

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Новгородская СОШ № 3»  
*Мясоедова* Е.А. Мясоедова  
« 31 » августа 2022 г.



**Примерное 10-дневное меню для организации  
горячего питания детей в возрасте от 7 до 10 лет,  
работающих на продовольственном сырье**

1 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет																		
№реци	Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Эндок.	Витамины и минеральные вещества											
			Б	Ж	У		калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>Завтрак:</b>																	
132	Омлет натуральный	200/5	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,00	0,00	0,00	172,00	129,00	14,70	5,00				
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26				
3	Чай с молоком сладкий	200	4,1	4,2	15,8	116,8	0,03	1,6	0,06	0,3	193,44	180	28	1,1				
ГП, 386	Напиток кисло-молочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90				
	<b>Итого за завтрак:</b>	675	30,68	36,24	47,62	645,24	0,65	3,32	109,42	0,82	982,34	586,50	113,08	8,54				
	<b>Обед:</b>																	
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,32	6,00	14,40	6,60	0,54				
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36				
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	200	5,70	16,44	35,97	324,80	0,14	42,80	0,00	0,00	95,00	0,00	0,00	3,23				
465	Рис отварной	150	5,93	0,60	31,20	153,10	0,03	0,00	20,00	0,00	10,40	55,40	9,37	0,93				
413	Котлета, биточек, шинцель/ соус томатный основной	75/50	12,90	19,51	5,38	275,25	0,04	0,00	0,00	0,00	34,69	63,21	94,20	2,25				
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10				
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13				
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60				
	<b>Итого за обед:</b>	1005	33,53	39,42	153,05	1153,17	0,53	162,89	36,00	1,06	297,75	271,21	162,27	10,22				
	<b>Итого за день:</b>	1680,00	64,21	75,66	200,67	1798,41	1,18	166,21	145,42	1,88	1280,09	857,71	275,35	18,75				

№реци	Наименование блюда	Выход порции	1 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет			витамины и минеральные вещества											
			химический состав	Энден. калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
			Б	Ж	У												
	<b>Завтрак:</b>																
132	Омлет натуральный	200/5	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,00	0,00	0,00	172,00	129,00	14,70	5,00			
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26			
3	Чай с молоком сладкий	200	4,1	4,2	15,8	116,8	0,03	1,6	0,06	0,3	193,44	180	28	1,1			
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90			
	<b>Итого за завтрак:</b>	675	30,68	36,24	47,62	645,24	0,65	3,32	109,42	0,82	982,34	586,50	113,08	8,54			
	<b>Обед:</b>																
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,32	6,00	14,40	6,60	0,54			
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36			
142	Борщ со свежей капустой, картофелем	200	5,70	16,44	35,97	324,80	0,14	42,80	0,00	0,00	95,00	0,00	0,00	3,23			
465	Рис отварной	150	5,93	0,60	31,20	153,10	0,03	0,00	20,00	0,00	10,40	55,40	9,37	0,93			
413	Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной	75/50	12,90	19,51	5,38	275,25	0,04	0,00	0,00	0,00	34,69	63,21	94,20	2,25			
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10			
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13			
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60			
	<b>Итого за обед:</b>	1005	33,53	39,42	153,05	1153,17	0,53	162,89	36,00	1,06	297,75	271,21	162,27	10,22			
	<b>Итого за день:</b>	1680,00	64,21	75,66	200,67	1798,41	1,18	166,21	145,42	1,88	1280,09	857,71	275,35	18,75			

Мерц	Наименование блюда	Выход порции	2 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет						ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
			Химический состав			Эн.цен. калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			Б	Ж	У										
173, 280, 54-20к-2020	Завтрак: Каша молочная рисовая/кукурузная/гречневая с маслом	200/10	8,02	15,00	44,01	312,00	0,00	2,60	0,00	0,00	241,76	0,00	45,08	0,51	
14	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	1,20	3,00	0,04	0,02	
642	Какао с молоком	200	4,50	6,70	16,30	142,50	0,02	1,50	0,03	0,30	185,50	125,64	24,30	0,51	
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90	
ПП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>20,32</b>	<b>31,60</b>	<b>123,01</b>	<b>825,90</b>	<b>0,26</b>	<b>24,16</b>	<b>80,03</b>	<b>0,90</b>	<b>488,56</b>	<b>262,14</b>	<b>177,12</b>	<b>4,22</b>	
	<b>Обед:</b>														
	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,02	6,00	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	
71	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36	
43	Свекольник	200	1,76	1,28	9,70	93,36	0,00	6,59	0,00	0,00	30,16	0,00	14,40	1,22	
235	Рыба запеченная	125	14,90	10,90	1,80	164,80	0,00	1,80	0,00	0,00	37,11	0,00	27,94	0,76	
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,21	25,70	30,45	0,00	42,56	122,16	32,83	1,17	
348	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	95,00	0,03	0,80	0,00	0,00	32,40	19,00	21,00	0,70	
ПП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>28,19</b>	<b>19,74</b>	<b>94,88</b>	<b>685,18</b>	<b>0,48</b>	<b>34,98</b>	<b>30,45</b>	<b>0,66</b>	<b>231,21</b>	<b>247,76</b>	<b>128,87</b>	<b>6,96</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1475</b>	<b>48,514</b>	<b>51,342</b>	<b>217,888</b>	<b>1511,08</b>	<b>0,738</b>	<b>59,14</b>	<b>110,48</b>	<b>1,558</b>	<b>719,77</b>	<b>509,9</b>	<b>305,99</b>	<b>11,175</b>	

№репс	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Эн.цен. калл.	ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
297	Запеканка творожная со стущеным молоком	200/30	29,08	21,00	37,20	448,80	0,10	1,00	40,00	0,00	329,08	166,67	46,67	1,10		
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,32		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60		
ГП, 386	Напиток кислomолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>42,92</b>	<b>34,90</b>	<b>82,28</b>	<b>815,96</b>	<b>0,30</b>	<b>112,72</b>	<b>149,36</b>	<b>0,06</b>	<b>953,38</b>	<b>407,37</b>	<b>109,65</b>	<b>3,30</b>		
	<b>Обед:</b>															
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,32	6,00	14,40	6,60	0,54		
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36		
99	Суп овощной с курицей	200	7,11	8,80	10,98	149,99	0,11	18,10	0,00	0,00	26,04	0,00	0,00	1,64		
255	Каша перловая	150	4,35	5,25	34,35	195,00	0,05	0,00	0,00	0,00	28,50	181,80	21,00	0,90		
260	Гуляш мясной (из говядины)	100	14,00	11,18	4,58	154,50	0,00	2,90	0,00	0,00	13,28	0,00	4,70	0,30		
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>33,66</b>	<b>27,90</b>	<b>116,38</b>	<b>840,71</b>	<b>0,42</b>	<b>25,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,86</b>	<b>171,60</b>	<b>302,60</b>	<b>66,44</b>	<b>8,83</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>76,584</b>	<b>62,802</b>	<b>198,658</b>	<b>1656,67</b>	<b>0,718</b>	<b>137,806</b>	<b>149,36</b>	<b>0,918</b>	<b>1124,98</b>	<b>709,97</b>	<b>176,09</b>	<b>12,125</b>		

4 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет															
Нерц	Наименование блюд	выход	Химический состав			Эн.цен. калл.	Витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
292,331	Птица тушеная в соусе с овощами и зеленым горошком	200/30	9,20	13,78	12,79	210,00	0,00	6,13	0,00	0,00	0,00	43,00	0,00	39,72	1,72
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
	Кондитерское изделие - печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	0,02	0,00	2,20	0,70	5,80	18,00	4,00	4,00	0,42
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,60</b>	<b>17,53</b>	<b>61,89</b>	<b>471,80</b>	<b>0,18</b>	<b>9,39</b>	<b>2,20</b>	<b>1,22</b>	<b>100,25</b>	<b>99,50</b>	<b>72,42</b>	<b>4,92</b>	
	<b>Обел:</b>														
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,76	6,31	17,92	145,00	0,00	0,65	0,00	0,00	19,04	0,00	14,08	1,42	
139	Каша пшеничная	150	5,93	0,60	31,20	153,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	9,37	0,93	
255	Голубцы ленивые с соусом	80/35	7,59	8,57	6,79	134,20	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74	1,54	
14	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	
	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14	
	<b>Итого за обел:</b>	<b>855</b>	<b>24,28</b>	<b>18,28</b>	<b>118,81</b>	<b>760,20</b>	<b>0,34</b>	<b>36,61</b>	<b>205,90</b>	<b>3,03</b>	<b>149,99</b>	<b>198,90</b>	<b>87,89</b>	<b>9,58</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1355</b>	<b>39,88</b>	<b>35,81</b>	<b>180,7</b>	<b>1232</b>	<b>0,514</b>	<b>46</b>	<b>208,1</b>	<b>4,244</b>	<b>250,24</b>	<b>298,4</b>	<b>160,31</b>	<b>14,499</b>	

**5 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет**

№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Эн.цен. калл.	Витамины и минеральные вещества												
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>Завтрак:</b>																			
229	Кукуруза консервированная	50	2,50	0,10	6,60	0,20	12,50	0,00	0,00	13,00	29,50	9,00	0,35							
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	0,21	25,70	30,45	0,00	42,56	122,16	32,83	1,17							
588	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	0,03	5,40	0,00	0,00	12,00	18,19	4,00	0,80							
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90							
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08							
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>23,22</b>	<b>16,64</b>	<b>83,24</b>	<b>0,60</b>	<b>45,62</b>	<b>30,45</b>	<b>0,52</b>	<b>155,55</b>	<b>247,35</b>	<b>126,23</b>	<b>4,97</b>							
	<b>Обед:</b>																			
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,50	0,10	1,50	0,02	6,00	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36							
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36							
156	Ши из свежей капусты с картофелем	200	3,74	6,41	10,62	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69							
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	26,00	0,07	0,00	0,00	0,00	18,00	43,20	75,50	2,40							
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	70/30	12,63	13,54	9,16	0,08	0,00	0,21	0,00	20,80	130,00	25,10	2,20							
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10							
ПП	Напиток кислородный в потребительской упаковке	115	3,50	3,99	5,11	0,05	0,88	25,00	0,00	150,00	112,50	17,50	0,13							
ПП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62							
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13							
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>31,57</b>	<b>31,51</b>	<b>115,19</b>	<b>0,49</b>	<b>22,83</b>	<b>25,21</b>	<b>0,66</b>	<b>309,16</b>	<b>392,30</b>	<b>150,80</b>	<b>8,62</b>							
	<b>Подлик:</b>																			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1485</b>	<b>54,794</b>	<b>48,152</b>	<b>198,428</b>	<b>1,088</b>	<b>68,445</b>	<b>55,66</b>	<b>1,178</b>	<b>464,71</b>	<b>639,65</b>	<b>277,03</b>	<b>13,59</b>							

№рецепт	Наименование блюда	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/пшениная/ ячневая/ дружба с маслом	200/10	7,44	8,07	35,28	243,92	0,06	0,00	20,00	0,00	44,00	36,00	48,00	3,40			
		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	4,80	1,00			
209	Дйпо отварное																
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,10	4,90	13,35	117,30	0,01	1,50	0,02	0,00	193,44	47,40	43,50	1,27			
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90			
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>22,34</b>	<b>19,27</b>	<b>69,53</b>	<b>546,62</b>	<b>0,26</b>	<b>1,56</b>	<b>120,02</b>	<b>0,52</b>	<b>303,54</b>	<b>237,90</b>	<b>120,00</b>	<b>7,65</b>			
	<b>Обед:</b>																
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,02	6,00	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36			
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36			
102	Суп картофельный гороховый с говяжьей	200	7,89	5,65	18,79	153,10	0,22	9,50	0,00	0,00	29,72	0,00	0,00	2,47			
394	Жаркое из курицы по домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,00	11,42	0,00	0,00	40,00	0,00	54,76	3,49			
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13			
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>44,70</b>	<b>29,01</b>	<b>136,50</b>	<b>1001,73</b>	<b>0,56</b>	<b>45,01</b>	<b>40,00</b>	<b>0,94</b>	<b>188,70</b>	<b>176,60</b>	<b>179,46</b>	<b>13,07</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1380</b>	<b>67,04</b>	<b>48,28</b>	<b>206,03</b>	<b>1548,35</b>	<b>0,82</b>	<b>46,57</b>	<b>160,02</b>	<b>1,46</b>	<b>492,24</b>	<b>414,50</b>	<b>299,46</b>	<b>20,72</b>			



## 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№реп	Наименование блюда	выход	Химический состав			Эн.цен. калл.	Витамины и минеральные вещества													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>Завтрак:</b>																			
7	Зеленый горошек консервированный	50	1,60	0,10	3,30	20,00	0,06	5,00	0,00	0,00	10,00	31,00	10,00	0,40						
413	Колбаса,биточек,шницель/ соус томатный основной	75/50	12,90	19,51	5,38	275,25	0,04	0,00	0,00	0,00	34,69	63,21	94,20	2,25						
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,21	25,70	30,45	0,00	42,56	122,16	32,83	1,17						
375, 376	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,30	4,40	0,80						
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08						
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90						
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>22,69</b>	<b>26,40</b>	<b>51,43</b>	<b>565,65</b>	<b>0,47</b>	<b>30,76</b>	<b>30,45</b>	<b>0,52</b>	<b>136,35</b>	<b>302,17</b>	<b>165,13</b>	<b>6,60</b>						
	<b>Обед:</b>																			
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,32	6,00	14,40	6,60	0,54						
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36						
156	Шпи из свежей капусты с картофелем	200	3,74	6,41	10,62	103,60	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69						
273	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75						
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	70/60	12,17	9,75	6,10	162,00	0,00	1,96	0,00	0,00	43,89	0,00	56,70	0,67						
388	Напиток из плодов пиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60						
ГП	Напиток кисло-молочный в потребительской упаковке	115	3,50	3,99	5,11	70,15	0,05	0,88	25,00	0,00	150,00	112,50	17,50	0,13						
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62						
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>925</b>	<b>32,53</b>	<b>28,11</b>	<b>111,32</b>	<b>773,77</b>	<b>0,41</b>	<b>134,79</b>	<b>25,00</b>	<b>0,66</b>	<b>339,57</b>	<b>262,50</b>	<b>118,40</b>	<b>5,94</b>						
	<b>Подлинк:</b>																			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>55,224</b>	<b>54,512</b>	<b>162,748</b>	<b>1339,42</b>	<b>0,878</b>	<b>165,545</b>	<b>55,45</b>	<b>1,178</b>	<b>475,92</b>	<b>564,67</b>	<b>283,53</b>	<b>12,54</b>						

## 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

Мерц	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Эн.цен. калл.	Витамины и минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	50	0,40	0,10	1,30	7,00	0,02	10,00	5,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30			
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	50	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30			
449	Плов из пшеницы	200	16,66	16,50	39,50	392,50	0,00	9,30	0,00	0,00	34,39	0,00	39,32	1,80			
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90			
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14			
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>23,08</b>	<b>18,66</b>	<b>95,14</b>	<b>678,90</b>	<b>0,22</b>	<b>23,08</b>	<b>3,60</b>	<b>0,93</b>	<b>120,09</b>	<b>122,70</b>	<b>85,42</b>	<b>7,02</b>			
	<b>Обед:</b>																
42	Рассолыник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	143,62	0,00	12,24	0,00	0,00	21,36	0,00	20,04	0,80			
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,21	25,70	30,45	0,00	42,56	122,16	32,83	1,17			
14	Голубцы ленивые с соусом	80/35	7,59	8,57	6,79	134,20	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74	1,54			
588	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	5,40	0,00	0,00	12,00	18,19	4,00	0,80			
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>735</b>	<b>22,16</b>	<b>25,10</b>	<b>111,63</b>	<b>712,11</b>	<b>0,54</b>	<b>69,78</b>	<b>232,75</b>	<b>2,61</b>	<b>175,27</b>	<b>312,05</b>	<b>107,31</b>	<b>7,06</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1355</b>	<b>45,24</b>	<b>43,76</b>	<b>206,77</b>	<b>1391,01</b>	<b>0,758</b>	<b>92,86</b>	<b>236,35</b>	<b>3,544</b>	<b>295,36</b>	<b>434,75</b>	<b>192,73</b>	<b>14,079</b>			

**9 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет**

№реци	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
273	Завтрак: Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	6,35	42,38	183,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	9,00	0,90	
185	Минтай запеченный с овощами	90/60	18,15	10,04	9,40	200,00	0,00	11,88	0,00	0,00	0,00	108,60	0,00	116,10	2,60	
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	0,00	50,00	51,60	16,40	1,44	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	8,25	48,50	14,25	1,13	
	Итого за завтрак:	619	31,74	23,10	103,99	688,52	0,22	14,16	0,00	0,00	1,04	198,01	120,30	176,58	7,38	
	Обед:															
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	0,00	25,20	0,32	6,00	14,40	6,60	0,54	
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36	
142	Борщ со свежей капустой, картофелем	250	7,11	20,55	44,97	318,27	0,18	53,55	0,00	0,00	0,00	119,09	0,00	0,00	4,04	
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,12	31,20	182,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	0,00	90,60	2,88	
294,332	Купица запеченная	100/5	18,00	8,00	15,00	206,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	44,30	0,00	18,30	1,35	
348	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	95,00	0,03	0,80	0,00	0,00	0,00	32,40	19,00	21,00	0,70	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	0,00	75,00	77,40	24,60	2,16	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	
ГП	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	
	Итого за обед:	985	41,55	38,04	168,40	1075,49	0,58	92,77	10,00	1,00	1,00	361,77	171,60	182,60	12,94	
	Итого за день:	1604	73,294	61,142	272,39	1764,01	0,796	106,93	10	2,05	2,05	559,78	291,9	359,18	20,32	

10 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
Мерц	Наименование блюда	Выход	Химический состав						Витамины и минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Эн.цен. калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
482	Капуста тушеная	150	3,00	13,80	4,95	113,00	0,05	25,50	15,00	0,00	87,00	49,50	29,26	1,21
423	Тфтели из говядины	70	10,29	12,12	18,40	177,70	0,06	6,30	17,50	0,00	21,27	148,43	15,94	1,63
<b>54-6хн-2020</b>	Компот из изюма	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>110,2</b>	<b>0,01</b>	<b>2,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,12</b>
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>20,29</b>	<b>28,02</b>	<b>87,15</b>	<b>609,30</b>	<b>0,36</b>	<b>154,46</b>	<b>48,56</b>	<b>1,22</b>	<b>460,37</b>	<b>501,43</b>	<b>122,90</b>	<b>5,54</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,02	6,00	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,81	5,46	15,20	140,10	0,00	18,76	0,00	0,00	23,13	0,00	37,81	2,42
351	Рыба запеченная с картофелем по - русски (минтай)	230	16,37	8,98	25,45	247,25	0,20	11,42	0,00	0,00	31,23	0,00	0,00	1,15
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>32,38</b>	<b>17,11</b>	<b>91,22</b>	<b>664,37</b>	<b>0,45</b>	<b>34,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,86</b>	<b>157,34</b>	<b>120,60</b>	<b>78,51</b>	<b>9,48</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>52,669</b>	<b>45,134</b>	<b>178,368</b>	<b>1273,67</b>	<b>0,811</b>	<b>188,73</b>	<b>48,56</b>	<b>2,078</b>	<b>617,714</b>	<b>622,03</b>	<b>201,41</b>	<b>15,015</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Новгородская СОШ № 3»  
*Е.А. Мясоедова*  
« 31 » августа 20*18* г.



**Примерное 10-дневное меню для организации  
горячего питания детей в возрасте от 11 до 18 лет,  
работающих на продовольственном сырье**

**1 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет**

№реп	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн.ден. калл.	В1	С	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У				А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак:</b>																	
132	Омлет натуральный	250	22,38	34,69	5,85	425,15	0,00	1,15	0,00	0,00	330,77	0,00	28,27	9,62				
ГП, 80	Сыр порциями	30	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02	0,38				
3	Чай с молоком сладкий	200	4,1	4,2	15,8	116,8	0,03	1,6	0,06	0,3	193,44	180	28	1,1				
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>745</b>	<b>45,18</b>	<b>56,35</b>	<b>56,63</b>	<b>923,09</b>	<b>0,32</b>	<b>4,61</b>	<b>144,06</b>	<b>0,95</b>	<b>1321,46</b>	<b>490,10</b>	<b>142,94</b>	<b>13,87</b>				
	<b>Обед:</b>																	
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,32	6,00	14,40	6,60	0,54				
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36				
142	Борщ со свежей капустой, картофелем	250	7,11	20,55	44,97	406,27	0,18	53,55	0,00	0,00	119,09	0,00	0,00	4,04				
465	Рис отварной	180	7,12	0,72	37,44	183,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	0,00	11,24	1,12				
413	Коллета, биточек, шинцель/соус томатный основной	100/50	17,20	26,00	7,17	367,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,25	0,00	125,60	3,00				
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10				
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35				
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1130</b>	<b>42,43</b>	<b>50,84</b>	<b>178,48</b>	<b>1408,21</b>	<b>0,57</b>	<b>173,67</b>	<b>16,00</b>	<b>1,20</b>	<b>355,88</b>	<b>181,60</b>	<b>204,54</b>	<b>12,73</b>				
	<b>Подлинки:</b>																	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1875,00</b>	<b>87,61</b>	<b>107,19</b>	<b>235,11</b>	<b>2331,30</b>	<b>0,89</b>	<b>178,28</b>	<b>160,06</b>	<b>2,16</b>	<b>1677,34</b>	<b>671,70</b>	<b>347,48</b>	<b>26,60</b>				

2 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет															
Морец	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Эн.цен. калл.	Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
173, 280, 54-20к-2020	Каша рисова/кукурузная/гречневая молочная с маслом	250/10	10,00	19,00	55,00	390,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302,20	0,00	56,35	0,64
14	Масло сливочное порциями	15	0,15	10,80	0,15	85,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,06	0,03
642	Какао с молоком	200	4,50	6,70	16,30	142,50	0,02	1,50	0,03	0,30	0,08	185,50	125,64	24,30	0,51
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	0,00	50,00	51,60	16,40	1,44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	84,00	1,20
	Итого за завтрак:	740	23,85	39,70	140,25	969,80	0,31	21,58	40,03	1,03	563,75	281,74	195,36	4,95	
	Обед:														
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,02	6,00	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36	
43	Свекольник	250	2,20	1,60	12,09	116,70	0,00	8,74	0,00	0,00	37,70	54,00	18,00	1,53	
235	Рыба запеченная	155	18,50	13,50	2,30	204,40	0,00	2,20	0,00	0,00	46,02	0,00	34,65	0,94	
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,40	1,40	
348	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	95,00	0,03	0,80	0,00	0,00	32,40	19,00	21,00	0,70	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35	
	Итого за обед:	935	34,89	24,38	110,58	828,72	0,34	42,70	0,00	0,80	276,57	208,60	154,75	8,44	
	Итого за день:	1675	58,74	64,082	250,83	1798,52	0,651	64,28	40,03	1,84	840,32	490,34	350,11	13,39	

3 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Эн. ден. калл.	Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
297	Запеканка творожная со сгущеным молоком	230/30	33,44	24,15	42,78	516,12	0,12	1,15	0,00	0,00	378,44	0,00	0,00	1,30
ГП, 80	Сыр порцирами	30	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02	0,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП, 386	Напиток кислomолоочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
	<b>Итого за завтрак:</b>	750	50,64	41,41	92,16	947,06	0,36	113,01	144,00	0,08	1181,44	263,60	76,42	3,92
	<b>Обед:</b>													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,32	6,00	14,40	6,60	0,54
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
99	Суп овощной с курицей	250	7,56	9,72	13,81	169,78	0,13	22,80	0,00	0,00	31,80	0,00	0,00	1,83
255	Каша перловая	180	5,22	6,30	41,22	234,00	0,05	0,00	0,00	0,00	34,20	0,00	25,20	1,08
260	Гуляш мясной (из говядины)	120	16,80	13,42	5,50	185,40	0,00	3,48	0,00	0,00	15,94	0,00	5,64	0,36
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	<b>Итого за обед:</b>	930	39,78	32,81	143,30	1013,70	0,51	30,40	0,00	1,00	206,52	149,90	81,14	10,06
	<b>Итого за день:</b>	1680	90,424	74,222	235,46	1960,76	0,871	143,41	144	1,08	1387,96	413,5	157,56	13,98



4 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет													
Морец	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Эн.цен. калл.	Витамины и минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg
292,331	Птица тушеная в соусе с овощами и зеленым горошком	220/30	9,52	16,70	15,01	0,00	7,54	0,00	0,00	49,67	0,00	41,76	1,81
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
ГП	Кондитерское изделие - печенье	40	1,50	2,00	14,90	0,02	0,00	2,20	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за завтрак:	555	17,42	20,95	70,31	0,23	10,82	2,20	1,35	121,07	122,10	81,41	5,60
	Обед:												
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3,45	7,89	22,40	0,00	0,81	0,00	0,00	23,80	0,00	17,60	1,77
139	Каша пшеничная	180	7,12	0,72	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	0,00	11,20	0,93
255	Голубцы ленивые с соусом	80/35	7,59	8,57	6,79	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74	1,54
14	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за обед:	955	28,16	20,68	137,89	0,41	36,80	205,90	3,17	177,15	227,90	102,24	10,69
	Итого за день:	1510	45,58	41,63	208,2	0,637	47,62	208,1	4,52	298,22	350	183,65	16,29

**5 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет**

№репс	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
229	Завтрак: Кукуруза консервированная	50	2,50	0,10	6,60	36,00	0,20	12,50	0,00	0,00	13,00	29,50	9,00	0,35		
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90/60	15,58	9,10	5,10	165,30	0,00	2,50	0,00	0,00	49,70	0,00	74,30	0,81		
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,40	1,40		
588	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	5,40	0,00	0,00	12,00	18,19	4,00	0,80		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13		
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44		
	Итого за завтрак:	645	28,79	17,51	92,85	651,29	0,44	51,32	0,00	0,65	184,02	147,79	157,35	5,93		
	Обед:															
	Нарезка из свежих огурцов															
71	(сентябрь-октябрь, май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,02	6,00	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36		
	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36		
156	Ши из свежей капусты с картофелем	250	4,67	8,01	13,27	133,20	0,00	27,33	0,00	0,00	38,38	0,00	0,00	0,87		
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,12	31,20	182,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	0,00	90,60	2,88		
204	Фрикадельки,тушеные в соусе	100/30	18,00	19,34	13,09	298,00	0,08	0,00	0,00	0,00	29,70	0,00	35,90	3,10		
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10		
ГП	Напиток кислоломочный в погребительской упаковке	115	3,50	3,99	5,11	70,15	0,05	0,88	25,00	0,00	150,00	112,50	17,50	0,13		
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35		
	Итого за обед:	1025	40,77	40,63	135,37	1048,57	0,44	28,33	25,00	0,80	349,74	248,10	185,70	10,95		
	Итого за день:	1670	69,564	58,142	228,22	1699,86	0,881	79,645	25	1,46	533,76	395,89	343,05	16,87		

**6 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет**

№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Эн.цен. калл.	В1	С	А	Е	Витамины и минеральные вещества					
			Б	Ж	У							Са	Р	Мг	Fe		
<b>265, 108, 115, 275</b>	Каша молочная манная/ пшениная/ ячневая/ дружба с маслом	<b>250/10</b>	8,20	12,75	57,75	406,25	0,00	9,95	0,00	0,00	110,74	0,00	36,58	1,39			
		<b>209</b>	Дйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	4,80	1,00	
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	5,10	4,90	13,35	117,30	0,01	1,50	0,02	0,00	193,44	47,40	43,50	1,27			
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44			
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>25</b>	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13			
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>24,60</b>	<b>24,45</b>	<b>98,20</b>	<b>746,35</b>	<b>0,25</b>	<b>11,53</b>	<b>100,02</b>	<b>0,65</b>	<b>384,43</b>	<b>224,50</b>	<b>115,53</b>	<b>6,23</b>			
	<b>Обед:</b>																
<b>71</b>	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	<b>60</b>	0,50	0,10	1,50	8,40	0,02	6,00	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36			
<b>70</b>	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	<b>60</b>	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36			
<b>102</b>	Суп картофельный гороховый с говядиной	<b>250</b>	10,51	7,48	23,49	197,73	0,27	11,88	0,00	0,00	37,00	0,00	0,00	3,10			
<b>394</b>	Жаркое из курицы по домашнему	<b>300</b>	25,00	19,00	24,13	364,44	0,00	11,00	0,00	0,00	38,40	0,00	53,00	3,35			
<b>ГП</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16			
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35			
	Банан	<b>200</b>	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1100</b>	<b>48,71</b>	<b>30,85</b>	<b>148,59</b>	<b>1082,39</b>	<b>0,68</b>	<b>47,00</b>	<b>40,00</b>	<b>1,08</b>	<b>214,78</b>	<b>205,60</b>	<b>186,70</b>	<b>14,32</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1665</b>	<b>73,31</b>	<b>55,30</b>	<b>246,79</b>	<b>1828,74</b>	<b>0,93</b>	<b>58,53</b>	<b>140,02</b>	<b>1,74</b>	<b>599,21</b>	<b>430,10</b>	<b>302,23</b>	<b>20,55</b>			



## 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рек	Наименование Блюда	Выход	Химический состав			Эн.цен. калл.	В1	С	А	Е	Витамины и минеральные вещества					
			Б	Ж	У						Са	Р	Мг	Fe		
71	Завтрак: Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	50	0,40	0,10	1,30	7,00	0,02	10,00	5,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30		
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	50	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30		
449	Плов из пшны	225	18,74	18,56	44,45	441,60	0,09	10,50	0,57	0,00	38,69	203,44	44,24	2,03		
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13		
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14		
	Итого за завтрак:	660	26,66	21,22	106,29	765,40	0,36	24,30	4,17	1,07	138,54	348,74	97,29	7,84		
	Обед:															
42	Рассолыник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	179,52	0,05	15,30	0,00	0,00	26,70	18,00	25,50	1,10		
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,40	1,40		
14	Голубцы ленивые с соусом	80/35	7,59	8,57	6,79	134,20	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74	1,54		
588	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	5,40	0,00	0,00	12,00	18,19	4,00	0,80		
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35		
	Итого за обед:	835	25,83	29,08	130,92	828,61	0,45	78,01	202,30	2,75	209,52	236,89	128,34	8,35		
	Итого за день:	1495	52,49	50,3	237,21	1594,01	0,811	102,31	206,47	3,82	348,06	585,63	225,63	16,19		

**9 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет**

№реци	Наименование блюда	Выход	химический состав						витамины и минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Эндгн. калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>273</b>	<b>Завтрак:</b> Макаронные изделия отварные с маслом	<b>150</b>	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75	
<b>185</b>	Минтай запеченный с овощами	70/60	18,15	10,04	9,40	200,00	0,00	11,88	0,00	108,60	0,00	116,10	2,60	
<b>294</b>	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>554</b>	<b>28,44</b>	<b>17,04</b>	<b>80,63</b>	<b>537,02</b>	<b>0,23</b>	<b>14,14</b>	<b>0,00</b>	<b>176,70</b>	<b>122,90</b>	<b>151,30</b>	<b>6,13</b>	
	<b>Обед:</b>													
<b>71</b>	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,32	6,00	14,40	6,60	0,54
<b>70</b>	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36	
<b>142</b>	Борщ со свежей капустой, картофелем	200	5,70	16,44	35,97	214,80	0,14	42,80	0,00	95,00	0,00	0,00	3,23	
<b>255</b>	Капша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	26,00	151,00	0,07	0,00	0,00	18,00	43,20	75,50	2,40	
<b>294,332</b>	Курица запеченая	75/5	12,60	5,60	10,50	144,00	0,06	0,21	28,00	0,00	31,00	12,83	0,94	
<b>348</b>	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	95,00	0,03	0,80	0,00	32,40	19,00	21,00	0,70	
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	56,25	58,10	18,45	1,62	
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	8,25	48,50	14,25	1,13	
<b>ГП</b>	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	35,00	17,00	11,00	0,10	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>31,84</b>	<b>29,81</b>	<b>141,30</b>	<b>827,82</b>	<b>0,60</b>	<b>81,90</b>	<b>38,00</b>	<b>300,38</b>	<b>261,40</b>	<b>153,03</b>	<b>10,48</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1514</b>	<b>60,284</b>	<b>46,852</b>	<b>221,928</b>	<b>1364,84</b>	<b>0,828</b>	<b>96,04</b>	<b>38</b>	<b>1,378</b>	<b>477,08</b>	<b>384,3</b>	<b>16,605</b>	

10 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Эн.цен. калл.	Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
482	Завтрак: Капустя гушениая	180	3,60	16,56	5,94	135,60	0,06	30,60	18,00	0,00	104,40	59,40	35,20	1,45
423	Терфегли из говядины	70	10,29	12,12	18,40	177,70	0,06	6,30	17,50	0,00	21,27	148,43	15,94	1,63
54-6хн-2020	Компот из яблома	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
	Итого за завтрак:	715	22,39	31,28	94,34	669,30	0,42	159,58	51,56	1,35	491,92	533,93	135,79	6,37
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,02	6,00	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,00	23,45	0,00	0,00	28,91	0,00	47,26	3,02
351	Рыба запеченная с картофелем по - русски (минтай)	255	18,22	9,92	28,11	273,97	0,23	12,61	0,00	0,00	34,50	0,00	0,00	1,26
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	Итого за обед:	855	38,18	20,11	106,09	777,29	0,56	40,18	0,00	1,00	186,79	149,60	96,96	10,95
	Итого за день:	1570	60,574	51,392	200,43	1446,59	0,981	199,76	51,56	2,36	678,71	683,53	232,75	17,32