

Муниципальное Бюджетное общеобразовательное учреждение
"Урдомская средняя школа имени Е.М. Стрекаловского"

Утверждаю

Директор МБОУ "УСШ"



Додонов В.А.

Десятидневное меню
для обучающихся детей 12-18 лет

осенне-зимний период

Составлено на основании:

1. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3./2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
 2. (У) Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ИЗДАНИЕ ШЕСТОЕ, ПЕРЕИЗДАННОЕ. Уфа 2024г
 3. (М) Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. ИЗДАНИЕ ОФИЦИАЛЬНОЕ. Москва 2007г
 4. (Н) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). ПОСОБИЕ.Новосибирск 2022г
-

Неделя 1 день 1

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
№ 15 по № 20 (У)	Салат св. огурец с помидором	60	0,50	3,00	2,40	40,00	0,02	0,02	8,38	10,11	8,16	0,38
№ 187 по № 297 (У)	Каша рисовая рассыпчатая 180/5	185	4,40	4,70	45,00	248,00	0,04	0,03	0,00	5,57	30,52	0,63
№ 112 (М)	Тефтели рыбные в соусе 50/50	100	7,795	3,800	6,566	103,180	0,050	0,095	0,575	81,405	24,365	0,435
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	9,100	36,000	0,000	0,000	0,000	0,260	0,000	0,030
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	11,690	67,550	0,063	0,028	0,000	12,250	16,450	1,365
№ 1.5 по №366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	73,800	0,048	0,018	0,000	6,900	9,900	0,600
ИТОГО		610	17,575	12,220	89,246	568,530	0,221	0,191	8,955	116,495	89,395	3,440
Обед												
№ 61 по 140 (У)	Суп с макаронными изделиями б/мяса	220	4,840	3,960	17,776	131,120	0,088	0,088	5,808	13,218	20,108	0,085
132 по 487 (У)	Мясо (курица) в суп	30	7,830	7,380	0,090	98,100	0,024	0,054	0,381	6,774	7,299	0,642
№ 15 по № 20 (У)	Салат св. огурец с помидором	60	0,50	3,00	2,40	40,00	0,02	0,02	8,38	10,11	8,16	0,38
№ 187 по № 297 (У)	Каша рисовая рассыпчатая 180/5	185	4,40	4,70	45,00	248,00	0,04	0,03	0,00	5,57	30,52	0,63
№ 112 (М)	Тефтели рыбные в соусе 50/50	100	7,795	3,800	6,566	103,180	0,050	0,095	0,575	81,405	24,365	0,435
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	9,100	36,000	0,000	0,000	0,000	0,260	0,000	0,030
№ 1.5 по №366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	73,800	0,048	0,018	0,000	6,900	9,900	0,600
ИТОГО		825	27,935	23,140	95,422	730,200	0,270	0,305	15,144	124,237	100,352	2,802

Неделя 1 день 2

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
№ 108 (М)	Птица отварная	100	22,260	14,210	0,000	232,470	0,120	0,120	1,340	16,900	18,300	1,235
№ 183 по № 297 (У)	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,60	6,80	46,30	312,00	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58
№ 250 по № 601(З)(У)	Соус сметанный с томатом	50	0,700	2,000	2,900	33,000	0,007	0,012	0,370	9,210	2,090	0,090
№ 311 по № 631 (У)	Компот из свежих плодов	200	0,200	0,100	17,200	70,000	0,010	0,010	1,600	6,030	3,130	0,800
№ 1.5 по №366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	73,800	0,048	0,018	0,000	6,900	9,900	0,600
ИТОГО		565	36,130	23,410	80,890	721,270	0,495	0,320	3,310	56,250	196,250	8,305
Обед												
№ 65 по № 139 (М)	Суп гороховый с мясом	250	7,300	4,400	30,800	204,000	0,240	0,100	5,590	46,410	52,310	2,770
№ 108 (М)	Птица отварная	100	22,260	14,210	0,000	232,470	0,120	0,120	1,340	16,900	18,300	1,235
№ 183 по № 297 (У)	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,60	6,80	46,30	312,00	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58
№ 250 по № 601(З)(У)	Соус сметанный с томатом	50	0,700	2,000	2,900	33,000	0,007	0,012	0,370	9,210	2,090	0,090
№ 311 по № 631 (У)	Компот из свежих плодов	200	0,200	0,100	17,200	70,000	0,010	0,010	1,600	6,030	3,130	0,800
№ 1.5 по №366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	73,800	0,048	0,018	0,000	6,900	9,900	0,600
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	11,690	67,550	0,063	0,028	0,000	12,250	16,450	1,365
ИТОГО		850	45,740	28,230	123,380	992,82	0,798	0,448	8,900	114,910	265,010	12,440

Неделя 1 день 3

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
№ 6 по № 43 (У)	Салат из свежей капусты	60	1,20	3,00	6,20	59,00	0,02	0,03	30,94	35,95	11,48	0,46
№ 87 (М)	Котлета рыбная паровая	75	19,010	0,670	4,850	94,430	0,020	0,120	0,000	32,400	17,870	0,280
№ 146 по № 520(З)(У)	Пюре картофельное	200	4,100	6,300	26,700	187,000	0,160	0,140	13,840	47,470	37,840	1,380
№ 116 (М)	Соус томатный с маслом слив.	50	0,615	1,500	4,885	35,610	0,015	0,005	1,105	4,135	2,330	0,185
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	9,100	36,000	0,000	0,000	0,000	0,260	0,000	0,030
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	73,800	0,048	0,018	0,000	6,900	9,900	0,600
ИТОГО		585	27,50	11,77	66,23	485,84	0,26	0,31	45,89	127,12	79,42	2,94
Обед												
№ 55 по № 124 (У)	Щи из свежей капусты с мясом	250	2,000	5,400	8,800	96,000	48,750	23,830	0,870	0,070	0,070	14,410
№ 6 по № 43 (У)	Салат из свежей капусты	60	1,20	3,00	6,20	59,00	0,02	0,03	30,94	35,95	11,48	0,46
№ 87 (М)	Котлета рыбная паровая	75	19,010	0,670	4,850	94,430	0,020	0,120	0,000	32,400	17,870	0,280
№ 146 по № 520(З)(У)	Пюре картофельное	200	4,100	6,300	26,700	187,000	0,160	0,140	13,840	47,470	37,840	1,380
№ 116 (М)	Соус томатный с маслом слив.	50	0,615	1,500	4,885	35,610	0,015	0,005	1,105	4,135	2,330	0,185
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	9,100	36,000	0,000	0,000	0,000	0,260	0,000	0,030
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	73,800	0,048	0,018	0,000	6,900	9,900	0,600
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	11,690	67,550	0,063	0,028	0,000	12,250	16,450	1,365
ИТОГО		900	31,805	17,590	86,715	649,390	49,076	24,171	46,755	139,435	95,940	18,710

Неделя 1 день 4

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
№54-3з (Н)	Помидоры свежие в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	15,00	8,40	12,00	0,54
№ 227 по № 332 (У)	Макароны отв. с маслом 180/5	185	6,50	4,40	40,00	233,00	0,08	0,02	0,00	11,06	8,77	0,89
№ 54-25 м (Н)	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	0,04	0,05	1,30	23,00	55,00	1,00
304 по 692	Кофейный напиток	200	3,20	2,80	18,50	109,00	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
ИТОГО		575	26,87	13,30	79,69	555,00	0,24	0,23	16,82	155,22	97,85	3,14
Обед												
№58 по №110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,40	12,80	111,00	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08
№54-3з (Н)	Помидоры свежие в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	15,00	8,40	12,00	0,54
№ 227 по № 332 (У)	Макароны отв. с маслом 180/5	185	6,50	4,40	40,00	233,00	0,08	0,02	0,00	11,06	8,77	0,89
№ 54-25 м (Н)	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	0,04	0,05	1,30	23,00	55,00	1,00
304 по 692	Кофейный напиток	200	3,20	2,80	18,50	109,00	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	11,690	67,550	0,063	0,028	0,000	12,250	16,450	1,365
ИТОГО		860	31,18	19,12	104,18	733,55	0,35	0,32	24,77	208,18	137,20	5,59

Неделя 1 день 5

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
№ 54-2з(Н)	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	0,02	0,02	6,00	13,80	8,40	0,36
№ 54-22м (Н)	Рагу из курицы	250	26,10	8,80	22,00	271,80	0,16	0,14	14,10	40,00	117,00	2,66
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
54-14в (Н)	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	38,90	185,40	0,04	0,02	0,10	15,00	7,50	0,53
ИТОГО		600	32,85	10,92	85,99	575,52	0,27	0,20	20,20	75,96	142,80	4,18
Обед												
№ 63 по №138 (У)	Суп рисовый с мясом	250	2,60	2,10	19,30	113,00	0,08	0,06	7,00	15,74	24,01	0,92
№ 54-2з(Н)	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	0,02	0,02	6,00	13,80	8,40	0,36
№ 54-22м (Н)	Рагу из курицы	250	26,10	8,80	22,00	271,80	0,16	0,14	14,10	40,00	117,00	2,66
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,55	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	1,37
54-14в (Н)	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	38,90	185,40	0,04	0,02	0,10	15,00	7,50	0,53
ИТОГО		885	37,76	13,44	116,98	756,07	0,41	0,28	27,20	103,95	183,26	6,47

Неделя 2 день 1

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
№54-3з (Н)	Помидоры свежие в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	15,00	8,40	12,00	0,54
№ 227 по № 332 (У)	Макаронны отв. с маслом 180/5	185	6,50	4,40	40,00	233,00	0,08	0,02	0,00	11,06	8,77	0,89
№ 54-23м (Н)	Биточек куриный	75	14,40	3,20	10,10	126,40	0,05	0,06	0,47	22,00	48,00	1,03
№ 116 (М)	Соус томатный с маслом слив.	50	0,62	1,50	4,89	35,61	0,02	0,01	1,11	4,14	2,33	0,19
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,55	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	1,37
ИТОГО		635	27,10	9,92	92,57	585,16	0,30	0,15	16,58	65,01	97,45	4,64
Обед												
№ 56 по № 132 (У)	Рассольник "Ленинградский" б/мяса	220	2,10	4,40	13,80	108,00	0,07	0,05	5,90	20,30	20,40	0,07
132 по 487 (У)	Мясо (курица) в суп	30	7,83	7,38	0,09	98,10	0,02	0,05	0,38	6,77	7,30	0,64
№54-3з (Н)	Помидоры свежие в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	15,00	8,40	12,00	0,54
№ 227 по № 332 (У)	Макаронны отв. с маслом 180/5	185	6,50	4,40	40,00	233,00	0,08	0,02	0,00	11,06	8,77	0,89
№ 54-23м (Н)	Биточек куриный	75	14,40	3,20	10,10	126,40	0,05	0,06	0,47	22,00	48,00	1,03
№ 116 (М)	Соус томатный с маслом слив.	50	0,62	1,50	4,89	35,61	0,02	0,01	1,11	4,14	2,33	0,19
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,55	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	1,37
ИТОГО		885	37,03	21,70	106,46	791,26	0,39	0,26	22,86	92,08	125,15	5,35

Неделя 2 день 2

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
№ 54-2з(Н)	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	0,02	0,02	6,00	13,80	8,40	0,36
№ 54-22м (Н)	Рагу из курицы	250	26,10	8,80	22,00	271,80	0,16	0,14	14,10	40,00	117,00	2,66
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,55	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	1,37
ИТОГО		575	31,46	9,64	58,78	457,67	0,29	0,20	20,10	73,21	151,75	5,02
Обед												
№ 61 по 140 (У)	Суп с макаронными изделиями б/мяса	220	4,84	3,96	17,78	131,12	0,09	0,09	5,81	13,22	20,11	0,08
132 по 487 (У)	Мясо (курица) в суп	30	7,83	7,38	0,09	98,10	0,02	0,05	0,38	6,77	7,30	0,64
№ 54-2з(Н)	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	0,02	0,02	6,00	13,80	8,40	0,36
№ 54-22м (Н)	Рагу из курицы	250	26,10	8,80	22,00	271,80	0,16	0,14	14,10	40,00	117,00	2,66
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,55	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	1,37
ИТОГО		825	44,13	20,98	76,65	686,89	0,40	0,35	26,29	93,20	179,16	5,74

Неделя 2 день 3

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
№ 6 по № 43 (У)	Салат из свежей капусты	60	1,20	3,00	6,20	59,00	0,02	0,03	30,94	35,95	11,48	0,46
№ 183 по № 297 (У)	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,60	6,80	46,30	312,00	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58
№ 5.1 по № 2.81 (У)	Печень в сметанном соусе	110	14,00	10,10	4,00	164,00	0,13	1,12	3,92	26,09	13,73	4,23
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,55	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	1,37
ИТОГО		620	30,68	20,62	91,78	712,35	0,57	1,36	34,86	98,66	214,39	12,27
Обед												
№ 70 по № 34 (У)	Свекольник б/мяса	220	2,20	4,00	13,20	101,00	0,05	0,05	4,37	29,33	24,31	1,20
132 по 487 (У)	Мясо (курица) в суп	30	7,83	7,38	0,09	98,10	0,02	0,05	0,38	6,77	7,30	0,64
№ 6 по № 43 (У)	Салат из свежей капусты	60	1,20	3,00	6,20	59,00	0,02	0,03	30,94	35,95	11,48	0,46
№ 183 по № 297 (У)	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,60	6,80	46,30	312,00	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58
№ 5.1 по № 2.81 (У)	Печень в сметанном соусе	110	14,00	10,10	4,00	164,00	0,13	1,12	3,92	26,09	13,73	4,23
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,55	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	1,37
ИТОГО		870	40,71	32,00	105,07	911,45	0,65	1,46	39,61	134,76	246,00	14,11

Неделя 2 день 4

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
№ 15 по № 20 (У)	Салат св. огурец с помидором	60	0,50	3,00	2,40	40,00	0,02	0,02	8,38	10,11	8,16	0,38
№ 187 по № 297 (У)	Каша рисовая рассыпчатая 180/5	185	4,40	4,70	45,00	248,00	0,04	0,03	0,00	5,57	30,52	0,63
№ 108 (М)	Птица отварная	100	22,26	14,21	0,00	232,47	0,12	0,12	1,34	16,90	18,30	1,24
№ 250 по № 601(З)(У)	Соус сметанный с томатом	50	0,70	2,00	2,90	33,00	0,01	0,01	0,37	9,21	2,09	0,09
№ 319 по № 705 (У)	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127,00	0,01	0,05	80,00	12,22	3,23	0,64
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,55	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	1,37
ИТОГО		630	30,87	24,63	90,99	748,02	0,26	0,26	90,09	66,26	78,75	4,34
Обед												
№ 55 по № 124 (У)	Щи из свежей капусты с мясом	250	2,00	5,40	8,80	96,00	48,75	23,83	0,87	0,07	0,07	14,41
№ 15 по № 20 (У)	Салат св. огурец с помидором	60	0,50	3,00	2,40	40,00	0,02	0,02	8,38	10,11	8,16	0,38
№ 187 по № 297 (У)	Каша рисовая рассыпчатая 180/5	185	4,40	4,70	45,00	248,00	0,04	0,03	0,00	5,57	30,52	0,63
№ 108 (М)	Птица отварная	100	22,26	14,21	0,00	232,47	0,12	0,12	1,34	16,90	18,30	1,24
№ 250 по № 601(З)(У)	Соус сметанный с томатом	50	0,70	2,00	2,90	33,00	0,01	0,01	0,37	9,21	2,09	0,09
№ 319 по № 705 (У)	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127,00	0,01	0,05	80,00	12,22	3,23	0,64
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,55	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	1,37
ИТОГО		910	35,24	30,33	114,28	917,82	49,06	24,11	90,96	73,23	88,72	19,35

Неделя 2 день 5

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
№ 54-2з(Н)	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	0,02	0,02	6,00	13,80	8,40	0,36
№ 146 по № 520(З)(У)	Пюре картофельное	200	4,10	6,30	26,70	187,00	0,16	0,14	13,84	47,47	37,84	1,38
№ 54-11р (Н)	Рыба в томате с овощами	90	13,70	7,40	6,30	147,10	0,09	0,09	2,73	45,00	56,00	1,06
№ 123 (М)	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,01	0,01	40,00	6,20	6,20	0,30
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,55	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	1,37
ИТОГО		585	20,79	14,32	63,61	479,61	0,34	0,28	62,57	124,72	124,89	4,47
Обед												
№ 69 по № 135 (У)	Суп из овощей б/мяса	220	1,70	3,10	9,40	76,00	0,06	0,04	7,50	19,19	18,00	0,67
132 по 487 (У)	Мясо (курица) в суп	30	7,83	7,38	0,09	98,10	0,02	0,05	0,38	6,77	7,30	0,64
№ 54-2з(Н)	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	0,02	0,02	6,00	13,80	8,40	0,36
№ 146 по № 520(З)(У)	Пюре картофельное	200	4,10	6,30	26,70	187,00	0,16	0,14	13,84	47,47	37,84	1,38
№ 54-11р (Н)	Рыба в томате с овощами	90	13,70	7,40	6,30	147,10	0,09	0,09	2,73	45,00	56,00	1,06
№ 123 (М)	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,01	0,01	40,00	6,20	6,20	0,30
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
№ 1.6 по №366 (У)	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,55	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	1,37
ИТОГО		865	32,69	25,10	87,59	727,51	0,47	0,40	70,45	157,58	160,09	6,38
ИТОГО за 10 дней												
	завтрак	5980	281,82	150,75	799,77	5888,97	3,24	3,50	319,37	958,90	1272,95	52,73
	обед	8675	364,22	231,63	1016,72	7896,96	101,87	52,09	372,94	1241,57	1580,88	96,93