

Утверждаю:

Директор МКОУ «Андрюшинская СОШ»

Калегина Н.М.

« 20 » *декабря* 20*15* г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ питания обучающихся МКОУ «Андрюшинская СОШ»

на 2020-2021 учебный год

осенне- зимний сезон, возрастная категория: 7-10лет, 11-18лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» 2004 г.

Сборник технологических нормативов для питания детей в общеобразовательных учреждениях.
Екатеринбург 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-
составитель: А.И.Здобнов-К: А.С.К., 2005-656с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2015г.

рецепта	1 день ОБЕД Наименование блюда Раск: алка 7-10 лет/11-18лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции		Б		Ж		У		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет							
15	М: Дели помидор и огурцов: 56.5/84.75, огурцы св.43.8/65.7, лук репч. 15/22.5, лук зел 15/22.5, масло раст. 6/9.	100	150	0.98	1.47	6.15	9.23	3.73	5.6	74.2	111.3	0	18.68/ 28.02	34.61/ 51.92	16.26/ 24.39	0.7 4/ 1.1 1
82	М.: Борщ с капустой и картофелем, свекла 40/50, капуста св. 20/25, картофель 21.4/26.75, морковь 10.12.5, лук репч. 12.2/15.25, пюре том 6/7.5, масло раст. 4/5, сахар 2/2.5, бульон 160/200, сметана 8/10.	200	250	5.12	6.4	8.02	10.0 3	9.24	11.55	136.8 3	171.04	0	49.1/ 61.37	0	21.62/ 27.03	1.3 4/ 1.6 8
4/9	Екат 2015 Плов из птицы: кура 115/153.34, крупа рисовая 34.8/46.4, лук репч. 12.14/16.19, морковь 12.75/17, вода 72/96, масло раст. 1.8/2.4.	150	200	14.34	19.12	13.08	17.44	24.72	32.96	279	372	0.06/ 0.08	17.4/ 23.2	0	0	1.38 / 1.84
18/10	Екат 2015 Какао с молоком: Какао 5, молоко 100. Сахар 20, вода 110.	200	200	3.9	3.9	3.5	3.5	22.9	22.9	138	138	0	111.8	0	0	1.1
4	Екат. 2015 Хлеб пшеничный витаминизированный	80	112	1.04	1.46	0.08	0.11	7.84	10.98	38.4	53.76	0	6.88/ 9.63	0	0	0.24 / 0.34

6	Фрукты св. Груша	200	200	0.8	0.8	0.6	0.6	0.6	20.6	20.6	101	101	0	10	0	0	38	0	0	4.6
Екат. 2015																				
	Итого			26.1 8	33.1 5	31.4 3	40.9 1	89.03	104.5 9	767.4 3	947.1	0.11/ 0.16	41.19/ 53.14	0	0	0	241.8 6/ 272.0 2	34.61/ 51.92	37.88/ 51.42	9.4/ 10. 67

№ рецепта	2 день ОБЕД Наименование блюда Раскладка 7-10 лет/11-18лет	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б		Ж		У				В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P				
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10/ 11-18/ 18лет	12/ 18	7-10/ 11-18/ 18лет	7-10/ 11-18/ 18лет	7-10/ 11-18/ 18лет	7-10/ 11-18/ 18лет	7-10/ 11-18/ 18лет					
10	Салат из картофеля с солеными огурцами: огурцы сол.37.5/56.25, картофель 68.33/102.5, морковь 25/37.5, лук зел. 6.67/10, масло раст. 5/7.5.	100	150	1.37	2.05	5.21	7.82	8.57	12.86	86.6	129.9	0.07/	12/	0	0	21.3/	0	0	0.73/		
Сборник рецептов М.П. Могильный,В.А. Тутельян												0.1	18			31.95			1.1		
209	Расольник Петербургский: Картофель с 1 сентября по 31 октября 85.7/107.1,с 1 ноября по 31 января 92.3/115.5, морковь 10/12.5, лук реп. 4.8/6, масло раст 4/5, вода 150/187.5.	200	250	1.6	2	4.09	5.11	13.54	16.93	97.4	121.75	0.08/ 0.1	6.03/ 7.54	0	0	19.96/ 24.95	50.64/ 63.3	21.12/ 26.4	0.75/ 0.94		
2/9 Екат 2015	Мясо кур отварное в соусе: бульон куриный 44/55, лук репч. 1.6/2, куры 1 категории 94.4/118, мука пшен. 2.4/3, масло сл. 2.4/3. Соль йод. 0.6/0.8.	80	100	9.76	12.2	10.48	13.1	1.68	2.1	140	175	0	0.48/ 0.6	0	0	11.2/ 14	0	0	0.8/1		
679	Каша гречневая рассыпчатая с маслом: крупа гречневая 60.6/80.8, масло слив. 5.3/7.	150	200	7.46	9.94	5.61	7.48	35.84	47.78	230.45	307.26	0.18/ 0.24	0	0.2/0.2	0	12.98/ 17.3	208.5/ 278	67.5/ 90	3.95/ 5.26		
17/10 Екат., 2015	Кофейный напиток: коф. напит. 2, вода 110, молоко 100, сахар 10	200	200	3	3	2.9	2.9	13.4	13.4	89	89	0	0.5	0	0	105.9	0	0	0.1		
4 Екат:	Хлеб пшеничный витаминиз.	80	112	1,04	1,46	0,08	0,11	7,84	10,98	38,4	53,76	0	0	0	0	6,88/ 9,63	0	0	0,24/ 0,34		

[illegible]

№ рецепта	3 день ОБЕД Наименование блюда Раскладка 7-10 лет/11-18лет	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		У				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет										
71 М: Дели плюс 2015	Овощи натуральные св.: помидоры св. 118/177.	100 150	1.1	1.65	0.2	0.3	3.8	5.7	22	33	0	17.5/ 26.25	0	0	14/ 21	0	20/ 30	0.9/ 1.35
26 Екат. 2015	Суп картофельный на мясном бульоне: картофель св. продовольственный 128.6, 160.75, морковь столовая св. 10/12.5, лук репч. Св 9.6/12, коренья петрушки сушеные 0.28/0.35, бульон мясной 140/175, масло сл. 2/2.5, соль 0.4/0.5, петрушка зел. 1.4/1.75	200	3.8	4.75	5.86	7.33	14.7	18.38	136.64	170.8	0.14/ 0.18	10.82/ 13.53	0	0.18/ 0.23	19.68/ 24.6	124.4 8/ 155.6	33.14/ 41.43	3.76/ 4.7
688 К: А.К.С. 2005	Макаронные изделия отварные: макаронные изд. 51/68, масло сл. 5.3/7.	150	5.52	7.36	4.52	6.02	26.4 5	35.26	168.45	224.6	0.06/ 0.08	0	21/ 28	0	4.86/ 6.48	37.17/ 49.56	21.12/ 28.16	1.11/ 1.48
5/9 Екат 2015	Биточки (котлеты) из мяса кур :куры 1 категории 100.63/143.75, хлеб пшен. 12.3/17.5, молоко 18.4/26.25, мука пшен. 7/10, масло раст. 1.8/2.5.	70 100	12.5 3	17.9	10.22	14.6	10.3 6	14.8	185.5	265	0.07/ 0.1	0.28/ 0.4	0	0	32.2/ 46	0	0	1.26/ 1.8
648 «Хлеб проди нформ »	Кисель из концентратов плодовых или ягодных экстрактов: кисель из концентратов 24.	200	0	0	0	0	30.6	30.6	118	118	0.6	30	0.5	3.5	59	0	2	0
3 Екат. 2015	Яблоко 100.	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	48.5	48.5	0.05	10	0	0	16	0	0	2.2
4 Екат 2015	Хлеб пшеничный витаминизиров.	80	1.04	1.46	0.08	0.11	7.84	10.98	38.4	53.76	0	0	0	0	6.88/ 9.63	0	0	0.24/ 0.34
	Итого		24.33	33.52	21.28	28.76	103. 55	125.52	717.49	913.66	0.92/ 1.01	68.6/ 80.18	21.5/ 28.5	3.68/ 3.73	152.62 /	161.65 /	76.26/ 101.59	9.47/ 11.87

№ рецепта	4 день ОБЕД Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У				B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10/ 11-18 лет	7-10/ 11-18 лет									7-10/ 11-18 лет	7-10/ 11-18 лет
50 «Хлебпродинформ»	Раскладка 7-10 лет/11-18лет	7-10 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10/ 11-18 лет	7-10/ 11-18 лет	7-10/ 11-18 лет	7-10/ 11-18 лет	7-10/ 11-18 лет	7-10/ 11-18 лет	7-10/ 11-18 лет	7-10/ 11-18 лет		
	Салат из свеклы с сыром: свекла свежая 91/136.5, сыр 18/27, сметана 15/22.5.	100	150	5,4	8,1	14,2	21,3	7,2	10,8	178	267	0.03/ 0.05	7.7/ 11.55	0.04/ 0.06	0	186.9/ 280.35	153.6/ 230.4	28.1/ 42.15	1.54/ 2.31	
208 К.: А.С.К. 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями: картофель 92.3/115.3, макаронные изд. 8/10,морковь 10./12.5, лук репч. 9.6/12, масло раст. 2/2.5, вода 150/188.	200	250	2.15	2.69	2.27	2.84	13.71	17.14	83.8	104.75	0.09/ 0.11	6.6/ 8.25	0	0	19.68/ 24.6	53.32/ 66.65	21.6/ 27	0.87/ 1.09	
6/7 Екат 2015	Рыба запеченная в молочном соусе: молоко 40/50, мука пшен. 4/5, соус молочный 40/50, соль йод. 0.8/1, минтай неразделанный 99.2/124, рыба отварная 40/50, масло раст. 0.8/1.	80	100	8.4	10.5	2.08	2.6	3.84	4.8	68	85	0.08/ 0.1	0.16/ 0.2	0	0	55.36/ 69.2	0	0	0.4/ 0.5	
694 К.: А.С.К. 2005	Пюре картофельное: картофель 197.4/263.1, молоко 23.7/31.6, масло сл. 5.3/7.	150	200	3.06	4.08	4.8	6.4	20.45	27.26	137.25	183	0.14/ 0.18	18.17/ 24.22	25.5/ 34	0	36.98/ 49.3 0	0	27.75/37	1.01/ 1.34	
4/10 Екат, 2015	Компот из кураги с изюмом: изюм 4.1, курага 5, сахар 15, вода 210, витамин С.	200	200	0.3	0.3	0	0	20.2	20.2	80	80	0	0.2	0	0	9.5	0	0	0.3	
4 Екат 2015	Хлеб пшеничный витаминизиров.	80	112	1.04	1.46	0.08	0.11	7.84	10.98	38.4	53,76	0	0	0	0	6.88/ 9.63	0	0	0.24/ 0.34	
2/6 Екат. 2015	Пряники 20.	20	20	1.2	1.2	0.9	0.9	8.2	8.2	44	44	0	0.3	0	0	0	0	0	0	
6 Екат 2015	Фрукты свежие: груша	200	200	0.8	0.8	0.6	0.6	20.6	20.6	101	101	0	10	0	0	38	0	0	4.6	

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	5 день ОБЕД Наименование блюда Раскладка 7-10 лет/11-18лет	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б		Ж		У				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10/ 11- 18лет	7-10/ 11- 18лет	0.1/ 0.15	5.3/ 7.95	0	0	23.1/ 34.65	0	7-10/ 11- 18лет	7-10/ 11- 18лет	7-10/ 11- 18лет	0.9/ 1.35
19/1 Екат 2015	Салат из моркови с яблоками и раст.маслом: яблоки 21.43/32.15, сахар 3/4.5, масло раст. 5/7.5, морковь 97.5/146.25.	100	150	1.1	1.65	5	7.5	9.7	14.55	91	136.5	0.1/ 0.15	5.3/ 7.95	0	0	23.1/ 34.65	0	7-10/ 11- 18лет	7-10/ 11- 18лет	7-10/ 11- 18лет	0.9/ 1.35
96 М: Дели плюс: 2015	Рассольник Ленинградский: Картофель 80/100, крупа перловая 4/5, лук репч. 4.8/6, огурцы сол. 13.4/16.75, масло раст. 4/5, бульон 150/187.5.	200	250	5.09	6.36	7.12	8.9	9.45	11.81	126.67	158.34	0	10.98/ 13.72	0	0	25.83/ 32.29	0	19.26/ 24.08	19.26/ 24.08	1.1/ 1.38	
43/8 Екат.2015	Сосиски отварные: сосиски 50/50.	50	50	4.7	4.7	7.5	7.5	0.4	0.4	88	88	0	0	0	0	10	0	0	0	0.7	
2/5 Екат 2015	Запеканка рисовая с творогом: крупа рисовая 45/60, вода 87/116, соль йод. 0.8/1.07, творог 38.27/51.02, яйца 7.5/10, сахар 7.5/10, масло сл. 7.5/10, масло раст. 3/4.	150	200	10.05	13.4	11.55	15.4	35.4	47.2	289.5	386	0	0.15/ 0.2	0	0	64.5/ 86	0	0	0	0.75/ 1	
15/10 Екат.2015	Чай с лимоном, сахаром: чай зав.0.2, вода 200, сахар 10, лимон 8.2.	200/ 5	200/ 5	0.1	0.1	0	0	9.2	9.2	37	37	0	0.8	0	0	2	0	0	0	0,1	
4 Екат 2015	Хлеб пшеничный витаминизиров.	80	112	1,04	1,46	0,08	0,11	7,84	10,98	38,4	53,76	0	0	0	0	6,88/ 9,63	0	0	0	0,24/ 0,34	
140 Екат 2015	Фрукты св. : Апельсин	100	100	0.41	0.41	0.41	0.41	10.09	10.09	45.32	45.32	0	16.69	0	0	16.48	0	0	0	0.206	
	Итого			22.49	28.08	31.66	39.82	82.08	104.23	715.89	904.92	0.11/ 0.15	33.92/ 39.36	0	0	148.79/ 191.05	0	19.26/ 24.08	19.26/ 24.08	41./ 5.08	

День: понедельник

Возрастная категория: 7-10, 11-18 лет

Неделя: втораяСезон: осеннее-зимний

№ рецепта	6 день ОБЕД Наименование б/л юда Раскладка 7-10 лет/11-18лет	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б		Ж		У				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
		7- 10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет/ 11- 18лет	7-10 лет/ 11- 18лет	7-10 лет/ 11- 18лет	7-10 лет/ 11- 18лет	7-10 лет/ 11- 18лет	7-10 лет/ 11- 18лет	7-10 лет/ 11- 18лет	7-10 лет/ 11- 18лет
13 М: Дели принт,2010	Салат из св. огурцов: Огурцы св. 118.8/178.2, масло раст. 6/9.	100	150	0.76	1.14	6.09	9.14	2.38	3.57	67.3	100.95	0.03/ 0.05	9.5/ 14.25	0	0	21.85/ 32.78	40.02/ 60.03	13.3/ 19.95	0.57/ 0.86
187 К: А.С.К. 2005	Щи из свежей капусты с картофелем: капуста св. 50/62.5, картофель 37/46.2, морковь 10/12.5, лук реп. 9.6/12, масло раст. 4/5, вода 160/200, сметана 10/5.	200	250	1.4	1.75	3.91	4.89	6.79	8.49	67.8	84.75	0.05/ 0.06	14.77/ 18.46	0	0	34.66/ 43.33	38.1/ 47.63	17.8/ 22.25	0.64/ 0.8
679 К: А.С.К. 2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом: крупа гречневая 60.6/80.8, масло слив. 5.3/7.	150	200	7.46	9.94	5.61	7.48	35.84	47.78	230.45	307.26	0.18/ 0.24	0	0.2/0.2	0	12.98/ 17.3	208.5/ 278	67.5/ 90	3.95/ 5.26
5/9 Екат 2015	Биточки (котлеты) из мясо кур :куры 1 категории 100.63/143.75, хлеб пшен. 12.3/17.5, молоко 18.4/26.25, мука пшен. 7/10, масло раст. 1.8/2.5.	70	100	12.53	17.9	10.22	14.6	10.36	14.8	185.5	265	0.07/ 0.1	0.28/ 0.4	0	0	32.2/ 46	0	0	1.26/ 1.8
648 «Хлебпродинформ»	Кисель из концентратов плодовых или ягодных экстрактов: кисель из концентратов 24.	200	200	0	0	0	0	30.6	30.6	118	118	0.6	30	0.5	3.5	59	0	2	0
4 Екат 2015	Хлеб пшеничный витаминизиров.	80	112	1.04	1.46	0.08	0.11	7.84	10.98	38.4	53.76	0	0	0	0	6.88/ 9.63	0	0	0.24/ 0.34
140 Екат 2015	Фрукты св. Груша	100	100	0.41	0.41	0.41	0.41	10.09	10.09	45.32	45.32	0	16.69	0	0	16.48	0	0	0.206
	Итого			23.19	32.19	25.91	36.22	93.81	116.22	823.67	929.72	0.93/ 1.05	54.55/ 63.11	07	3.5	167.57/ 208.04	286.62/ 325.63	100.6/ 134.2	6.66/ 9.06

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10, 11-18 лет
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	7 день ОБЕД Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б		Ж				У		В1	С					А (мкг)
		7- лет	11- 18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет/11- 18лет	7-10 лет/11- 18лет	7-10 лет/11- 18лет	7-10 лет/11- 18лет	7-10 лет/11- 18лет	7-10 лет/11- 18лет	7-10 лет/11- 18лет
25	«Хлебпродинформ» Раскладка 7-10 лет/11-18лет	100 лет	150 лет	1.5	2.25	5.1	7.65	8.83	13.25	71.67	107.51	8.15/ 12.23	0	0	23.49/ 35.24	0	16.34/ 24.51	0.72/ 1.08
87	М: ДеЛи 2015 Суп с рыбными консервами: консервы из рыбы 32/40, картофель 74.6/93.25, морковь 16/20, лук репч 9.04/11.3, крупа рисовая 4/5, масло сл. 3/3.75, вода 160/200.	200	250	6.88	8.6	6.73	8.41	11.46	14.33	137.8	172.25	7.29/ 9.11	0	0	36.24/ 45.3	0	37.88/ 47.35	1.02/ 1.27
20/4	Екат 2015 Макароны, запеченные с яйцом: макароны 31.94/42.58, яйца 20.33/27.1, молоко 19.36/25.81, масло раст. 2.9/3.87, масло сл. 4.84/6.45.	150	200	6.3	8.4	8.63	11.5	21.3	28.4	191.25	255	0.08/ 0.1	0	0	36.6/ 48.8	0	0	0.9/ 1.2
43/8	Екат.2015 .Сосиски отварные: сосиски 50/50.	50	50	4.7	4.7	7.5	7.5	0.4	0.4	88	88	0	0	0	10	0	0	0.7

14/10 Екат 2015	Компот из яблок и кураги с витамином С: яблоки 4,5, курага 5, сахар 15, вода 210, витамин С 0.02.	200	200	0.3	0.3	0	0	17.9	17.9	72	72	0	20.6	0	0	9.1	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный витаминизиров.	80	112	1,04	1,46	0,08	0,11	7,84	10,98	38,4	53,76	0	0	0	0	6,88/ 9,63	0	0	0,24/ 0,34
140 Екат 2015	Фрукты свежие: мандарины	100	100	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	45,32	45,32	0	16,69	0	0	16,48	0	0	0,206
13/14 Екат 2015	Печенье	20	20	1,5	1,5	2	2	14,9	14,9	84	84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			22,63	27,62	30,45	37,58	92,72	110,25	728,44	877,84	0,08/ 0,1	52,81/ 58,73	0	0	138,79/ 174,55	0	54,22/ 71,86	4,09/ 5,1

№ рецепта	8 день ОБЕД	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		К		У				B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет									
43	«Хлебпродинформ»	7-10 лет 100	11-18 лет 150	7-10 лет 1.41	11-18 лет 2.12	7-10 лет 5.08	11-18 лет 7.62	7-10 лет 9.02	11-18 лет 13.53	7-10 лет 87.4	11-18 лет 131.1	0.03/ 0.05	32.45/ 48.68	0	0	37.37/ 56.06	27.61/ 41.42	15.16/ 22.74	0.51/ 0.77
96 М: ДеЛи 2015	Рассольник ленинградский: картофель 80/100, крупа перловая 4/5, морковь 10/12.5, лук репч. 4.8/6, огурцы сол. 13.4/16.75, масло раст. 4/5, бульон 150/187.5.	200	250	5.09	6.36	7.12	8.9	9.45	11.81	126.67	158.34	0	10.98/ 13.72	0	0	25.83/ 32.29	0	19.26/ 24.08	1.1/ 1.38
304 М: ДеЛи 2015	Рис отварной: Крупа рисовая 54/72, масло сл.6.75/9.	150	200	3.65	4.87	5.37	7.17	36.68	48.8	209.7	279.6	0	0	0	0	2.4/ 3.2	0	19/ 25.33	0.53/ 0.7
9/8 Екат. 2015	Печень по строгановски: печень 83.33/66.67, масло раст. 5.33/6.67, соль йод. 0.3/0.4, сметана 15% жир. 23.3/29.9, масло сл. 2.3/2.9, мука пшен.2.3/2.9, вода 23.3/29.2, соус сметанный 40/50.	80	100	10.07	12.58	10.53	13.17	2	2.5	144	180	0.13/ 0.17	7.33/ 9.17	0	0	21.6/ 27	0	0	3.4/ 4.25
5 Екат., 2015	Сок яблочный	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86	0	4	0	0	14	0	0	2,8
2/6 Екат 2015	Пряники 20	20	20	1.2	1.2	0.9	0.9	8.2	8.2	44	44	0	0.3	0	0	0	0	0	0
4 Екат., 2015	Хлеб пшеничный витаминизиров.	80	112	1,04	1,46	0,08	0,11	7,84	10,98	38,4	53,76	0	0	0	0	6,88/ 9,63	0	0	0,24/ 0,34
	Итого			23.46	29.59	29.28	38.07	93.39	116.02	736.17	932.8	0.16/ 0.22	55.06/ 75.87	0	0	108.08/ 142.18	27.61/ 41.42	53.42/ 72.15	8.58/ 10.24

№ рецепта	9 день ОБЕД	Наименование блюда 7-10лет/ 1-18лет	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б		Ж		У				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0.06/0.09	20.42/30.63	0	0	17.58/26.37	32.88/39.42	17.79/26.69	0.84/1.26
14	М: Дети принт, 2010	Салат из свежих помидор с луком: Помидоры св. 84.7/127.05, лук репч, 28.8/43.2, лук зел. 28.8/43.2, масло раст. 6/9.	100	150	1.13	1.7	6.19	9.29	4.72	7.08	79.1	118.65								
208	К.: А.С.К. 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями: картофель 92.3/115.3, макаронные изд. 8/10,марковь 10.7/13.3, лук репч. 9.6/12, масло раст. 2/2.5, вода 150/188.	200	250	2.15	2.69	2.27	2.84	13.71	17.14	83.8	104.75	0.09/0.11	6.6/8.25	0	0	19.68/24.6	53.32/66.65	21.6/27	0.87/1.09
234	М: ДеЛи 2015	Котлеты или биточки рыбные: минтай 105/131.25, хлеб пшен. 13.5/16.88, молоко 19.5/24.38, сухари 7.5/9.38, масса полуфабриката 87/108.75, масло раст. 7.5/9.38, масло сл. 5/6.25.	80	100	9.73	12.16	3.69	4.61	11.96	14.95	175.48	219.35	0	0.5/0.63	0	0	55.11/68.69	0	31.13/38.91	1.11/1.39
694	К.: А.С.К. 2005	Пюре картофельное: картофель 197.2/263.1, молоко 23.7/31.6, масло сл. 5.3/7.	150	200	3.06	4.08	4.8	6.4	20.45	27.26	137.25	183	0.14/0.18	18.17/24.22	25.5/34	0	36.98/49.3	0	27.75/37	1.01/1.34
36	Екат 2015	Кисло-молочные продукты: кефир 200.	200	200	5.8	5.8	6.4	6.4	8	8	117	117	0.1	1.4	0	0	240	0	0	0.2
3	Екат 2015	Фрукты свежие: Яблоко	200	200	0.8	0.8	0.8	0.8	19.6	19.6	97	97	0.1	20	0	0	32	0	0	4.4
4	Екат., 2015	Хлеб пшеничный витаминизиров.	80	112	1.04	1.46	0.08	0.11	7.84	10.98	38.4	53.76	0	0	0	0	6.88/9.63	0	0	0.24/0.34
		Итого			23.71	28.69	27.23	30.45	86.28	105.01	728.03	893.51	0.49/0.58	67.09/85.13	25.5/34	0	408.23/450.59	86.2/106.07	98.27/129.6	8.67/10.02

№ рецепта	10 день ОБЕД Наименование блюда 7-10лет/ 1-18лет	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)					Минеральные вещества			
				(г)		Ж		У				B1	C	A (мкг)	E	Ca (мг)	P	Mg	Fe	
		7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11-18 лет											
40 М: ДеЛи 2005	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком: картофель 62.5/93.75, горошек зел. 26.2/39.3, морковь 31.4/47.1, яйцо 3/4.5, масло раст. 6/9.	100	150	2.73	4.1	7.07	10.6 1	9.66	14.49	112.7	169.05	0	8.37/ 12.56	0	0	19.56/29. 34	0	24.13/ 36.2	0.9/ 1.35	
206 К: А.С.К. 2005	Суп картофельный с бобовыми: картофель 92.3/115.3, горох 16.2/20.3, морковь 10.7/13.3, лук репч. 9.6/12, масло раст. 4/5, вода 140/175.	200	250	4.39	5.49	4.22	5.28	13.0 6	16.33	107.8	134. 75	0.18/ 0.23	4.65/ 5.81	0	0	30.46/ 38.08	69.74/ 87.18	28.24/ 35.3	1.62/ 2.03	
43/8 Екат.2015	. Сосиски отварные: сосиски 50/50.	50	50	4.7	4.7	7.5	7.5	0.4	0.4	88	88	0	0	0	0	10	0	0	0.7	
688 К: А.К.С. 2005	Макаронные изделия отварные: макаронные изд. 51/68, масло сл. 5.3/7.	150	200	5.52	7.36	4.52	6.02	26.4 5	35.26	168.45	224.6	0.06/ 0.08	0	21/ 28	0	4.86/ 6.48	37.17/ 49.56	21.12/ 28.16	1.11/ 1.48	
14/10Екат 2015	Чай: чай 0.2, сахар 10, воды 200.	200	200	0	0	0	0	9.1	9.1	35	35	0	0	0	0	0.3	0	0	0	
17/12 Екат 2015	Булочка с повидлом или конфетой: мука пшен. 33.8. соль	60	60	4.4	4.4	4.2	4.2	35.7	35.7	200	200	0.1	0.1	0	0	20.8	0	0	0.7	

	8.84, сахар 2.39, масло раст. 3.59, яйца 3.12, дрожжи пресс. 1.2, повидлс или конфета 20, яйца для смазки 1, масло для смазки 0.2.	80	112	1,04	1,46	0,08	0,11	7,84	10,98	38,4	53,76	0	0	0	0	6,88/ 9,63	0	0	0,24/ 0,34
4 Екат., 2015	Хлеб пшеничный витаминизиров.																		
	Итого			22.78	27.51	27.59	33.72	102.2	122.2	750.35	905.16	0.34/ 0.41	13.12/ 18.47	21/ 28	0	92.86/ 114.63	106.91/ 136.73	73.49/ 99.66	5.27/ 6.6