



Утверждаю

Директор МБОУ Комской СОШ №4

А. Е. Ерашева

01.09.2021

10-дневное меню

Муниципального бюджетного учреждения Комской средней общеобразовательной школы №4 имени Героя Советского Союза М. Б. Анашкина

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

I день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
	граммы				ккал	миллиграммы								
Завтрак														
Каша молочная рисовая	250	6,875	10,78	40,5	286,25	179,25	39,075	188,9	0,55	0,068	0,08	0,06	6,75	
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	11	1	3	0,3	0	0	0	0	
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	185	13	132	0,4	0,08	0,03	0,06	0,1	
Банан	200	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9	0	0,06	0,08	15	
Итого:		15,93	21,03	96,9	643,25	387,25	116,08	365,9	2,15	0,148	0,17	0,20	21,85	
Обед														
Салат из свёклы с чесноком и сыром	100	4,9	9,3	7,4	133	165	24	142	1,4	0,02	0,03	0,02	10,1	
Суп картофельный гороховый с мясом и со сметаной	300	14,47	15,4	29,167	196,583	21,28	28,56	73,64	1,04	0,047	0,19	0	9,72	
Азу	350	28,54	30,59	32,2	535,232	51,70	95,667	352,3	5,93	0,07	0,29	0,27	15,51	
Напиток с изюмом	200	0,3	0	36,4	81	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8	
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0	
Итого:		54,44	56,25	139,93	1120,72	254,98	250,23	621,7	11,64	0,137	0,66	0,32	36,12	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		70,37	77,28	236,83	1763,97	642,23	366,3	987,5	13,79	0,284	0,83	0,52	57,97	

Дети в возрасте от 11.л.до 18лет

II день

Наименование блюд	ВЫХОД	белки	жиры	УГЛЕВОДЫ	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
	граммы				ккал	миллиграммы								
Завтрак														
Пельмени отварные	250	26.63	20.75	48.875	488,75	27,5	33,75	243,8	3,125	0	0,19	0,2	0,75	
Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110	28	7	19	1,5	0	0,01	0	0,05	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	8	5,6	26	0,44	0	0,044	0,012	0	
Итого:		30,17	21,07	95,555	692,75	63,5	46,35	288,8	5,065	0	0,2415	0,212	0,8	
Обед														
Винегрет овощной	70	3,43	6,02	4,69	86,8	18,2	21,7	57,4	0,63	0	0,049	0,02	6,16	
Борщ с мясом со сметаной	300	2,042	5,6	11,923	106,4	38,64	29,4	59,36	1,15	0	0,16	0,07	14,58	
Котлета мясные с соусом белым основным	100	17,65	17,5	14,3	286	26,4	22,8	128,4	0,96	0,05	0,05	0,07	1,08	
Каша перловая	200	6,12	9	42	279	26	26	213	1,2	0,06	0,06	0,02	0	
Кисель	200	1,4	0	29	122	1	0	0	0,1	0	0,01	0	0	
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0	
Итого:		36,88	39,08	136,67	1055,1	117,24	198,9	505,9	6,71	0,11	0,4819	0,21	21,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		67,05	60,15	232,23	1747,85	180,74	245,25	794,61	11,78	0,11	0,72	0,42	22,62	

Дети в возрасте от 11.до 18лет

III день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
						граммы					миллиграммы			
Завтрак														
Овощное рагу с мясом	300	20,57	30	20,679	428,571	84,64	65,357	270	17,36	0,021	0,0171	0,21	17,14	
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	185	13	132	0,4	0,08	0,03	0,06	0,1	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,012	0	
Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,3	0	15,2	60	11,2	5,8	7,2	1,2	0	0	0	1,4	
Мандарин	120	1,8	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0	0,08	0,06	60	
Итого:		31,65	40,14	76,739	798,071	354,84	114,36	474,7	19,89	0,101	0,1601	0,342	78,64	
Обед														
Помидоры (нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0	0,03	0,02	12,5	
Уха (сайра в масле)	300	10,42	8,064	17,92	186,144	63,06	53,76	185,7	1,12	0,03	0,1	0,1	7,84	
Плов с мясом	300	7,286	10,71	40,714	565,714	19,71	12,321	56,68	1,232	0	0,99	0,025	0	
Сок персиковый	200	1	0	0		40	0	0	0,4	0	0,04	0,08	8	
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0	
Итого:		25,49	19,84	95,294	938,758	136,77	175,08	303,1	5,872	0,03	1,3057	0,255	28,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		57,14	59,98	172,03	1736,83	491,61	289,44	777,8	25,76	0,131	1,47	0,60	106,98	

Дети в возрасте от 11.до 18лет

IV день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
	граммы				ккал	миллиграммы								
Завтрак														
Каша рассыпчатая гречневая	250	14,25	13,13	61,8	421,75	19	225,5	270,2	6,06	0,054	0,28	0,06	0	
Котлета мясная с соусом сметанным	100	17,65	17,5	14,3	286	26,4	22,8	128,4	0,96	0,05	0,05	0,07	1,08	
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	90	0,1	0,02	0,04	0	1,3	
Хлеб пшеничный	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0	
Итого:		41,34	34,29	126,76	961,65	178,4	361,3	536,3	9,79	0,124	0,52	0,16	2,38	
Обед														
Сельдьс луком	70	6,72	14,21	2,66	165,2	33,6	16,1	112,7	0,63	0,014	0,021		2,17	
Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	300	1,983	5,6	8,75	65,07	10,45	65,34	196	1,3	0	0,1	0,05	4,3	
Рыба тушеная с овощами	120	13,3	6,171	5,4	122,571	30	33,429	174	0,686	0,009	0,0771	0,125	4,03	
Пюре картофельное	250	5,25	11	27,25	230	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,14	6,8	
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0	
Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110	28	7	19	1,5	0	0,01	0	0,05	
Банан	200	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9	0	0,06	0,08	15	
Итого:		33,99	37,94	105,82	1011,74	161,05	258,87	663,4	8,186	0,083	0,5581	0,345	17,35	
Полдник														
Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>B₂</i>	<i>C</i>	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		41,84	34,29	153,76	1973,39	206,4	368,3	555,3	11,29	0,124	0,53	0,16	2,43	

V день

Наименование блюд	ВЫХОД	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
					ккал	миллиграммы								
Завтрак														
Вареники с творогом и с маслом	250	9,25	12,63	53,625	365	5,8	0	10,83	0,38	0	0,03	0,02	10,42	
Какао с молоком	200	9,1	14,56	0,18	152,8	23,4	14,4	117,9	1,62	0	0,036	0,075	0	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	6	4,2	19,2	0,36	0	0,04	0,012	0	
Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	10	5	17	0,7	0,03	0,02		0,2	
Яблоко	150	0,6	0,6	27,6	135	20	13	16	2,8	0	0,03	0,03	14	
Итого:		22,93	32,33	128,81	899,6	65,2	36,6	180,9	5,86	0,03	0,156	0,137	24,62	
Обед														
Салат со свежей капусты	100	2,1	10,1	9,3	136	56	21	43	0,8	0	0,04	0,02	25,6	
Рассольник ленинградский с	300	2,296	7,83	16,5	163,8	45	32,5	192,5	1	0	0,1	0,075	11,75	
Гуляш	50	7,3	5,88	18,2	109,3	7,7	12,3	79,3	1,1	0,02	0,027		0,53	
Макаронные изделия отварные с маслом	250	9,425	1,125	48,4	241,5	7,6	10,8	47,6	1,04	0	0,08	0,02	0,1	
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0	
Напиток с изюмом	200	0,3	0	20,1	81	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8	
Итого:		27,66	25,9	147,26	906,5	133,3	190,9	495,4	8,31	0,04	0,42	0,15	38,78	
Полдник														
Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>B₂</i>	<i>C</i>	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		50,59	58,22	276,07	1806,1	198,5	227,5	676,3	14,17	0,07	0,58	0,282	63,4	

Дети в возрасте от 11л.до 18лет

VI день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины						
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
						граммы					ккал					
Завтрак																
Тефтели мясные с белым сметанным соусом	100	11,88	19,13	14,25	276,25	148	36	286	1,2	40	0,1	0,4	0,4			
Пюре картофельное	250	5,25	11	27,25	230	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,14	6,8			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	6	4,2	19,2	0,36	0	0,04	0,012	0			
Сок персиковый	200	1	0	0	110	40	0	0	0,4	0	0,04	0,08	8			
Итого:		20,41	30,37	56,3	687,05	246	78,2	419,2	3,36	40,06	0,38	0,632	15,2			
Обед																
Икра кабачковая	50	0,8	4,5	3,8	60	20	7,5	18,5	0,35	0	0,01	0,02	3,5			
Суп рисовый с мясом	300	2,025	3,038	19,181	135	30,3	15	36,67	1,6	0	0,02	0,07	0			
Капуста тушеная с говядиной	250	16,65	12,6	39,6	517	114	70	303	4,24	0,71	0,1	0,07	40,20			
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	11	1	3	0,3	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0			
Итого:		25,82	21,1	112,34	946,9	182,3	192,5	408,9	9,16	0,71	0,28	0,19	43,7			
Полдник																
Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>B₂</i>	<i>C</i>			

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		46,22	51,46	168,64	1633,95	428,3	270,7	828,1	12,52	40,77	0,66	0,822	58,9
---------------------	--	-------	-------	--------	----------------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------

VII день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
		граммы			ккал	миллиграммы							

Завтрак

Каша молочная пшеничная	250	6,364	8,5	42	272,5	28	42	112	1,4	0	0,16	0,02	0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	0	0	28
Бутерброд с маслом и сыром	45	3,76	3,2	26,74	150,8	0	0	0	0	60	0,2	0,66	2,6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	8	5,6	26	0,44	0	0,044	0,012	0
Банан	200	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9	0	0,06	0,08	15
Итого:		15,51	12,77	135,12	722,3	62,2	112,6	184	3,14	60	0,464	0,772	45,6

Обед

Винегрет овощной	70	3,43	6,02	4,69	86,8	18,2	21,7	57,4	0,63	0	0,049	0,02	6,16
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,205	2,841	14,705	94,25	57,5	30	200	1,25	0	0,05	0,075	10,75
Рыба тушеная с овощами	140	13,3	6,171	5,4	122,571	30	33,429	174	0,686	0,009	0,0771	0,125	4,03
Рис припущенный с томатом	200	5,14	8,08	44,80	272,40	6,45	25,05	73,35	0,66	0,04	0,03		1,46
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0
Кисель	200	1,4	0	29	122	1	0	0	0,1	0	0,01	0	0
Итого:		31,71	24,07	133,35	872,921	120,15	209,18	552,5	5,996	0,049	0,3646	0,25	22,39

Полдник

Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>B₂</i>	<i>C</i>
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		47,23	36,84	268,47	1595,22	182,35	321,78	736,5	9,136	60,05	0,8286	1,022	67,99

VIII день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
	граммы					миллиграммы								
					ккал									
Макаронные изделия отварные с маслом	250	9,425	1,125	48,4	241,5	7,6	10,8	47,6	1,04	0	0,08	0,02	0,1	
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	124	27	110	0,8	0,02	0,04	0,66	1,3	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	8	5,6	26	0,44	0	0,044	0,012	0	
Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	10	5	17	0,7	0,03	0,02		0,2	
Мандарин	120	1,8	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0	0,08	0,06	60	
Итого:		19,57	9,445	141,88	741,5	217,6	74,4	246,6	3,58	0,05	0,264	0,752	61,6	
Обед														
Икра кабачковая	50	0,8	4,5	3,8	60	20	7,5	18,5	0,35	0	0,01	0,02	3,5	
Суп картофельный с макар. изделиями	300	2,813	2,966	19,583	115,7	29	22	178	1,7	10	0,22	0,15	0	
Рагу овощное с мясом	280	19,2	28,1	19,3	407	79	61	257	3,6	0,02	0,16	0,21	16	
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0	
Сок персиковый	200	1	0	0	110	40	0	0	0,4	0	0,04	0,08	8	
Конфета, пастила	20	0,8	5,29	11,8	98	5,33	20	19,3	0,6	0	0,005	0,015	0	
Итого:		29,85	41,82	89,243	855,6	140,33	209,5	520,5	8,92	10,02	0,545	0,425	19,5	
Полдник														
Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>B₂</i>	<i>C</i>	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		49,42	51,26	231,12	1597,1	357,93	283,9	767,1	12,5	10,07	0,809	1,177	81,1	

IX день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	граммы				ккал	миллиграммы							

Завтрак

Каша молочная манная	250	9,675	14,78	442,5	349,25	175,75	28,75	170,5	0,7	0,1	0,105	0,02	1,78
Бутерброд с маслом и сыром	50/8/10	6,7	9,5	9,9	153	185	13	132	0,4	0,08	0,03	0,06	0,1
Чай с сахаром	200	0,4	0,4	19,6	94	16	9	11	2,2	0	0,03	0,03	10
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	8	5,6	26	0,44	0	0,044	0,012	0
Итого:		19,82	25	491,68	690,25	384,75	56,35	339,5	3,74	0,18	0,209	0,122	11,88

Обед

Салат из свёклы с чесноком и сыром	100	4,9	9,3	7,4	133	165	24	142	1,4	0,02	0,03	0,02	10,1
Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	300	1,983	5,6	8,75	65,07	10,45	65,34	196	1,3	0	0,1	0,05	4,3
Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,25	18,75	430	32	44	188	2,8	0	0,16	0,2	9,2
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0
Сок виноградный	200	1	0	0	110	40	0	0	0,4	0	0,04	0,08	8
Яблоко	150	0,6	0,6	27,6	135	20	13	16	2,8	0	0,03	0,03	14
Итого:		44,27	42,71	97,26	1047,97	274,45	245,34	589,7	11,37	0,02	0,51	0,41	45,6

Полдник

Итого:		0	0	0	1738,22	0	0	0	0	0	0	0	0
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>B₂</i>	<i>C</i>

Х день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
	граммы				ккал	миллиграммы								
Завтрак														
Рыба тушеная с овощами	140	13.3	6,171	5.4	122,571	30	33,429	174	0,686	0,009	0,0771	0,125	4,03	
Пюре картофельное	250	5,25	11	27,25	230	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,14	6,8	
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	90	0,1	0,02	0,04	0	1,3	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	6	4,2	19,2	0,36	0	0,04	0,012	0	
Печенье	40	3	3,9	29,76	166,6	11,6	8	36	0,86	4	0,03	0,02	0	
Итого:		27,03	24,01	93,11	668,971	225,6	97,629	433,2	3,406	4,089	0,3871	0,297	12,13	
Обед														
Сельдьс луком	70	6,72	14,21	2,66	165,2	33,6	16,1	112,7	0,63	0,014	0,021		2,17	
Суп картофельный с крупой	300	2,5	3	18,3	113	105	37,5	205	1,25	0	0,125	0,1	12	
Тефтели мясные с белым сметанным соусом	100	13,3	6,171	5,4	122,571	30	33,429	174	0,686	0,009	0,0771	0,125	4,03	
Рис припущенный с томатом	200	5,14	8,08	44,80	272,40	6,45	25,05	73,35	0,66	0,04	0,03		1,46	
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0	
Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110	28	7	19	1,5	0	0,01	0	0,05	
Банан	200	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9	0	0,06	0,08	15	
Итого:		29,93	18,96	161,76	1102,07	188,45	264,98	561,1	7,666	0,049	0,4506	0,335	32,53	
Полдник														
Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>B₂</i>	<i>C</i>	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		56,96	42,97	254,87	1771,04	414,05	362,61	994,3	11,07	4,138	0,8378	0,632	44,66	

Дети в возрасте 6 до 10

I день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
						граммы					ккал			
Завтрак														
Каша молочная рисовая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	143,4	31,6	151,8	0,44	0,054	0,064	0,05	5,4	
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	11	1	3	0,3	0	0	0	0	
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	185	13	132	0,4	0,08	0,03	0,06	0,1	
Банан	200	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9	0	0,06	0,08	15	
Итого:		14,59	18,87	88,8	586,4	351,4	108,6	328,8	2,04	0,134	0,154	0,19	20,5	
Обед														
Салат из свёклы с чесноком и сыром	100	4,9	9,3	7,4	133	165	24	142	1,4	0,02	0,03	0,02	10,1	
Суп картофельный гороховый с мясом и со сметаной	250	2,21	4,08	14,52	103,68	18,24	24,48	63,12	0,89	0,036	0,19	0	8,33	
Азу	300	24,46	26,22	31,2	458,769	44,308	82	302	5,08	0,065	0,25	0,27	13,29	
Напиток с изюмом	200	0,3	0	20,1	81	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8	
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,16	0,64	23,2	116,6	19,9	21,6	76,2	1,78	0		0	0	
Итого:		36,03	40,24	96,42	893,049	257,45	155,08	589,3	9,745	0,121	0,4664	0,29	32,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		50,62	59,11	185,22	1479,45	608,85	263,68	918,1	11,78	0,255	0,62	0,48	53,02	

II день от 6 до 10 лет

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
						граммы					ккал			
Завтрак														
Пельмени отварные	200	21,3	16,6	39,1	391	22	27	195	2,5	0,05	0,15	0,16	0,6	
Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110	28	7	19	1,5	0	0,01	0	0,05	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,012	0	
Итого:		24,08	16,84	80,86	571,5	56	38,2	233,5	4,33	0,05	0,193	0,172	0,65	

Обед														
Винегрет овощной	70	3,43	6,02	4,69	86,8	18,2	21,7	57,4	0,63	0	0,049	0,02	6,16	
Борщ с мясом со сметаной	250	1,752	4,8	10,224	91,2	33,12	25,2	50,88	1,152	0	0,0456	0,075	12	
Котлета мясная с соусом белым основным	80	14,24	14	11,44	228,8	31,2	20,8	148	2,24	0,032	0,072	0,06	0	
Каша перловая	200	6,12	9	42	279	26	26	213	1,2	0,06	0,06	0,02	0	
Кисель	200	1,4	0	29	122	1	0	0	0,1	0	0,01	0	0	
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,16	0,64	23,2	116,6	19,9	21,6	76,2	1,78	0	0	0	0	
Итого:		31,1	34,46	120,55	924,4	129,42	115,3	545,5	7,102	0,092	0,2366	0,175	18,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		55,18	51,3	201,41	1495,9	185,42	153,5	779	11,43	0,142	0,4296	0,347	18,81	

III день от 6 до 10 лет														
Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
	граммы				ккал	миллиграммы								
Завтрак														
Овощное рагу с мясом	280	19,2	28	19,3	400	79	61	252	16,2	0,02	0,16	0,21	16	
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	185	13	132	0,4	0,08	0,03	0,06	0,1	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,012	0	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	0	0	28	
Мандарин	120	1,8	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0	0,08	0,06	60	
Итого:		30,08	38,14	75,36	770,5	352,2	106,2	453,5	17,93	0,1	0,303	0,342	104,1	
Обед														
Помидоры (нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0	0,03	0,02	12,5	
Уха (сайра в масле)	250	9,3	7,2	16	166,2	56,3	48	165,8	1	0,03	0,1	0,1	7,9	
Плов с мясом	280	21,17	20,83	55,104	492,8	25,76	59,36	254,2	2,33	0,067	0,0784	0,04	0,45	
Сок персиковый	200	1	0	0	110	40	0	0	0,4	0	0,04	0,08	8	
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,16	0,64	23,2	116,6	19,9	21,6	76,2	1,78	0	0	0	0	
Итого:		35,18	28,77	96,204	787,6	108,96	138,96	509,2	5,56	0,097	0,2084	0,16	20,85	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		65,26	66,91	171,56	1558,1	461,16	245,16	962,7	23,49	0,197	0,5114	0,502	124,9
---------------------	--	-------	-------	--------	---------------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------

IV день от 6 до 10 лет

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
						граммы					ккал			
Завтрак														
Каша рассыпчатая гречневая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	19	225,5	270,2	6,06	0,054	0,28	0,06	0	
Котлета мясная с соусом сметанным	80	14,55	16,13	12	251,86	39,7	21,7	157,8	2,26	0,032	0,072	0,06	0,014	
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	90	0,1	0,02	0,04		1,3	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,012	0	
Печенье песочное	40	3	3,9	29,76	150	11,6	8	36	0,86	4	0,03	0,02	0	
Итого:		34,43	33,43	121,86	888,76	202,3	273,4	573,5	9,61	4,106	0,455	0,152	1,314	
Обед														
Сельдь с луком	70	6,72	14,21	2,66	165,2	33,6	16,1	112,7	0,63	0,014	0,021		2,17	
Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	1,7	4,8	7,5	55,77	32,69	21,4	45,7	0,77	0	0,05	0,05	17,8	
Рыба тушеная с овощами	120	11,4	6,171	5,4	122,571	30	33,429	174	0,686	0,009	0,0771	0,125	4,03	
Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,14	6,8	
Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110	28	7	19	1,5	0	0,01	0	0,05	
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,16	0,64	23,2	116,6	19,9	21,6	76,2	1,78	0	0	0	0	
Банан	200	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9	0	0,06	0,08	15	
Итого:		30,43	35,37	92,06	898,141	180,19	193,53	564,6	6,166	0,083	0,4081	0,395	45,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		64,86	68,8	213,92	1786,9	382,49	466,93	1138	15,78	4,189	0,8631	0,547	47,11	

Тефтели мясные с белым сметанным соусом	80	11,88	19,13	14,25	276,25	21	16	108	1,5	0,11	0,05	0,06	0,8
Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,14	6,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	33,5	0,55	0	0,055	0,012	0
Сок персиковый	200	1	0	0	110	40	0	0	0,4	0	0,04	0,08	8
Итого:		20,88	28,33	60,65	687,25	123	61	255,5	3,85	0,17	0,345	0,292	15,6
Обед													
Икра кабачковая	50	0,8	4,5	3,8	60	20	7,5	18,5	0,35	0	0,01	0,02	3,5
Суп рисовый с мясом	250	1,6	5,08	17,05	120	30,3	7,5	15	41,5	0,35	0,025	0,07	0,75
Капуста тушеная с говядиной	250	16,65	12,6	39,6	517	114	70	303	4,24	0,71	0,1	0,07	40,20
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	11	1	3	0,3	0	0	0	0
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,16	0,64	23,2	116,6	19,9	21,6	76,2	1,78	0	0	0	0
Итого:		22,51	18,32	94,85	873,60	175,20	100,10	397,20	47,82	1,06	0,13	0,14	40,95
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:													
		43,39	46,65	155,5	1560,85	298,2	161,1	652,7	51,67	1,23	0,47	0,432	56,55

Дети в возраст с 6 до 10 лет

VII день

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
						граммы				ккал			
Завтрак													
Каша молочная пшеничная	200	8,72	12,86	37,3	299	138	55,4	209,8	1,46	0,084	0,19	0,02	1,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	0	0	28
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	185	13	132	0,4	0,08	0,03	0,06	0,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,012	0
Банан	200	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9	0	0,06	0,08	15
Итого:		17,77	23,11	93,9	727,5	349,2	133,4	387,8	3,16	0,164	0,28	0,16	44,46
Обед													
Винегрет овощной	70	3,43	6,02	4,69	86,8	18,2	21,7	57,4	0,63	0	0,049	0,02	6,16

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.64	2.60	12,936	82,94	14,3	25,74	62,48	0,97	0	0,11	0,075	9,75
Рыба тушеная с овощами	120	11,4	6,17	5,4	122,57	30	33,429	174	0,686	0,009	0,08	0,13	4,03
Рис припущенный с томатом	150	3,86	6,06	33,60	204,30	6,45	25,05	73,35	0,66	0,04	0,03		1,46
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,16	0,64	23,2	116,6	19,9	21,6	76,2	1,78	0	0	0	0
Кисель	200	1,4	0	29	122	1	0	0	0,1	0	0,01	0	0
Итого:		23,46	15,47	104,14	735,21	71,65	105,82	386	4,194	0,049	0,22	0,2	15,23
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		41,23	38,58	198,04	1462,71	420,85	239,22	773,8	7,354	0,213	0,5012	0,36	59,69

VIII день от 6 до 10 лет

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
					ккал	миллиграммы							
Завтрак													
Макаронные изделия отварные с маслом	250	9,425	1,125	48,4	241,5	7,6	10,8	47,6	1,04	0	0,08	0,02	0,1
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	124	27	110	0,8	0,02	0,04	0,66	1,3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	6	4,2	19,2	0,36	0	0,04	0,012	0
Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	10	5	17	0,7	0,03	0,02		0,2
Мандарин	120	1,8	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0	0,08	0,06	60
Итого:		18,81	9,365	137	718,3	215,6	73	239,8	3,5	0,05	0,26	0,752	61,6
Обед													
Икра кабачковая	50	0,8	4,5	3,8	60	20	7,5	18,5	0,35	0	0,01	0,02	3,5
Суп картофельный с макар. изделиями	250	2,376	2,508	16,566	97,9	13,42	55,88	55,88	0,836	0	0,0924	0,075	7,26
Рагу овощное с мясом	250	17,14	25,09	17,232	363,393	79	61	257	3,6	0,02	0,16	0,21	16
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,16	0,64	23,2	116,6	19,9	21,6	76,2	1,78	0	0	0	0
Сок персиковый	200	1	0	0	110	40	0	0	0,4	0	0,04	0,08	8
Конфета, пастила	20	0,8	5,29	11,8	98	5,33	20	19,3	0,6	0	0,005	0,015	0

Итого:		26,28	38,03	72,598	845,893	177,65	165,98	426,9	7,566	0,02	0,3074	0,4	34,76
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		45,08	47,39	209,6	1564,19	393,25	238,98	666,7	11,07	0,07	0,5674	1,152	96,36

IX день от 6 до 10 лет

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
					ккал	миллиграммы								
Завтрак														
Каша молочная манная	250	9,675	14,78	442,5	349,25	175,75	28,75	170,5	0,7	0,1	0,105	0,02	1,78	
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	185	13	132	0,4	0,08	0,03	0,06	0,1	
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	33,5	0,55	0	0,055	0,012	0	
Итого:		20,28	24,68	492	679,25	382,75	54,75	344	2,45	0,18	0,19	0,09	1,875	
Обед														
Салат из свёклы с чесноком и сыром	100	4,9	9,3	7,4	133	165	24	142	1,4	0,02	0,03	0,02	10,1	
Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	1,75	4,975	7,775	58	34	22,25	47,5	0,8	0	0,0575	0,05	18,48	
Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55	31,82	50,91	241,82	3,09	0,04	0,15	0,20	6,91	
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,16	0,64	23,2	116,6	19,9	21,6	76,2	1,78	0	0	0	0	
Сок виноградный	200	1	0	0	110	40	0	0	0,4	0	0,04	0,08	8	
Яблоко	150	0,6	0,6	27,6	135	20	13	16	2,8	0	0,03		14	
Итого:		36,05	36,61	81,07	897,15	310,72	131,76	523,52	10,27	0,06	0,30	0,35	57,48	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		56,32	61,28	573,07	1576,4	693,47	186,51	867,5	12,72	0,236	0,493	0,442	59,36	

Х день от 6 до 10 лет

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
					ккал	миллиграммы								
Завтрак														
Рыба тушеная с овощами	100	11,4	6,17	5,40	122,57	30,00	33,43	174,00	0,69	0,01	0,08	0,13	4,03	
Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,14	6,8	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,012	0	
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	90	0,1	0,02	0,04		1,3	
Печенье песочное	40	3	3,9	29,76	150	11,6	8	36	0,86	4	0,03	0,02	0	
Итого:		21,08	17,91	57,86	606,071	214	89,629	397,5	2,516	0,089	0,35	0,28	12,13	
Обед														
Сельдь с луком	70	6,72	14,21	2,66	165,2	33,6	16,1	112,7	0,63	0,014	0,021		2,17	
Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120	30,3	7,5	15	41,5	0,35	0,025	0,07	0,75	
Рис припущенный с томатом	150	3,86	6,06	33,60	204,30	6,45	25,05	73,35	0,66	0,04	0,03		1,46	
Тефтели мясные с белым сметанным соусом	80	9,5	15,3	11,4	221	21	16	108	1,5	0,11	0,05	0,06	0,8	
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,16	0,64	23,2	116,6	19,9	21,6	76,2	1,78	0	0	0	0	
Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110	28	7	19	1,5	0	0,01	0	0,05	
Банан	100	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9	0	0,06	0,08	15	
Итого:		134,3	47,09	142,15	1040,70	99,53	118,55	257,4	46,06	0,501	0,1735	0,21	18,06	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		155,4	65	200,01	1646,77	313,53	208,18	654,9	48,58	0,589	0,5236	0,487	30,18	

15779,4