9	1,9	
588	Хлеб пшенич- ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
64	кисель	200	200	0,013	0,02	0,02	0,02	0,02	4,5	6,3	46	46	0,04	0,04	0,6	0,6	0,7	0,7	0,04	0,04	0	0	0,000	0	1	1	1	1	
	итого:	505	590	23,513	27,02	32,42	1,62	1,74	62,7	90,5	980,6	1186	59,64	65,34	77	79,95	47,6	48,2	2,96	3,26	0,27	0,28	0,16	0,17	1	1	4,5	4,7	

обед

134	Суп с лапшой	230	250	6,1	5	6	0,2	0,24	26,5	31,8	160,1	190,2	29,6	34,7	36,3	52,2	16,8	20	0,6	0,8	0,04	0,05	0,05	0,1	0	0	1,4	1,6
600	Блины со сгущенкой	180	200	8	5,2	4,1	0,1	0,12	17,5	21	260	280	20,4	22,4	12	16	16,3	21,4	0,3	0,6	0,6	0,7	0,15	0,2	8	11,2	2,5	2,7
588	Хлеб пшенич- ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
430	чай сладкий	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
431	Йогурт	100	100	3,8	0,3	0,4	0,3	0,4	68	68	160	160	9	9,8	43	48	8,3	8,6	0,6	0,7	0,04	0,06	0,01	0,015	0	0	0,3	0,5
	итого	750	830	23,6	11,4	16,1	1,8	1,96	144,1	172,9	751,1	782,8	92,1	100	165,3	190,2	66,4	75	4,12	4,72	0,78	0,91	0,26	0,365	8	11,2	5,2	5,8
	всего			47,113	38,42	48,52	3,42	3,7	206,8	263,4	1731,7	1968,8	151,74	165,34	242,3	270,15	114	123,2	7,08	7,98	1,05	1,19	0,42	0,535	9	12,2	9,7	10,5

4 день

завтрак

№ блюда	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ							Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)		Жиры (г)			Углеводы (г)				кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие 6-10л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
360	Жаркое по дом. с курицей	240	250	25,4	25,4	33,8	0	0	18	20	290	325	55	61,2	16,4	21,4	92	104,4	0,2	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	9,8	11,2	1,7	1,7
621	огурец соленый	60	65	1,9	0	0	3,1	3,1	4,9	4,9	20,3	30	24,6	24,6	22,2	22,2	9	9	0,4	0,4	0	0	0,1	0,1	4,2	4,2	0,2	0,2
588	Хлеб пшенич-ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
430	чай сладкий	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0
	итого	535	585	33	26,3	39,4	4,3	4,3	55	77	481,3	632	112,7	118,9	112,6	117,6	126	138,4	3,22	3,62	0,2	0,3	0,25	0,4	14	15,4	3,1	3,3

обед

30	Щи со сметаной	230	250	4,3	4,2	5	0	0	25	30	200	210	42	46,1	56,2	58,9	15,5	17,7	0,5	1,34	0,08	0,09	0,05	0,06	8	12,9	0,5	0,55
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
588	Хлеб пшенич-ржаной	50	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
16	Сыр порциями	60	65	12,4	5,5	5,5	0	0	50	65	400	400	44	56	10	12	16	18	0,7	0,9	0,05	0,08	0,32	0,45	0,8	0,9	0,1	0,4
338	фрукты	160	180	7,1	0	0	0	0	80	90	70	82	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5,0	0,020	0,020	0,030	0,030	5,0	5,0	0,1	0,1
	Итого	700	775	29,5	10,6	16,1	1,2	1,2	187,1	237,1	841	969	159,1	175,2	197,7	202,4	68,5	72,7	8,82	9,86	0,25	0,29	0,45	0,59	13,8	18,8	1,7	2,05
	Всего			62,5	36,9	55,5	5,5	5,5	242,1	314,1	1322,3	1601	271,8	294,1	310,3	320	194,5	211,1	12,04	13,48	0,45	0,59	0,7	0,99	27,8	34,2	4,8	5,35
	Всего за 10			681,443	552,84	671,12	185,94	208,24	2267,9	2932,3	16198,8	20793,1	3678	3895,1	5851,1	6211,9	1556,9	1762,4	106,8	116,0	6,781	8,028	6,43	8,109	224,8	262,4	73,3	82,77
	среднее за один			73,6	82,6	83,1	82,6	83,1	325	364	2364	2493	923,8	998,3	1000	1057	395,6	401	13,6	14,8	1,48	1,48	1,8	1,8	68,5	70,9	13,4	14,3

5 день

завтрак

Код блюда	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ							Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки								
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)				Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Общие		Растит.		6-10л	11-18л			6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																				
229	Молочная каша пшено-манная с.м.	220	230	24,26	23	23	23	23	18,5	19,5	225	275	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0,3	0,3	0,5	0,5	0,3	1,5	
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
520	ватрушка с творогом	90	100	8	5,2	5,2	1,9	1,9	30	31	420	450	49,8	52,8	60,7	70,7	2,8	2,9	0,14	0,16	0,01	0,02	0	0	0	0	0,01	0,01	
588	Хлеб пшенич-ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
	ИТОГО:	545	600	37,96	29,1	33,8	26,1	26,1	80,6	102,6	816	1002	217,9	220,9	334,7	344,7	50,8	50,9	3,16	3,18	0,14	0,15	0,35	0,35	0,5	0,5	1,31	2,51	

96	Суп гороховый	230	250	0,90	0,90	2,30	0,90	2,30	2,50	6,30	170,00	180,00	26,00	65,00	74,00	86,00	10,00	25,00	0,30	0,80	0,02	0,05	0,02	0,05	8,20	20,50	0,30	0,80
359	рожки отварные	180	200	2,10	3,40	4,10	0,10	0,12	18,00	22,00	600,00	696,00	9,60	15,30	10,40	13,35	4,90	5,52	0,60	0,90	0,03	0,04	0,01	0,02	0,00	0,00	0,60	0,80
200	курица тушеная	200	200	25,40	16,80	15,60	0,20	0,40	25,10	30,20	110,00	120,00	30,20	40,55	211,70	261,60	26,80	29,90	1,50	1,70	0,05	0,15	0,15	0,20	4,00	4,70	4,00	4,50
284	Компот с сухофруктов	200	200	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	40,00	120,00	120,00	20,00	20,00	16,00	16,00	12,00	12,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,01	0,10	6,00	6,00	0,00	0,00
588	Хлеб пшенич-	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
56	конфеты	35	40	0,7	0,8	1,6	0,8	1,6	26	26	250	260	10	16	0	0	6	12	0,4	0,8	0,010	0,020	0,040	0,080	0,3	0,6	0	0
	ИТОГО:	785	885	32,50	22,80	29,20	3,20	5,62	141,80	174,70	1356,00	1588,00	113,80	174,85	370,10	434,95	83,70	108,42	4,92	6,32	0,21	0,36	0,28	0,50	18,50	31,80	5,90	7,10
	всего			70,46	51,9	29,3	29,3	31,7	222,4	277,3	2172	2590	331,7	395,8	704,8	779,65	134,50	159,32	8,08	9,50	0,354	0,514	0,63	0,85	19	32,3	7,21	9,61

6 день

застрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)	Жиры (г.)				Углеводы (г.)		6-10л	11-18л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР		
					Общие		Растит.						6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	
					6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																					
671	Плов с курицей	240	250	25,4	22	22	12	18	22	28,4	377	471,25	171,1	171,1	10	12	28,65	28,65	1	1	0,14	0,14	0,2	0,2	0,9	0,94	0,12	0,12	
588	Хлеб пшенич-ржаной	60	70	2,8	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0	
	ИТОГО:	500	520	30,9	22,9	23,8	13,2	19,2	42,6	67,7	548	748,25	204,2	204,2	84	86	53,65	53,65	3,62	3,62	0,24	0,24	0,25	0,25	0,9	0,94	1,12	1,12	

обед

134	Суп молочный с вермишелью	230	250	8	32	34	2,5	3,7	37,4	55	152	250,6	100	104,5	38	38	10	10	1,2	1,2	0,07	0,07	0,06	0,06	10	10	1,2	1,2
208	Пюре картофельное	180	220	2,9	3	8,5	10,5	10,8	18	20	212	460,6	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0	0	0,5	0,5	0,3	0,3
271	Рыба тушеная	120	140	18	24,26	24,6	0	0	12,1	12,1	94	212	123,1	123,1	341,5	341,5	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
588	Хлеб пшенич-ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1,2
350	печенье	30	40	8	3,2	3,2	0,3	0,3	23,2	30,2	120	140	2,3	3,5	1,3	3,4	0,03	0,06	0,01	0,02	0,3	0,1	0,1	0,2	0	0	0	0
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	800	930	42,6	63,36	75,9	14,5	16	122,8	169,4	749	1340,2	393,5	399,2	654,8	656,9	82,03	82,06	5,35	5,36	0,6	0,4	0,26	0,36	10,5	10,5	3,5	3,7
	ВСЕГО			73,5	86,26	99,7	27,7	35,2	165,4	237,1	1297	2088,45	597,7	603,4	738,8	742,9	53,65	135,71	8,97	8,98	0,84	0,64	0,51	0,61	11,4	11,44	4,6	4,82

7 день.

завтрак

рецепт руры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорий ность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки								
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)				Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР		
				Общие	6-10л	Общие		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л			6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	
						6-10л	11-18л																							Растит.
355	г-р гречневый	180	220	6	10,4	12,9	8,4	12,9	40,5	62,1	300,6	425,6	135,8	135,8	98,2	104,4	16,3	21,4	0,3	0,6	0,6	0,7	0	0,04	0	0	0	0	0	0
269	тефтели	90	100	18,4	22,7	27,2	0,3	0,4	10	12	229	232	32	32	146	146	18	18	1,2	1,2	0,14	0,1	0,15	0,2	0	0	1,9	1,9		
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1,1	1,1	1,5	1,5	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0		
377	соус основной	40	50	2,7	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1,1	1,1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
588	Хлеб пшеничный-ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1		
	итого	545	640	32,8	36,3	48	9,9	14,5	84,5	128,1	730,6	964,6	216	216	334,2	340,4	60,5	65,6	5,62	5,92	0,84	0,9	0,2	0,29	0	0	2,9	4,4		

обед

30	Щи со сметаной	230	250	4,3	4,2	5,0	0	0	25	30	124	149	42	46,1	56,2	58,9	15,5	17,7	0,5	1,34	0,08	0,09	0,05	0,06	8	9	0,5	0,55
360	Жаркое по домашнему	180	220	25,4	25,4	33,8	0	0	18	20	260	325	55	61,2	16,4	21,4	92	104,4	0,2	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	9,8	11,2	1,7	1,7
430	чай сладкий	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15	15	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
499	булочка домашняя	90	100	8	5,2	0,6	0	0	6,2	10,4	420	450	20	21	8,1	8,4	2,8	2,9	0,14	0,16	0,01	0,02	0	0	0	0	0,01	0,01
588	Хлеб пшенич. жаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
	Итого	740	850	47,2	40,1	51,7	1,2	1,2	98,3	138,5	1095	1385	210	245,6	225,9	246,15	144,8	161,8	4,56	6,52	0,39	0,517	0,25	0,38	36,8	41,2	3,71	4,04
	всего			80	76,4	99,7	11,1	15,7	182,8	266,6	1825,6	2349,6	426	461,6	560,1	586,55	205,3	227,4	10,18	12,44	1,23	1,417	0,45	0,67	36,8	41,2	6,61	8,44

8 день

завтрак

№п/п путь	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ							Калорий ность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)			Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Общие		Растит.					6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
				6-10л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																		
359	макароны отварные	180	220	2,1	3,4	4,1	0,1	0,12	18	22	600	696	9,6	15,3	10,4	13,35	4,9	5,525	0,6	0,9	0,03	0,04	0,01	0,02	0	0	0,6	0,8
200	голень куриная	100	110	25,4	16,8	15,6	0,2	0,4	14	14	155,7	190,3	30,2	40,55	211,7	261,6	26,8	29,9	1,5	1,7	0,05	0,15	0,15	0,2	4	4,7	4	4,5
377	соус основной	40	50	2,7	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
284	компот из с.ф.	200	200	0,4	0	0	0	0	40	40	120	120	20	20	16	16	12	12	0	0	0,01	0,01	0	0	6	6	0	0
588	хлеб пшенич- ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
ИТОГО:		555	650	33,6	23,4	27,6	1,5	1,72	104,1	128,1	1011,7	1248,3	92,9	108,95	312,1	364,95	68,7	72,425	3,72	4,22	0,29	0,4	0,21	0,27	10	10,7	5,6	6,3

обед

588	Хлеб пшенич- ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
107	свекольник со сметаной	230	250	6,5	6,5	3,1	20	22,3	26,7	27	180,1	190,1	39,8	42,4	1,8	1,9	1,8	1,9	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	1	1,2	0,001	0,001
208	картофельное пюре	180	220	2,9	3	8,5	10,5	10,8	18	20	212	460,6	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0,08	0,16	0,5	0,5	0,3	0,3
268	биточки мясные	90	100	18,4	22,7	22,7	0,3	0,4	10	12	229	232	32	32	8	8	18	18	1,1	1,2	0,14	0,1	0,15	0,2	0	0	1,9	1,9
959	сок	200	200	0,4	0	0	0	0	43,4	43,4	98	98	20	20	16	16	12	12	1	1,0	0,000	0,000	0,100	0,080	6,0	6,0	0,8	0,8
338	фрукты	100	120	1,1	0	0	0	0	80	90	70	80	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5,0	0,020	0,020	0,030	0,030	5,0	5,0	0,1	0,1
ИТОГО:		840	970	29,4	30,1	31,4	21,5	23,9	190,3	222,6	683,1	812,1	149,8	152,4	141,3	141,4	67,8	67,9	8,23	8,33	0,27	0,23	0,34	0,39	12	12,2	3,801	3,801
всего				63	53,5	59	23	25,62	294,4	350,7	1694,8	2060,4	242,7	261,35	453,4	506,35	136,5	140,33	11,95	12,55	0,56	0,63	0,55	0,66	22	22,9	9,401	10,1

9 день

завтрак

Код п/п пункты	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг/сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Общие		Растит.		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																				
208	Пюре картофельное	180	220	2,9	3	8,5	10,5	10,8	18	20	212	460,6	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0,3	0,3	0,5	0,5	0,3	0,3	
377	соус основной	40	50	2,7	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	
271	рыба тушеная	120	140	18	24,26	24,6	0	0	12,1	12,1	94	212	123,1	123,1	341,5	341,5	24	24	1,12	1,12	0,1	0,26	0,05	0,05	0	0	1	1	
588	Хлеб пшенич-ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
433	кофейный нап.	200	200	0,4	0	0	0	0	60	70	50,3	50,3	11	11	11,5	11,5	9	9	1,4	1,4	0,003	0,003	0,006	0,006	15	15	1,2	1,2	
	ИТОГО:	575	680	27	30,46	41	11,7	12	122,2	154,2	492,3	964,9	302,2	302,2	627	627	81	81	4,54	4,54	0,333	0,493	0,406	0,406	15,5	15,5	3,5	3,5	

обед

129	Суп "Полевой"	230	260	7,25	5,5	6,2	5,5	6,2	16	18	94,3	106,6	30	38	160	175	27	32	1	1,2	0,13	0,18	0,05	0,07	0	0	1	1,2
228	Молочно-манная каша	180	220	24,26	23	23	23	18,5	19,5	225	275	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0,3	0,3	0,5	0,5	0,3	1,5	
284	компот из с.ф.	200	200	0,4	0	0	0	0	35	40	120	120	20	20	16	16	12	12	0	0	0,01	0,01	0	0	6	6	0	0
588	Хлеб пшенич-ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
338	яблоки	120	130	7,1	0	0	0	0	80	90	70	82	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5	0,1	0,1
	итого	770	890	42,01	29,4	34,8	29,7	30,4	179,7	217,7	615,3	795,6	243	251	491,5	506,5	98	103	7,52	7,72	0,29	0,34	0,43	0,45	11,5	11,5	2,4	3,8
	всего			69,01	59,86	75,8	41,4	42,4	301,9	371,9	1107,6	1760,5	545,2	553,2	1118,5	1133,5	179	184	12,06	12,26	0,623	0,833	0,836	0,856	27	27	5,9	7,3

10 день

завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг/сутки								Витамины мг/сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.) Общие	Жиры (г.)				Углеводы (г.)		6-10л	11-18л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР		
					Общие		Растит.						6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	
					6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																					
588	Хлеб пшенично-ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
119	каша молочная рисовая с м	180	220	24,26	22,1	32,5	2,5	3,7	37,4	55	300	320	181,6	181,6	151,9	151,9	12,8	12,8	0,39	0,39	0,04	0,04	0,2	0,2	1,5	1,5	0,1	0,1	
499	булочка домашняя	100	110	8	0,5	0,6	0	0	6,2	10,4	420	450	20	21	8,1	8,4	2,8	2,9	0,14	0,16	0,01	0,02	0	0	0	0	0,01	0,01	
430	Чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15	15	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	515	600	39,06	23,5	38,7	3,7	4,9	91,4	133,2	955	1117	274,6	275,6	291,5	291,8	52,6	52,7	8,15	8,17	0,17	0,18	0,28	0,28	6,5	6,5	1,21	1,21	

обед

30	Щи со сметаной	230	250	4,3	4,2	5	0	0	25	30	124	149	42	46,1	56,2	58,9	25	32	0,5	1,34	0,08	0,09	0,05	0,06	8	9	0,5	0,55
360	Жаркое подомашнему	230	240	25,4	25,4	33,8	0	0	18	18	260	325	55	61,2	16,4	21,4	92	104,4	0,2	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	9,8	11,2	1,7	1,7
959	Сок	200	200	0,4	0	0	0	0	43,4	43,4	98	98	20	20	16	16	12	12	1	1	0,004	0,004	0,01	0,008	6	6	0,8	0,8
588	Хлеб пшенично-ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
338	фрукты	100	120	7,1	0	0	0	0	80	90	70	82	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5	0,1	0,1
	итого	800	890	40,2	30,5	44,4	1,2	1,2	196,6	231,6	658	866	175	185,3	204,1	211,8	165	184,4	7,82	9,06	0,304	0,414	0,24	0,348	28,8	31,2	4,1	4,15
	всего			79,26	54	83,1	4,9	6,1	288	364,8	1613	1983	449,6	460,9	495,6	503,6	217,6	237,1	15,97	17,23	0,474	0,594	0,52	0,628	35,3	37,7	5,31	5,36