

	Утверждаю Начальник МКУ «Управления в сфере образования, молодежной политики, физической культуры и спорта» _____/_____/ « » 2024г
--	--

2024г

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся общеобразовательных школ
Железнодорожного района на 2024-2026 учебный год
(12 лет и старше)**

1й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша вязкая молочная гречневая Рецептура блюда№173-2017г.	200	6,89	7,34	15,8	156,9	0,05	0,05	37,2	0,70	123,4	77,9	21,1	0,70
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28
Гренки жареные Рецептура блюда№371-2017г.	35	2,00	1,51	16,2	123,2	0,03	0,62	16,2	0,35	21,1	28,2	6,05	0,36
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	19,3	10,3	8,42	2,05
Всего	560	12,0	9,78	75,1	516,7	0,36	13,2	53,4	1,62	183,8	142,6	46,2	3,75
обед													
Винегрет Рецептура блюда№27-2022г.	100	3,39	6,20	9,55	112,0	0,10	12,7	0,00	2,95	40,4	48,8	20,6	1,02
Щи из свежей капусты с картофелем Рецептура блюда№88-2017г.	250	3,72	5,95	9,91	128,6	0,06	15,8	0,00	1,65	49,3	49,1	22,1	0,83
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда№229-2017г.	100	13,8	6,95	6,81	135,1	0,05	3,73	5,82	0,70	39,1	162,1	48,5	0,85
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда№202/203-2017г.	180	7,55	7,94	36,6	234,9	0,07	0,00	34,3	0,86	14,6	45,1	9,77	0,98
Бутерброд горячий с сыром Рецептура блюда№7-2017г.	35	4,96	6,82	13,2	119,6	0,03	0,05	44,1	0,28	97,6	67,4	6,61	0,34
Компот из сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	0,85	0,09	40,2	166,0	0,02	1,28	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	895	36,1	34,3	132,6	972,1	0,36	33,6	84,2	6,74	281,1	430,8	133,3	5,74
Итого	1455	48,1	44,1	207,7	1488,8	0,72	46,8	137,6	8,36	464,9	573,4	179,5	9,49

2й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Макароны, запеченные с сыром Рецептура блюда№399-2022г.	200	14,5	16,9	35,1	294,4	0,08	0,22	115,2	0,92	295,2	202,1	20,3	1,23
Оладьи с яблоками и сгущ.молоком Рецептура блюда№400/401-2017г.	2/50/25	12,69	10,2	53,4	269,6	0,18	0,55	23,9	5,06	138,9	169,8	41,1	1,57
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28
Всего	550	29,7	27,4	118,2	712,4	0,29	3,63	139,1	6,37	454,1	398,1	72,1	3,44
обед													
Салат витаминный Рецептура блюда№49-2017г.	100	4,81	6,31	9,26	98,8	0,02	6,65	0,00	0,83	42,4	47,7	27,6	1,37
Суп крестьянский с крупой Рецептура блюда№98-2017г.	250	3,68	4,92	9,09	106,3	0,04	9,88	0,00	0,97	35,9	33,6	14,2	0,58
Птица запеченная Рецептура блюда№293-2017г.	100	23,6	14,3	1,45	249,3	0,06	1,28	1,80	2,54	42,2	218,1	22,6	1,80
Рис с кукурузой и морковью Рецептура блюда№663-2022г.	180	7,80	9,94	47,1	285,2	0,04	0,01	10,1	2,82	9,84	79,9	21,2	0,69
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	860	42,3	35,8	98,2	886,8	0,19	17,9	11,9	7,46	149,0	417,0	95,2	5,74
Итого	1410	72,0	63,2	216,4	1599,2	0,48	21,5	151,0	13,8	603,1	815,1	167,3	9,18

3й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша манная с изюмом Рецептура блюда№353-2022г.	200	9,50	11,3	43,2	266,4	0,23	2,10	58,0	0,99	232,3	176,0	77,4	2,22
Компот из сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	1,05	0,09	34,0	132,8	0,02	0,73	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70
Батон йодированный	50	4,74	0,60	29,0	154,2	0,06	0,00	0,00	0,78	11,5	43,6	16,5	0,56
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	16,3	10,3	8,42	2,05
Всего	550	15,9	12,6	119,6	641,6	0,56	12,5	58,0	1,95	292,6	253,3	119,8	5,53
обед													
Салат из овощей со свежим огурцом и кукурузой Рецептура блюда№81-2022г.	100	4,81	6,31	9,26	108,8	0,02	6,65	0,00	0,83	42,4	47,7	27,6	1,37
Суп картофельный с горохом Рецептура блюда№102-2017г.	250	6,49	6,27	18,4	148,3	0,23	5,83	0,00	1,00	42,7	88,1	35,6	2,05
Люля-кебаб из свинины и курицы Рецептура блюда№541-2022г.	100	14,6	19,7	8,58	299,1	0,26	0,42	21,7	2,42	26,4	176,1	24,5	2,31
Сложный овощной гарнир Рецептура блюда№666-2022г.	180	4,68	12,8	15,7	263,4	0,10	21,4	78,8	0,18	63,7	77,1	27,9	1,03
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	860	31,0	45,3	91,6	966,8	0,66	34,3	100,5	9,56	190,7	437,0	122,5	8,52
Итого	1410	46,9	57,9	211,2	1608,4	1,22	46,8	158,5	11,5	483,3	690,3	242,3	14,1

4й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Каша рисовая с изюмом Рецептура блюда№362-2022г.	200	12,1	6,27	59,7	309,6	0,05	0,41	32,0	0,29	218,6	180,4	81,0	0,75
Гренки жареные Рецептура блюда№371-2017г.	2/35	3,99	3,02	32,4	246,3	0,06	2,15	32,4	0,70	42,1	56,4	12,1	0,72
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,14	1,67	0,00	0,18	16,3	10,3	8,42	2,05
Всего	595	19,6	10,2	135,0	792,5	0,33	4,26	64,4	2,26	293,9	271,7	111,2	4,08
обед													
Салат из белокочанной капусты с огурцом и зел.горошком Рецептура блюда№54-2022г.	100	3,37	6,08	13,8	104,8	0,02	24,4	0,00	2,31	43,0	29,0	16,0	0,52
Суп с макаронными изделиями Рецептура блюда№103-2017г.	250	3,67	3,83	17,5	128,3	0,11	8,25	0,00	0,37	29,2	67,6	27,3	0,13
Тефтели мясные Рецептура блюда№279/331-2017г.	2/50/30	9,25	21,5	14,7	263,6	0,21	1,04	19,2	2,42	25,5	101,0	20,5	1,04
Каша гречневая с овощами Рецептура блюда№658-2022г.	180	10,2	11,6	42,3	223,2	0,21	0,14	3,21	0,05	14,6	186,1	119,6	5,14
Какао с молоком Рецептура блюда №382 -2017г.	200	4,08	3,54	18,6	123,4	0,06	1,59	44,5	0,00	152,2	124,6	21,3	0,48
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	890	32,4	46,9	123,2	919,2	0,64	35,4	66,9	5,45	272,1	543,2	213,0	8,33
Итого	1485	52,0	57,1	258,2	1711,7	0,97	39,7	131,3	7,71	566,0	814,9	324,2	12,4

5й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>													
Суп молочный с гречневой крупой Рецептура блюда№121-2017г.	200	4,97	5,57	6,14	112,5	0,04	0,66	26,4	0,44	127,6	90,9	14,2	0,13
Кисель из сока плодового Рецептура блюда№359-2017г.	200	0,31	0,00	39,4	160,1	0,01	2,40	0,00	0,18	22,4	18,5	7,26	0,19
Батон йодированный	50	4,74	0,60	29,0	144,2	0,06	0,00	0,00	0,78	11,5	43,6	16,5	0,56
Яблоки печеные Рецептура блюда№372-2017г.	100	1,61	1,44	35,7	112,7	0,03	4,60	0,00	1,81	16,5	10,3	8,26	0,00
Всего	550	11,6	7,61	110,2	529,5	0,14	7,66	26,4	3,21	178,0	163,3	46,2	0,88
<u>обед</u>													
Салат осенний Рецептура блюда№142-2022.	100	3,54	6,88	13,9	112,8	0,02	23,5	0,00	2,37	40,0	28,7	16,4	0,51
Щи из свежей капусты с картофелем Рецептура блюда№88-2017г.	250	3,72	5,95	9,91	128,6	0,06	15,8	0,00	1,65	49,3	49,1	22,1	0,83
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда№229-2017г.	100	13,8	6,95	6,81	135,1	0,05	3,73	5,82	0,70	39,1	162,1	48,5	0,85
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда№202/203-2017г.	180	7,55	7,94	36,6	234,9	0,07	0,00	34,3	0,86	14,6	45,1	9,77	0,98
Компот из сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	1,05	0,09	34,0	132,8	0,02	0,73	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Бутерброд с маслом Рецептура блюда№1-2017г.	35	2,07	6,56	13,1	119,0	0,03	0,00	35,0	0,68	7,35	19,7	3,68	0,30
Всего	895	33,6	34,7	114,5	939,1	0,28	43,8	75,1	6,56	190,4	363,0	126,2	5,19
Итого	1445	45,2	42,3	224,7	1468,6	0,42	51,5	101,5	9,77	368,4	526,3	172,4	6,07

бй день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша пшенная Рецептура блюда№364-2022г.	200	7,41	6,56	30,3	186,7	0,22	2,08	32,0	0,86	221,6	163,0	79,6	2,10
Морковная запеканка с творогом со сладким соусом Рецептура блюда№163/327-2017г.	100/25	12,9	9,81	25,2	224,5	0,07	1,37	58,0	0,24	106,2	146,1	37,5	0,97
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28
Всего	550	22,8	16,7	85,2	559,6	0,32	6,31	90,0	1,49	347,8	335,3	127,8	3,71
обед													
Салат из овощей с кукурузой Рецептура блюда№81-2022г.	100	4,81	6,31	9,26	108,8	0,02	6,65	0,00	0,83	42,4	47,7	27,6	1,37
Суп картофельный с крупой Рецептура блюда№101-2017г.	250	2,48	3,69	12,4	105,7	0,09	8,25	0,00	0,47	26,7	55,9	22,8	0,88
Капуста тушеная с мясом Рецептура блюда№327-2022г.	200	11,6	18,1	41,6	311,1	0,51	7,12	0,00	0,73	23,4	1,23	33,4	3,11
Кофейный напиток с молоком Рецептура блюда №379-2017г.	200	4,08	3,54	18,6	123,4	0,06	1,59	44,5	0,00	152,2	124,6	21,3	0,48
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Кондитерские изделия (батончик со вкусом пломбира)	20	2,27	2,76	14,0	121,5	0,02	0,00	13,0	0,26	7,20	17,4	3,00	0,20
Всего	800	27,1	34,8	112,2	846,4	0,73	23,6	57,5	2,59	259,5	281,7	116,4	7,06
Итого	1350	49,9	55,5	197,4	1406,0	1,05	29,9	147,5	4,08	607,3	617,0	244,2	10,8

7й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями Рецептура блюда№120-2017г.	200	5,37	4,79	15,4	146,2	0,03	0,66	26,4	1,41	130,4	109,4	21,3	0,52
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Батон йодированный	40	3,79	0,48	23,2	123,4	0,04	0,00	0,00	0,62	9,20	34,5	13,2	0,45
Сыр «Российский»	15,62	2,10	3,12	17,4	121,3	0,00	0,04	64,7	9,09	47,4	51,1	26,9	0,38
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	16,3	10,3	8,42	2,05
Всего	555	12,4	9,00	84,4	550,4	0,32	10,4	91,1	11,3	214,4	208,1	71,2	3,68
обед													
Винегрет Рецептура блюда№27-2022г.	100	3,39	6,20	9,55	112,0	0,10	12,7	0,00	2,95	40,4	48,8	20,6	1,02
Борщ с капустой и картошкой Рецептура блюда№82-2017г.	250	2,81	5,92	11,9	133,8	0,05	10,7	0,00	0,79	49,7	54,6	26,1	1,23
Плов из птицы Рецептура блюда№291-2017г.	200	17,8	14,7	37,7	315,3	0,11	6,01	19,5	0,41	46,4	172,2	54,0	1,97
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,20	99,5	0,00	0,00	60,0	0,35	3,60	4,65	0,00	0,03
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28
Всего	820	28,8	38,4	105,2	884,9	0,32	29,4	79,5	5,19	164,5	339,8	118,6	5,83
Итого	1375	41,2	47,4	189,6	1435,3	0,64	39,8	170,6	16,5	378,9	547,9	189,8	9,51

8й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша овсяная с курагой Рецептура блюда№359-2022г.	200	8,22	11,2	34,9	220,9	0,22	2,08	58,0	0,76	226,8	168,3	72,9	2,05
Оладьи с творогом Рецептура блюда№400/404-2017г.	2/50/5/ 10	13,4	9,74	45,7	257,9	0,15	0,37	23,9	4,16	98,2	140,4	31,7	1,26
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Батон йодированный	40	3,79	0,48	23,2	123,4	0,04	0,00	0,00	0,62	9,20	34,5	13,2	0,45
Всего	555	25,9	21,4	118,8	673,5	0,41	2,48	81,9	5,54	345,3	346,0	119,2	4,04
обед													
Салат из свеклы и зел.горошка Рецептура блюда№106-2022г.	100	3,32	5,27	9,39	79,4	0,05	6,86	0,00	0,00	28,3	41,6	18,3	1,31
Суп картофельный с горохом Рецептура блюда№102-2017г.	250	6,49	6,27	18,4	148,3	0,23	5,83	0,00	1,00	42,7	88,1	35,6	2,05
Бефстроганов Рецептура блюда№250-2017г.	100	16,2	23,1	6,12	231,2	0,05	0,74	32,8	0,20	43,3	171,1	22,5	2,40
Пюре картофельное Рецептура блюда№312-2017г.	180	4,68	6,76	28,5	184,7	0,16	21,8	0,00	0,18	44,4	103,9	33,3	1,21
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	860	33,1	41,8	93,7	790,8	0,52	35,3	32,8	1,68	177,4	442,4	119,4	8,27
Итого	1415	59,0	63,2	212,5	1464,3	0,93	37,8	114,7	7,22	522,7	788,4	238,6	12,3

9й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Запеканка рисовая с творогом Рецептура блюда№369-2022г.	200	12,6	15,9	47,1	324,1	0,05	0,08	78,0	0,00	75,4	172,1	37,0	1,16
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36
Батон йодированный	50	4,74	0,60	29,0	144,2	0,06	0,00	0,00	0,78	11,5	43,6	16,5	0,56
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	16,3	10,3	8,42	2,05
Всего	550	18,1	17,1	104,7	627,8	0,36	12,6	78,0	0,96	117,4	230,4	64,3	4,13
обед													
Салат из белокочанной капусты с огурцом и зел.горошком Рецептура блюда№54-2022г.	100	3,37	6,08	13,8	104,8	0,02	24,4	0,00	2,31	43,0	29,0	16,0	0,52
Суп с макаронными изделиями Рецептура блюда№103-2017г.	250	3,67	3,83	17,5	128,3	0,11	8,25	0,00	0,37	29,2	67,6	27,3	0,13
Шницель рыбный натуральный Рецептура блюда№235-2017г.	100	12,70	6,81	8,54	139,8	0,05	2,43	20,4	0,70	45,4	121,1	22,9	1,95
Каша гречневая с овощами Рецептура блюда№658-2022г.	180	10,2	11,6	42,3	223,2	0,21	0,14	3,21	0,05	14,6	186,1	119,6	5,14
Какао с молоком Рецептура блюда №382-2017г.	200	4,08	3,54	18,6	123,4	0,06	1,59	44,5	0,00	152,2	124,6	21,3	0,48
Хлеб ржаной йодированный	39,62	2,16	0,42	19,0	88,6	0,04	0,00	0,00	0,40	8,86	40,7	9,63	1,19
Всего	865	36,2	32,3	119,7	808,1	0,36	36,8	68,1	3,83	293,3	569,1	216,7	9,41
Итого	1415	54,3	49,4	224,4	1435,9	0,72	49,4	146,1	4,79	410,7	779,5	281,0	13,5

10й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша «Дружба» с курагой Рецептура блюда№355-2022г.	200	5,07	7,13	14,5	179,3	0,21	2,08	54,1	0,72	226,8	159,8	72,1	2,05
Оладьи с яблоками и сгущ.молоком Рецептура блюда№400/401-2017г.	2/50/25	12,69	10,2	53,4	269,6	0,18	0,55	23,9	5,06	138,9	169,8	41,1	1,57
Компот из сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	1,05	0,09	34,0	132,8	0,02	0,73	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70
Батон йодированный	40	3,79	0,48	23,2	123,4	0,04	0,00	0,00	0,62	9,20	34,5	13,2	0,45
Всего	565	22,6	17,9	125,1	705,1	0,45	3,36	78,0	6,40	407,4	387,5	143,9	4,77
обед													
Салат из свеклы с огурцами Рецептура блюда№107-2022г.	100	2,82	6,31	7,28	92,8	0,02	5,95	0,00	0,83	30,7	39,4	18,6	1,37
Рассольник Ленинградский Рецептура блюда№96-2017г.	250	3,03	6,09	12,9	127,2	0,09	8,37	0,00	0,59	29,2	57,6	24,2	0,93
Птица запеченная Рецептура блюда№293-2017г.	100	23,6	14,3	1,45	249,3	0,06	1,28	1,80	2,54	42,2	218,1	22,6	1,80
Макароны отварные с овощами Рецептура блюда№202/205-2017г.	180	6,21	7,28	35,2	226,1	0,07	3,25	0,00	0,86	23,3	61,1	20,8	1,24
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржаной йодированный	48,9	2,77	0,54	24,4	113,9	0,05	0,00	0,00	0,45	11,4	52,3	12,4	1,53
Всего	875	39,0	34,5	96,2	880,6	0,29	18,9	1,80	5,27	147,9	431,1	100,0	7,15
Итого	1440	61,6	52,4	221,3	1585,7	0,74	22,3	79,8	11,7	555,3	818,8	243,9	11,9
Итого за 10 дней		530,2 511,7	532,5 516,7	2163,4 2133,9	15203,9 15043,7								
Итого за 1 день		53,0	53,2	216,3	1520,3								

	Утверждаю Начальник МКУ «Управления в сфере образования, молодежной политики, физической культуры и спорта» _____/_____ / « » 2024г
--	---

	Утверждаю Начальник МКУ «Управления в сфере образования, молодежной политики, физической культуры и спорта» _____/_____/_____ « » 2024г
--	--

	Утверждаю Начальник МКУ «Управления в сфере образования, молодежной политики, физической культуры и спорта» _____/_____/ « » 2024г
--	---

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся общеобразовательных школ
Железнодорожного района на 2024-2026 учебный год
(от 7 до 11 лет)**

1й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша вязкая молочная гречневая Рецептура блюда№173-2017г.	200	6,89	7,34	15,8	156,9	0,05	0,05	37,2	0,70	123,4	77,9	21,1	0,70
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28
Гренки жареные Рецептура блюда№371-2017г.	35	2,00	1,51	16,2	123,2	0,03	0,62	16,2	0,35	21,1	28,2	6,05	0,36
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	19,3	10,3	8,42	2,05
Всего	560	12,0	9,78	75,1	516,7	0,36	13,2	53,4	1,62	183,8	142,6	46,2	3,75
обед													
Винегрет Рецептура блюда№27-2022г.	100	3,39	6,20	9,55	112,0	0,10	12,7	0,00	2,95	40,4	48,8	20,6	1,02
Щи из свежей капусты с картофелем Рецептура блюда№88-2017г.	250	3,72	5,95	9,91	128,6	0,06	15,8	0,00	1,65	49,3	49,1	22,1	0,83
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда№229-2017г.	100	13,8	6,95	6,81	135,1	0,05	3,73	5,82	0,70	39,1	162,1	48,5	0,85
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда№202/203-2017г.	180	7,55	7,94	36,6	234,9	0,07	0,00	34,3	0,86	14,6	45,1	9,77	0,98
Бутерброд горячий с сыром Рецептура блюда№7-2017г.	35	4,96	6,82	13,2	119,6	0,03	0,05	44,1	0,28	97,6	67,4	6,61	0,34
Компот из сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	0,85	0,09	40,2	166,0	0,02	1,28	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	895	36,1	34,3	132,6	972,1	0,36	33,6	84,2	6,74	281,1	430,8	133,3	5,74
Итого	1455	48,1	44,1	207,7	1488,8	0,72	46,8	137,6	8,36	464,9	573,4	179,5	9,49

2й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Макароны, запеченные с сыром Рецептура блюда№399-2022г.	200	14,5	16,9	35,1	294,4	0,08	0,22	115,2	0,92	295,2	202,1	20,3	1,23
Оладьи с яблоками и сгущ.молоком Рецептура блюда№400/401-2017г.	2/50/25	12,69	10,2	53,4	269,6	0,18	0,55	23,9	5,06	138,9	169,8	41,1	1,57
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28
Всего	550	29,7	27,4	118,2	712,4	0,29	3,63	139,1	6,37	454,1	398,1	72,1	3,44
обед													
Салат витаминный Рецептура блюда№49-2017г.	100	4,81	6,31	9,26	98,8	0,02	6,65	0,00	0,83	42,4	47,7	27,6	1,37
Суп крестьянский с крупой Рецептура блюда№98-2017г.	250	3,68	4,92	9,09	106,3	0,04	9,88	0,00	0,97	35,9	33,6	14,2	0,58
Птица запеченная Рецептура блюда№293-2017г.	100	23,6	14,3	1,45	249,3	0,06	1,28	1,80	2,54	42,2	218,1	22,6	1,80
Рис с кукурузой и морковью Рецептура блюда№663-2022г.	180	7,80	9,94	47,1	285,2	0,04	0,01	10,1	2,82	9,84	79,9	21,2	0,69
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	860	42,3	35,8	98,2	886,8	0,19	17,9	11,9	7,46	149,0	417,0	95,2	5,74
Итого	1410	72,0	63,2	216,4	1599,2	0,48	21,5	151,0	13,8	603,1	815,1	167,3	9,18

3й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша манная с изюмом Рецептура блюда№353-2022г.	200	9,50	11,3	43,2	266,4	0,23	2,10	58,0	0,99	232,3	176,0	77,4	2,22
Компот из сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	1,05	0,09	34,0	132,8	0,02	0,73	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70
Батон йодированный	50	4,74	0,60	29,0	154,2	0,06	0,00	0,00	0,78	11,5	43,6	16,5	0,56
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	16,3	10,3	8,42	2,05
Всего	550	15,9	12,6	119,6	641,6	0,56	12,5	58,0	1,95	292,6	253,3	119,8	5,53
обед													
Салат из овощей со свежим огурцом и кукурузой Рецептура блюда№81-2022г.	100	4,81	6,31	9,26	108,8	0,02	6,65	0,00	0,83	42,4	47,7	27,6	1,37
Суп картофельный с горохом Рецептура блюда№102-2017г.	250	6,49	6,27	18,4	148,3	0,23	5,83	0,00	1,00	42,7	88,1	35,6	2,05
Люля-кебаб из свинины и курицы Рецептура блюда№541-2022г.	100	14,6	19,7	8,58	299,1	0,26	0,42	21,7	2,42	26,4	176,1	24,5	2,31
Сложный овощной гарнир Рецептура блюда№666-2022г.	180	4,68	12,8	15,7	263,4	0,10	21,4	78,8	0,18	63,7	77,1	27,9	1,03
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	860	31,0	45,3	91,6	966,8	0,66	34,3	100,5	9,56	190,7	437,0	122,5	8,52
Итого	1410	46,9	57,9	211,2	1608,4	1,22	46,8	158,5	11,5	483,3	690,3	242,3	14,1

4й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Каша рисовая с изюмом Рецептура блюда№362-2022г.	200	12,1	6,27	59,7	309,6	0,05	0,41	32,0	0,29	218,6	180,4	81,0	0,75
Гренки жареные Рецептура блюда№371-2017г.	2/35	3,99	3,02	32,4	246,3	0,06	2,15	32,4	0,70	42,1	56,4	12,1	0,72
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,14	1,67	0,00	0,18	16,3	10,3	8,42	2,05
Всего	595	19,6	10,2	135,0	792,5	0,33	4,26	64,4	2,26	293,9	271,7	111,2	4,08
обед													
Салат из белокочанной капусты с огурцом и зел.горошком Рецептура блюда№54-2022г.	100	3,37	6,08	13,8	104,8	0,02	24,4	0,00	2,31	43,0	29,0	16,0	0,52
Суп с макаронными изделиями Рецептура блюда№103-2017г.	250	3,67	3,83	17,5	128,3	0,11	8,25	0,00	0,37	29,2	67,6	27,3	0,13
Тефтели мясные Рецептура блюда№279/331-2017г.	2/50/30	9,25	21,5	14,7	263,6	0,21	1,04	19,2	2,42	25,5	101,0	20,5	1,04
Каша гречневая с овощами Рецептура блюда№658-2022г.	180	10,2	11,6	42,3	223,2	0,21	0,14	3,21	0,05	14,6	186,1	119,6	5,14
Какао с молоком Рецептура блюда №382 -2017г.	200	4,08	3,54	18,6	123,4	0,06	1,59	44,5	0,00	152,2	124,6	21,3	0,48
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	890	32,4	46,9	123,2	919,2	0,64	35,4	66,9	5,45	272,1	543,2	213,0	8,33
Итого	1485	52,0	57,1	258,2	1711,7	0,97	39,7	131,3	7,71	566,0	814,9	324,2	12,4

5й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Суп молочный с гречневой крупой Рецептура блюда№121-2017г.	200	4,97	5,57	6,14	112,5	0,04	0,66	26,4	0,44	127,6	90,9	14,2	0,13
Кисель из сока плодового Рецептура блюда№359-2017г.	200	0,31	0,00	39,4	160,1	0,01	2,40	0,00	0,18	22,4	18,5	7,26	0,19
Батон йодированный	50	4,74	0,60	29,0	144,2	0,06	0,00	0,00	0,78	11,5	43,6	16,5	0,56
Яблоки печеные Рецептура блюда№372-2017г.	100	1,61	1,44	35,7	112,7	0,03	4,60	0,00	1,81	16,5	10,3	8,26	0,00
Всего	550	11,6	7,61	110,2	529,5	0,14	7,66	26,4	3,21	178,0	163,3	46,2	0,88
обед													
Салат осенний Рецептура блюда№142-2022.	100	3,54	6,88	13,9	112,8	0,02	23,5	0,00	2,37	40,0	28,7	16,4	0,51
Щи из свежей капусты с картофелем Рецептура блюда№88-2017г.	250	3,72	5,95	9,91	128,6	0,06	15,8	0,00	1,65	49,3	49,1	22,1	0,83
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда№229-2017г.	100	13,8	6,95	6,81	135,1	0,05	3,73	5,82	0,70	39,1	162,1	48,5	0,85
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда№202/203-2017г.	180	7,55	7,94	36,6	234,9	0,07	0,00	34,3	0,86	14,6	45,1	9,77	0,98
Компот из сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	1,05	0,09	34,0	132,8	0,02	0,73	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Бутерброд с маслом Рецептура блюда№1-2017г.	35	2,07	6,56	13,1	119,0	0,03	0,00	35,0	0,68	7,35	19,7	3,68	0,30
Всего	895	33,6	34,7	114,5	939,1	0,28	43,8	75,1	6,56	190,4	363,0	126,2	5,19
Итого	1445	45,2	42,3	224,7	1468,6	0,42	51,5	101,5	9,77	368,4	526,3	172,4	6,07

бй день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша пшенная Рецептура блюда№364-2022г.	200	7,41	6,56	30,3	186,7	0,22	2,08	32,0	0,86	221,6	163,0	79,6	2,10
Морковная запеканка с творогом со сладким соусом Рецептура блюда№163/327-2017г.	100/25	12,9	9,81	25,2	224,5	0,07	1,37	58,0	0,24	106,2	146,1	37,5	0,97
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28
Всего	550	22,8	16,7	85,2	559,6	0,32	6,31	90,0	1,49	347,8	335,3	127,8	3,71
обед													
Салат из овощей с кукурузой Рецептура блюда№81-2022г.	100	4,81	6,31	9,26	108,8	0,02	6,65	0,00	0,83	42,4	47,7	27,6	1,37
Суп картофельный с крупой Рецептура блюда№101-2017г.	250	2,48	3,69	12,4	105,7	0,09	8,25	0,00	0,47	26,7	55,9	22,8	0,88
Капуста тушеная с мясом Рецептура блюда№327-2022г.	200	11,6	18,1	41,6	311,1	0,51	7,12	0,00	0,73	23,4	1,23	33,4	3,11
Кофейный напиток с молоком Рецептура блюда №379-2017г.	200	4,08	3,54	18,6	123,4	0,06	1,59	44,5	0,00	152,2	124,6	21,3	0,48
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Кондитерские изделия (батончик со вкусом пломбира)	20	2,27	2,76	14,0	121,5	0,02	0,00	13,0	0,26	7,20	17,4	3,00	0,20
Всего	800	27,1	34,8	112,2	846,4	0,73	23,6	57,5	2,59	259,5	281,7	116,4	7,06
Итого	1350	49,9	55,5	197,4	1406,0	1,05	29,9	147,5	4,08	607,3	617,0	244,2	10,8

7й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями Рецептура блюда№120-2017г.	200	5,37	4,79	15,4	146,2	0,03	0,66	26,4	1,41	130,4	109,4	21,3	0,52
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Батон йодированный	40	3,79	0,48	23,2	123,4	0,04	0,00	0,00	0,62	9,20	34,5	13,2	0,45
Сыр «Российский»	15,62	2,10	3,12	17,4	121,3	0,00	0,04	64,7	9,09	47,4	51,1	26,9	0,38
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	16,3	10,3	8,42	2,05
Всего	555	12,4	9,00	84,4	550,4	0,32	10,4	91,1	11,3	214,4	208,1	71,2	3,68
обед													
Винегрет Рецептура блюда№27-2022г.	100	3,39	6,20	9,55	112,0	0,10	12,7	0,00	2,95	40,4	48,8	20,6	1,02
Борщ с капустой и картошкой Рецептура блюда№82-2017г.	250	2,81	5,92	11,9	133,8	0,05	10,7	0,00	0,79	49,7	54,6	26,1	1,23
Плов из птицы Рецептура блюда№291-2017г.	200	17,8	14,7	37,7	315,3	0,11	6,01	19,5	0,41	46,4	172,2	54,0	1,97
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,20	99,5	0,00	0,00	60,0	0,35	3,60	4,65	0,00	0,03
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28
Всего	820	28,8	38,4	105,2	884,9	0,32	29,4	79,5	5,19	164,5	339,8	118,6	5,83
Итого	1375	41,2	47,4	189,6	1435,3	0,64	39,8	170,6	16,5	378,9	547,9	189,8	9,51

8й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Каша овсяная с курагой Рецептура блюда№359-2022г.	200	8,22	11,2	34,9	220,9	0,22	2,08	58,0	0,76	226,8	168,3	72,9	2,05
Оладьи с творогом Рецептура блюда№400/404-2017г.	2/50/5/ 10	13,4	9,74	45,7	257,9	0,15	0,37	23,9	4,16	98,2	140,4	31,7	1,26
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Батон йодированный	40	3,79	0,48	23,2	123,4	0,04	0,00	0,00	0,62	9,20	34,5	13,2	0,45
Всего	555	25,9	21,4	118,8	673,5	0,41	2,48	81,9	5,54	345,3	346,0	119,2	4,04
обед													
Салат из свеклы и зел.горошка Рецептура блюда№106-2022г.	100	3,32	5,27	9,39	79,4	0,05	6,86	0,00	0,00	28,3	41,6	18,3	1,31
Суп картофельный с горохом Рецептура блюда№102-2017г.	250	6,49	6,27	18,4	148,3	0,23	5,83	0,00	1,00	42,7	88,1	35,6	2,05
Бефстроганов Рецептура блюда№250-2017г.	100	16,2	23,1	6,12	231,2	0,05	0,74	32,8	0,20	43,3	171,1	22,5	2,40
Пюре картофельное Рецептура блюда№312-2017г.	180	4,68	6,76	28,5	184,7	0,16	21,8	0,00	0,18	44,4	103,9	33,3	1,21
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02
Всего	860	33,1	41,8	93,7	790,8	0,52	35,3	32,8	1,68	177,4	442,4	119,4	8,27
Итого	1415	59,0	63,2	212,5	1464,3	0,93	37,8	114,7	7,22	522,7	788,4	238,6	12,3

9й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Запеканка рисовая с творогом Рецептура блюда№369-2022г.	200	12,6	15,9	47,1	324,1	0,05	0,08	78,0	0,00	75,4	172,1	37,0	1,16
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36
Батон йодированный	50	4,74	0,60	29,0	144,2	0,06	0,00	0,00	0,78	11,5	43,6	16,5	0,56
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	16,3	10,3	8,42	2,05
Всего	550	18,1	17,1	104,7	627,8	0,36	12,6	78,0	0,96	117,4	230,4	64,3	4,13
обед													
Салат из белокочанной капусты с огурцом и зел.горошком Рецептура блюда№54-2022г.	100	3,37	6,08	13,8	104,8	0,02	24,4	0,00	2,31	43,0	29,0	16,0	0,52
Суп с макаронными изделиями Рецептура блюда№103-2017г.	250	3,67	3,83	17,5	128,3	0,11	8,25	0,00	0,37	29,2	67,6	27,3	0,13
Шницель рыбный натуральный Рецептура блюда№235-2017г.	100	12,70	6,81	8,54	139,8	0,05	2,43	20,4	0,70	45,4	121,1	22,9	1,95
Каша гречневая с овощами Рецептура блюда№658-2022г.	180	10,2	11,6	42,3	223,2	0,21	0,14	3,21	0,05	14,6	186,1	119,6	5,14
Какао с молоком Рецептура блюда №382-2017г.	200	4,08	3,54	18,6	123,4	0,06	1,59	44,5	0,00	152,2	124,6	21,3	0,48
Хлеб ржаной йодированный	39,62	2,16	0,42	19,0	88,6	0,04	0,00	0,00	0,40	8,86	40,7	9,63	1,19
Всего	865	36,2	32,3	119,7	808,1	0,36	36,8	68,1	3,83	293,3	569,1	216,7	9,41
Итого	1415	54,3	49,4	224,4	1435,9	0,72	49,4	146,1	4,79	410,7	779,5	281,0	13,5

10й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша «Дружба» с курагой Рецептура блюда№355-2022г.	200	5,07	7,13	14,5	179,3	0,21	2,08	54,1	0,72	226,8	159,8	72,1	2,05
Оладьи с яблоками и сгущ.молоком Рецептура блюда№400/401-2017г.	2/50/25	12,69	10,2	53,4	269,6	0,18	0,55	23,9	5,06	138,9	169,8	41,1	1,57
Компот из сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	1,05	0,09	34,0	132,8	0,02	0,73	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70
Батон йодированный	40	3,79	0,48	23,2	123,4	0,04	0,00	0,00	0,62	9,20	34,5	13,2	0,45
Всего	565	22,6	17,9	125,1	705,1	0,45	3,36	78,0	6,40	407,4	387,5	143,9	4,77
обед													
Салат из свеклы с огурцами Рецептура блюда№107-2022г.	100	2,82	6,31	7,28	92,8	0,02	5,95	0,00	0,83	30,7	39,4	18,6	1,37
Рассольник Ленинградский Рецептура блюда№96-2017г.	250	3,03	6,09	12,9	127,2	0,09	8,37	0,00	0,59	29,2	57,6	24,2	0,93
Птица запеченная Рецептура блюда№293-2017г.	100	23,6	14,3	1,45	249,3	0,06	1,28	1,80	2,54	42,2	218,1	22,6	1,80
Макароны отварные с овощами Рецептура блюда№202/205-2017г.	180	6,21	7,28	35,2	226,1	0,07	3,25	0,00	0,86	23,3	61,1	20,8	1,24
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржаной йодированный	48,9	2,77	0,54	24,4	113,9	0,05	0,00	0,00	0,45	11,4	52,3	12,4	1,53
Всего	875	39,0	34,5	96,2	880,6	0,29	18,9	1,80	5,27	147,9	431,1	100,0	7,15
Итого	1440	61,6	52,4	221,3	1585,7	0,74	22,3	79,8	11,7	555,3	818,8	243,9	11,9
Итого за 10 дней		462,3	473,4	2016,6	14106,2								
Итого за 1 день		46,2	47,3	201,7	1410,6								

