



Директор школы МКОУ Межовская СОШ

С.В. Даценко

Приказ №

от 09.11.2023 №245-0.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Межовской средней общеобразовательной школы  
Примерное десятидневное меню  
на 2023- 2024 год  
для детей от 6 до 18 лет

663582, Красноярский край

Саянский район, с. Межово

Ул. Новая, д. 34 телефон (8-39142) 31-1-05

ОГРН-1022400781116, ИНН-2433002315, КПП-243301001

ОКПО 52012805, ОКАТО 04248825000, ОКВЭД 80.21.20.

**1 день**

*завтрак*

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ							Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	11-18 лет	Белки (г.) Общие	Жиры (г.)			Углеводы (г.)	кальций	фосфор			магний		железо		B1		B2		C		PP					
					Общие	Общие	Растит.																					
671	Плов с курицей	260	270	25,4	22	22	12	18	22	28,1	377	471,25	171,1	171,1	10	12	28,65	28,65	1	1	0,14	0,14	0,2	0,2	0,9	0,94	0,12	0,12
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
588	Хлеб пшенично ржаной	40	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
	<b>ИТОГО:</b>	500	540	43,47	26,1	30,8	20,2	26,2	78,5	126,6	774	979,25	242,2	242,2	226	226	80,65	80,65	4,82	4,82	0,3	0,3	0,39	0,39	6,9	11,6	5,02	5,02
													обед															
235	Суп рыбный	230	250	6,1	5,0	6,0	0,2	0,24	26,5	31,8	120	130	30,7	34,7	29,2	52,2	12,5	20	0,6	0,8	0,08	0,1	0,02	0,05	1,5	3	1,3	1,6
268	котлета	90	100	18,4	22,7	22,7	0,3	0,4	10	12	229	232	32	32	8	8	18	18	1,2	1,2	0,14	0,1	0,15	0,2	0	0	1,9	1,9
359	Макароны отварные	180	220	2,1	3,4	4,1	0,1	0,12	18	22	600	696	9,6	15,3	10,4	13,35	4,9	5,52	0,6	0,9	0,03	0,04	0,01	0,02	0	0	0,6	0,8
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0	0,0	0	0
588	Хлеб пшенично ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
350	печенье	40	50	8	3,2	3,2	0,3	0,3	22,8	30,2	120	140	2,3	3,5	1,3	3,4	0,03	0,06	0,01	0,02	0,1	0,3	0,1	0,2	0	0	0	0
	<b>итого</b>	780	900	48,3	38,4	44,8	2,4	2,56	149,6	170,9	1560	1871	110	122,1	124,2	154,35	60,46	68,64	5,04	5,56	0,55	0,94	0,43	0,72	1,5	3	4,8	5,3

## 2 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие	6-10л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
																												Общие	Растит.
510	Капуста тушеная с фар.	230	240	25,4	3,8	4	4,1	4,5	40	42	270	280	30,2	40,55	211,7	261,6	26,8	29,9	1,5	1,7	0,05	0,015	0,02	0,2	4	4,7	4	4,5	
588	Хлеб пшенично-ржаной	40	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
350	печенье	40	45	8	3,2	3,2	0,3	0,3	22,8	30,2	120	140	2,3	3,5	1,3	3,4	0,03	0,06	0,01	0,02	0,1	0,3	0,1	0,2	0	0	0	0	
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>	510	555	39,1	7,9	12,8	5,6	6	94,9	124,3	561	697	65,6	77,15	287	339	51,83	54,96	4,13	4,34	0,25	0,415	0,165	0,45	4	4,7	5	5,5	

## Обед

138	Суп картофельный с клецками	230	250	6,5	6,1	7,1	0,12	0,14	25	30	180,8	200,6	25,4	31,7	91	103	31,2	39,2	1,54	1,64	0,1	0,13	0,5	0,7	10,7	14,7	1,1	1,17
355	г-р гречневый	180	220	6,00	10,4	12,9	8,4	12,9	40,5	62,1	300,6	425,6	135,8	135,8	98,2	104,4	16,3	21,4	0,3	0,6	0,6	0,7	0	0,04	0	0	0	0
200	курица тушеная	100	110	25,4	16,8	15,6	0,2	0,4	14	14	155,7	190,3	30,2	40,55	211,7	261,6	26,8	29,9	1,5	1,7	0,05	0,15	0,15	0,2	4	4,7	4	4,5
588	Хлеб пшенично-ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
284	компот из с.ф	200	200	0,4	0	0	0	0	35	40	110	120	20	20	16	16	12	12	1	1	0,01	0,01	0,1	0,1	6	6	0	0
56	конфеты	35	45	0,7	0,8	1,6	0,8	1,6	26	26	250	260	10	16	0	0	6	12	0,4	0,8	0,01	0,02	0,04	0,08	0,3	0,6	0	0
	<b>итого</b>	785	905	42	35	42,8	10,72	16,24	170,7	222,3	1103,1	1408,5	239,4	262,05	474,9	543	116,3	138,5	5,86	6,86	0,87	1,11	0,84	1,13	21	26	6,1	6,67

**3 день**

*завтрак*

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)			Углеводы (г.)					кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие	Общие	Растит.																							
359	рожки отварные	180	220	2,1	3,4	4,1	0,1	0,12	18	22	600	696	9,6	15,3	10,4	13,35	4,9	5,5	0,6	0,9	0,03	0,04	0,01	0,02	0	0	0,6	0,8	
268	котлета	90	100	18,4	22,7	22,7	0,3	0,4	10	12	229	232	32	32	8	8	18	18	1,2	1,2	0,14	0,14	0,100	0,1	0	0	1,9	1,9	
588	Хлеб пшенично ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
64	кисель	200	200	0,013	0,02	0,02	0,02	0,02	4,5	6,3	65	65	0,04	0,04	0,6	0,6	0,7	0,7	0,04	0,04	0	0	0	1	1	1	1	1	
	<b>Итого:</b>	505	590	<b>23,526</b>	<b>27,04</b>	<b>32,44</b>	<b>1,64</b>	<b>1,76</b>	<b>67,2</b>	<b>96,8</b>	<b>1060</b>	<b>1270</b>	<b>59,68</b>	<b>65,38</b>	<b>77,6</b>	<b>80,55</b>	<b>48,3</b>	<b>48,9</b>	<b>3</b>	<b>3,3</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>1,17</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>5,5</b>	<b>5,7</b>	

*обед*

134	Суп с лапшой	230	250	6,1	5	6	0,2	0,24	26,5	31,8	160,1	190,2	29,6	34,7	36,3	52,2	16,8	20	0,6	0,8	0,04	0,05	0,05	0,1	0	0	1,4	1,6
600	Блины со сгущенкой	180,35	200,40	8	5,2	4,1	0,1	0,12	17,5	21	260	280	20,4	22,4	12	16	16,3	21,4	0,3	0,6	0,6	0,7	0,15	0,2	8,0	11,20	2,5	2,7
588	Хлеб пшенично ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
430	чай сладкий	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
431	Йогурт 3,2%	100	100	3,8	0,3	0,4	0,3	0,4	68	68	160	160	9	9,8	43	48	8,3	8,6	0,6	0,7	0,04	0,06	0,01	0,015	0	0	0,3	0,5
	<b>Итого</b>	785	870	<b>37,7</b>	<b>21,6</b>	<b>26,2</b>	<b>2,1</b>	<b>2,32</b>	<b>188,1</b>	<b>225,7</b>	<b>1411,2</b>	<b>1617,4</b>	<b>142,1</b>	<b>157,1</b>	<b>213,6</b>	<b>258,4</b>	<b>99,5</b>	<b>116,4</b>	<b>5,02</b>	<b>6,12</b>	<b>1,42</b>	<b>1,66</b>	<b>0,46</b>	<b>0,665</b>	<b>16</b>	<b>22,4</b>	<b>9,1</b>	<b>10,1</b>
	<b>всего</b>			<b>61,226</b>	<b>48,64</b>	<b>58,64</b>	<b>3,74</b>	<b>4,08</b>	<b>255,3</b>	<b>322,5</b>	<b>2471,2</b>	<b>2887,4</b>	<b>201,78</b>	<b>222,48</b>	<b>291,2</b>	<b>338,95</b>	<b>147,8</b>	<b>165,3</b>	<b>8,02</b>	<b>9,42</b>	<b>1,69</b>	<b>1,94</b>	<b>0,62</b>	<b>1,835</b>	<b>18</b>	<b>24,4</b>	<b>14,6</b>	<b>15,8</b>

## 4 день завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых веществ							Калорийность		Минеральные вещества мг/сутки								Витамины мг/сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г) Общие	Жиры (г)			Углеводы (г)		кальций	фосфор	магний		железо		B1		B2		C		PP						
					Общие	Общие	Растит.																					
360	Жаркое по дом. с курицей	240	250	25,4	25,4	33,8	0	0	18	20	260	325	55	61,2	16,4	21,4	92	104,4	0,2	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	9,8	11,2	1,7	1,7
602	свекольная икра	60	65	0,8	1,9	3,2	1,9	3,2	25	30	43	71,7	104,5	104,5	38	38	9	9	1,2	1,2	0,07	0,07	0,06	0,06	10	10	1,2	1,2
588	Хлеб пшенично ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
430	чай сладкий	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0,000	0,000	0,000	0,000	4,0	4,0	0	0
	<b>итого</b>	<b>535</b>	<b>585</b>	<b>37,9</b>	<b>31</b>	<b>48,2</b>	<b>3,1</b>	<b>4,4</b>	<b>93,8</b>	<b>139,5</b>	<b>567,1</b>	<b>859,9</b>	<b>210,6</b>	<b>216,8</b>	<b>186,4</b>	<b>191,4</b>	<b>150</b>	<b>162,4</b>	<b>5,14</b>	<b>5,54</b>	<b>0,37</b>	<b>0,47</b>	<b>0,26</b>	<b>0,36</b>	<b>23,8</b>	<b>25,2</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>
													Обед															
30	Щи со сметаной	230	250	4,3	4,2	5	0	0	25	30	200	210	42	46,1	56,2	58,9	15,5	17,7	0,5	1,34	0,08	0,09	0,05	0,06	8	12,9	0,5	0,55
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
588	Хлеб пшенично ржаной	50	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
16	Сыр порциями	60	65	12,4	5,5	5,5	0	0	50	66	400	400	44	56	10	12	16	18	0,7	0,9	0,05	0,08	0,32	0,45	0,45	0,8	0,1	0,4
338	фрукты	160	180	7,1	0	0	0	0	80	90	70	82	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5,0	0,020	0,020	0,030	0,030	5,0	5,0	0,1	0,1
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>775</b>	<b>29,5</b>	<b>10,6</b>	<b>16,1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>187,1</b>	<b>238,1</b>	<b>841</b>	<b>969</b>	<b>159,1</b>	<b>175,2</b>	<b>197,7</b>	<b>202,4</b>	<b>68,5</b>	<b>72,7</b>	<b>8,82</b>	<b>9,86</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>0,45</b>	<b>0,59</b>	<b>13,45</b>	<b>18,7</b>	<b>1,7</b>	<b>2,05</b>
	<b>Всего</b>			<b>67,4</b>	<b>41,6</b>	<b>64,3</b>	<b>4,3</b>	<b>5,6</b>	<b>280,9</b>	<b>377,6</b>	<b>1408,1</b>	<b>1828,9</b>	<b>369,7</b>	<b>392</b>	<b>384,1</b>	<b>393,8</b>	<b>218,5</b>	<b>235,1</b>	<b>13,96</b>	<b>15,4</b>	<b>0,62</b>	<b>0,76</b>	<b>0,71</b>	<b>0,95</b>	<b>37,25</b>	<b>43,9</b>	<b>6,6</b>	<b>6,95</b>

## 5 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ							Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)	Жиры (г.)			Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР		
				Общие	Общие		Растит.		6-10л			11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
					6-10л	6-10л	11-18л	6-10л																				
229	Молочная каша пшено-манная с.м.	220	230	24,26	23	23	23	23	18,5	19,5	225	275	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0,3	0,3	0,5	0,5	0,3	1,5
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
520	ватрушка с творогом	90	100	8	5,2	3,5	1,9	1,9	30	31	420	450	49,8	52,8	60,7	70,7	2,8	2,9	0,14	0,16	0,01	0,02	0	0	0	0	0,01	0,01
588	Хлеб пшенично ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>545</b>	<b>600</b>	<b>37,96</b>	<b>29,1</b>	<b>32,1</b>	<b>26,1</b>	<b>26,1</b>	<b>80,6</b>	<b>102,6</b>	<b>816</b>	<b>1002</b>	<b>217,9</b>	<b>220,9</b>	<b>334,7</b>	<b>344,7</b>	<b>50,8</b>	<b>50,9</b>	<b>3,16</b>	<b>3,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,31</b>	<b>2,51</b>
96	Суп гороховый	230	250	0,90	0,90	2,30	0,90	2,30	2,50	6,30	170,00	180,00	26,00	65,00	74,00	86,00	10,00	25,00	0,30	0,80	0,02	0,05	0,02	0,05	5,00	8,00	0,30	0,80
359	рожки отварные	180	200	2,10	3,40	4,10	0,10	0,12	18,00	22,00	600,00	696,00	9,60	15,30	10,40	13,35	4,90	5,52	0,60	0,90	0,03	0,04	0,01	0,02	0,00	0,00	0,60	0,80
200	курица тушенная	90	100	25,40	16,80	15,60	0,20	0,40	14,00	14,00	155,70	190,30	30,20	40,55	211,70	261,60	26,80	29,90	1,50	1,70	0,05	0,15	0,15	0,20	4,00	4,70	4,00	4,50
284	компот с сухофруктов	200	200	0,4	0	0	0	0	35	40	110	120	20	20	16	16	12	12	1	1	0,01	0,01	0,1	0,1	6	6	0	0
588	Хлеб пшенично	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,100	0,100	0,050	0,050	0,0	0,0	1	1
56	конфеты	35	45	0,70	0,80	1,60	0,80	1,60	26,00	26,00	250,00	260,00	10,00	16,00	0,00	0,00	6,00	12,00	0,40	0,80	0,01	0,02	0,04	0,08	0,30	0,60	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>840</b>	<b>32,50</b>	<b>22,80</b>	<b>29,20</b>	<b>3,20</b>	<b>5,62</b>	<b>125,70</b>	<b>158,50</b>	<b>1391,70</b>	<b>1658,30</b>	<b>113,80</b>	<b>174,85</b>	<b>370,10</b>	<b>434,95</b>	<b>83,70</b>	<b>108,42</b>	<b>4,92</b>	<b>6,32</b>	<b>0,22</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>0,50</b>	<b>15,30</b>	<b>19,30</b>	<b>5,90</b>	<b>7,10</b>
	<b>всего</b>			<b>70,46</b>	<b>51,9</b>	<b>61,3</b>	<b>29,3</b>	<b>31,72</b>	<b>206,3</b>	<b>261,1</b>	<b>2207,7</b>	<b>2660,3</b>	<b>331,7</b>	<b>395,75</b>	<b>704,8</b>	<b>779,65</b>	<b>134,5</b>	<b>159,32</b>	<b>8,08</b>	<b>9,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,52</b>	<b>0,72</b>	<b>0,85</b>	<b>15,8</b>	<b>19,8</b>	<b>7,21</b>	<b>9,61</b>

**6 день**

**завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Калорийность						Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки										
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)	Жиры (г.)			Углеводы (г.)		6-10л	11-18л	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP		
				Общие	Общие		Растит.		6-10л			11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
					6-10л	6-10л	11-18л	6-10л																				
671	Плов с курицей	240	250	25,4	22	22	12	18	22	28,1	377	471,25	171,1	171,1	10	12	28,65	28,65	1	1	0,14	0,14	0,2	0,2	0,9	0,94	0,12	0,12
588	Хлеб пшенич-ржаной	60	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
959	сок	200	200	0,4	0	0	0	0	25	43,4	98	98	20	20	16	16	12	12	1	1	0,004	0,004	0,008	0,008	6,0	6,0	0,8	0,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>520</b>	<b>28,8</b>	<b>22,9</b>	<b>27,6</b>	<b>13,2</b>	<b>19,2</b>	<b>77,2</b>	<b>121,7</b>	<b>581</b>	<b>781,25</b>	<b>209,1</b>	<b>209,1</b>	<b>84</b>	<b>86</b>	<b>64,65</b>	<b>64,65</b>	<b>3,12</b>	<b>3,12</b>	<b>0,244</b>	<b>0,244</b>	<b>0,258</b>	<b>0,258</b>	<b>6,9</b>	<b>6,94</b>	<b>1,92</b>	<b>1,92</b>

**обед**

134	Суп молочный с вермишелью	230	250	8	32	34	2,5	3,7	37,4	55	152	250,6	100	104,5	38	38	10	10	1,2	1,2	0,07	0,07	0,06	0,06	10	10	1,2	1,2
208	Пюре картофельное	180	220	2,9	3	8,5	10,5	10,8	18	20	212	460,6	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0	0	0,5	0,5	0,3	0,3
271	Рыба тушеная	120	140	18	24,26	24,6	0	0	12,1	12,1	94	212	123,1	123,1	341,5	341,5	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
588	Хлеб пшенич-ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1,2
350	печенье	30	40	8	3,2	3,2	0,3	0,3	23,20	30,2	120	140	2,3	3,5	1,3	3,4	0,03	0,06	0,01	0,02	0,1	0,3	0,1	0,2	0	0	0	0
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>800</b>	<b>930</b>	<b>42,6</b>	<b>63,36</b>	<b>75,9</b>	<b>14,5</b>	<b>16</b>	<b>122,8</b>	<b>199,6</b>	<b>749</b>	<b>1340,2</b>	<b>393,5</b>	<b>399,2</b>	<b>654,8</b>	<b>656,9</b>	<b>82,03</b>	<b>82,06</b>	<b>5,35</b>	<b>5,36</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,36</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,7</b>
<b>ВСЕГО</b>				<b>71,4</b>	<b>86,26</b>	<b>103,5</b>	<b>27,7</b>	<b>35,2</b>	<b>200</b>	<b>321,3</b>	<b>1330</b>	<b>2121,45</b>	<b>602,6</b>	<b>608,3</b>	<b>738,8</b>	<b>742,9</b>	<b>146,68</b>	<b>146,71</b>	<b>8,47</b>	<b>8,48</b>	<b>0,644</b>	<b>0,844</b>	<b>0,518</b>	<b>0,618</b>	<b>17,4</b>	<b>17,44</b>	<b>5,42</b>	<b>5,62</b>

## 7 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)	Жиры (г.)					Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18л	кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
					Общие			Растит.		6-10л	11-18л			6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
					6-10л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																				
355	г-р гречневый	180	220	6	10,4		8,4	12,9	40,5	62,1	300,6	425,6	135,8	135,8	98,2	104,4	16,3	21,4	0,3	0,6	0,6	0,7	0	0,04	0	0	0	0	
268	тефтеля	90	100	18,4	22,7	22,7	0,3	0,4	10	12	229	232	32	32	146	146	18	18	1,2	1,2	0,14	0,1	0,15	0,2	0	0	1,9	1,9	
430	чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9		65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0	
377	соус основной	40	50	2,7	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1,1	1,1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
588	Хлеб пшеничный-ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
	<b>итого</b>	545	640	32,8	35,4	30,6	9,9	14,5	84,5	126,2	730,6	964,6	216	216	334,2	340,4	60,4	65,5	5,62	5,92	0,84	0,9	0,2	0,29	0	0	2,9	2,9	

## обед

30	Ци со сметаной	230	250	4,3	4,2	5,0	0	0	25	30	124	149	42	46,1	56,2	58,9	15,5	17,7	0,5	1,34	0,08	0,09	0,05	0,06	8	9,00	0,5	0,55
360	Жаркое по домашнему	180	220	25,4	25,4	33,8	0	0	18	20	260	325	55	61,2	16,4	21,4	92	104,4	0,2	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	9,8	11,2	1,7	1,7
430	чай сладкий	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
499	булочка домашняя	90	100	8	5,2	0,6	0	0	6,2	10,4	420	450	20	21	8,1	8,4	2,8	2,9	0,14	0,16	0,01	0,02	0	0	0	0	0,01	0,01
588	Хлеб пшенично	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
	<b>Итого</b>	740	850	47,2	40,1	51,7	1,2	1,2	98,3	138,5	1095	1385	210,1	245,7	225,9	246,15	144,8	161,8	4,56	6,52	0,39	0,517	0,25	0,38	36,8	41,2	3,71	4,04
	<b>всего</b>			80	75,5	82,3	11,1	15,7	182,8	264,7	1825,6	2349,6	426,1	461,7	560,1	586,55	205,2	227,3	10,18	12,44	1,23	1,417	0,45	0,67	36,8	41,2	6,61	6,94



## 8 день

## застрак

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг.сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)			Углеводы (г.)			6-10 лет	11-18 л	кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР	
				Общие		Общие	Растит.	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л			6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
				6-10л	11-18л																								
359	макароны отварные	180	220	2,1	3,4	4,1	0,1	0,12	18	22	600	696	9,6	15,3	10,4	13,35	4,9	5,525	0,6	0,9	0,03	0,04	0,01	0,02	0	0	0,6	0,8	
200	голень куриная	90	110	25,4	16,8	15,6	0,2	0,4	14	14	155,7	190,3	30,2	40,55	211,7	261,6	26,8	29,9	1,5	1,7	0,05	0,15	0,15	0,2	4	4,7	4	4,5	
377	соус основной	40	50	2,7	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1,1	1,1	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
284	компот из с.ф.	200	200	0,4	0	0	0	0	35	40	110	120	20	20	16	16	12	12	0	0	0,01	0,01	0	0	6	6	0	0	
588	хлеб пшенич-ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>545</b>	<b>650</b>	<b>33,6</b>	<b>22,5</b>	<b>27,6</b>	<b>1,5</b>	<b>1,72</b>	<b>99,1</b>	<b>128,1</b>	<b>1001,7</b>	<b>1248,3</b>	<b>92,9</b>	<b>108,95</b>	<b>312,1</b>	<b>364,95</b>	<b>68,8</b>	<b>72,525</b>	<b>4,72</b>	<b>5,22</b>	<b>0,19</b>	<b>0,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>10,7</b>	<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	

## обед

588	Хлеб пшенич-ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
107	свекольник со сметаной	230	250	6,5	6,5	3,1	20	22,3	26,7	27	180,1	190,1	39,8	42,4	1,8	1,9	1,8	1,9	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	1	1,2	0,001	0,001
208	картофельное пюре	180	220	2,9	3	8,5	10,5	10,8	18	20	212	460,6	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0	0	0,5	0,5	0,3	0,3
268	биточки мясные	90	100	18,4	22,7	22,7	0,3	0,4	10	12	229	232	32	32	146	146	18	18	1,2	1,2	0,14	0,1	0,15	0,2	0	0	1,9	1,9
959	сок	200	200	0,4	0	0	0	0	43,4	43,4	98	98	20	20	16	16	12	12	1	1,0	0,004	0,004	0,080	0,080	6,0	6,0	0,8	0,8
338	фрукты	100	120	1,1	0	0	0	0	80	90	70	82	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5,0	0,020	0,020	0,030	0,030	5,0	5,0	0,1	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>970</b>	<b>32,3</b>	<b>32,2</b>	<b>39,9</b>	<b>32</b>	<b>34,7</b>	<b>208,3</b>	<b>242,6</b>	<b>895,1</b>	<b>1274,7</b>	<b>284,8</b>	<b>287,4</b>	<b>479,3</b>	<b>479,4</b>	<b>90,8</b>	<b>90,9</b>	<b>8,73</b>	<b>8,73</b>	<b>0,304</b>	<b>0,264</b>	<b>0,32</b>	<b>0,39</b>	<b>12,5</b>	<b>12,7</b>	<b>4,101</b>	<b>4,101</b>
	<b>всего</b>			<b>65,9</b>	<b>54,7</b>	<b>67,5</b>	<b>33,5</b>	<b>36,42</b>	<b>307,4</b>	<b>370,7</b>	<b>1896,8</b>	<b>2523</b>	<b>377,7</b>	<b>396,35</b>	<b>791,4</b>	<b>844,35</b>	<b>159,6</b>	<b>163,425</b>	<b>13,45</b>	<b>13,95</b>	<b>0,494</b>	<b>0,564</b>	<b>0,53</b>	<b>0,66</b>	<b>22,5</b>	<b>23,4</b>	<b>9,701</b>	<b>10,401</b>

## 9 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ							Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)				Углеводы (г.)			кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Общие		Растит.		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																			
208	Пюре картофельное	180	220	2,9	3	8,5	10,5	10,8	18	20	212	460,6	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0,3	0,3	0,5	0,5	0,3	0,3
377	соус основной	40	50	2,7	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
271	рыба тушеная	120	140	18	24,26	24,26	0	0	12,1	12,1	94	212	123,1	123,1	341,5	341,5	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
588	Хлеб пшеничный ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
433	кофейный нап.	200	200	0,4	0	0	0	0	60	70	50,3	60,3	11	11	11,5	11,5	9	9	1,4	1,4	0,003	0,003	0,006	0,006	15	15	1,2	1,2
	<b>ИТОГО:</b>	575	680	27	30,46	40,66	11,7	12	122,2	154,2	492,3	974,9	302,2	302,2	627	627	81	81	4,54	4,54	0,333	0,333	0,406	0,406	15,5	15,5	3,5	3,5

## обед

129	Суп "Полевой"	230	260	7,25	5,5	6,2	5,5	6,2	16	18	94,3	106,6	30	38	160	175	27	32	1	1,2	0,13	0,18	0,05	0,07	0	0	1	1,2
228	Молочно-манная	180	220	24,26	23	23	23	23	18,5	19,50	225	275	135	135	200	200	23	23	0,4	0,4	0,03	0,03	0,3	0,3	0,5	0,5	0,3	1,5
284	компот из с.ф.	200	200	0,4	0	0	0	0	35	40	110	120	20	20	16	16	12	12	0	0	0,01	0,01	0	0	6	6	0	0
588	Хлеб пшеничный	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	18,7	30,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
338	яблоки	120	130	7,1	0	0	0	0	80	90	70	82	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5	0,1	0,1
	<b>итого</b>	770	890	42,01	29,4	34,8	29,7	30,4	168,2	197,7	511	795,6	243	251	491,5	506,5	98	103	7,52	7,72	0,29	0,34	0,43	0,45	11,5	11,5	2,4	3,8
	<b>всего</b>			69,01	59,86	75,46	41,4	42,4	290,4	351,9	1003,3	1770,5	545,2	553,2	1118,5	1133,5	179	184	12,06	12,26	0,623	0,673	0,836	0,856	27	27	5,9	7,3

## 10 день

## завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ								Калорийность		Минеральные вещества мг./сутки								Витамины мг./сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г.)		Жиры (г.)				Углеводы (г.)				кальций		фосфор		магний		железо		B1		B2		C		PP	
				Общие		Общие		Растит.		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л
		6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л																				
588	Хлеб пшенич-ржаной	35	70	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
119	каша молочная рисовая с м	180	220	24,26	22,1	32,5	2,5	3,7	37,4	55	300	320	181,6	181,6	151,9	151,9	12,8	12,8	0,39	0,39	0,04	0,04	0,2	0,2	1,5	1,5	0,1	0,1	
499	булочка домашняя	100	110	8	5,2	0,6	0	0	6,2	10,4	420	450	20	21	8,1	8,4	2,8	2,9	0,14	0,16	0,01	0,02	0	0	0	0	0,01	0,01	
430	Чай с сахаром	200	200	2,7	0	0	0	0	1,9	1,9	65	65	15,1	15,1	16	16	1	1	1,5	1,5	0	0	0	0	4	4	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>	515	600	37,96	28,2	38,7	3,7	4,9	75,7	117,5	891	1047	234,7	235,7	234	234,3	40,6	40,7	3,15	3,17	0,15	0,16	0,25	0,25	5,5	5,5	1,11	1,11	

## обед

30	Щи со сметаной	230	250	4,3	4,2	5	0	0	25	30	124	149	42	46,1	56,2	58,9	25	32	0,5	1,34	0,08	0,09	0,05	0,06	8	9	0,5	0,55
360	Жаркое домашнему	230	240	25,4	25,4	33,8	0	0	18	18	260	325	55	61,2	16,4	21,4	92	104,4	0,2	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	9,8	11,2	1,7	1,7
959	Сок	200	200	0,4	0	0	0	0	25	43,4	98	98	20	20	16	16	12	12	1	1	0,004	0,004	0,01	0,008	6	6	0,8	0,8
588	Хлеб пшенич-ржаной	40	80	3	0,9	5,6	1,2	1,2	30,2	50,2	106	212	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
338	фрукты	110	120	7,1	0	0	0	0	80	90	70	82	40	40	57,5	57,5	12	12	5	5	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5	0,1	0,1
	<b>итого</b>	810	890	40,2	30,5	44,4	1,2	1,2	178,2	231,6	658	866	175	185,3	204,1	211,8	165	184,4	7,82	9,06	0,304	0,414	0,233	0,348	28,8	31,2	4,1	4,15
	<b>всего</b>			78,16	58,7	83,1	4,9	6,1	253,9	349,1	1549	1913	409,7	421	438,1	446,1	205,6	225,1	10,97	12,23	0,454	0,574	0,483	0,598	34,3	36,7	5,21	5,26
	<b>Всего за 10 дней</b>			736,426	584,56	727,3	194,86	228,22	2470,7	3263	17689,8	23009,9	3921,68	4154,28	6139,1	6528,15	1706,12	1849,005	105,04	115,26	8,085	10,057	6,692	9,727	242,45	279,14	82,171	90,371
	<b>Среднее за 1 день</b>			73,6426	58,456	72,73	19,486	22,822	247,07	326,3	1768,98	2300,99	392,168	415,428	613,91	652,815	170,612	184,9005	10,504	11,526	0,8085	1,0057	0,6692	0,9727	24,245	27,914	8,2171	9,0371