

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
(МБОУ Пригорская СШ)**



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества			СПП			Витамины, мг	А
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, кккал	Са	Mg	P	В1	В2	В6		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 ДЕНЬ														
206	Суп гороховый	200	7,23	10	53,75	220,5	60,1	2,5	0,23	0	0,03	2,2	0	
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,131	
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	
847	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	15	64,05	24	13,5	16,5	0	0	15	0,03	
	Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	105,76	40	0,08	40,04	0,016	0,064	0	0	
	ИТОГО:	710	39,55	32,68	146,56	815,11	472,5	79	491,68	1,416	0,224	19,24	0,171	
2 ДЕНЬ														
101	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом кур	200	3,52	2,56	15,2	100,8	24	21	120	0,96	0,08	4	0,16	
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,29	0,03	5,88	0	
389	Сок натуральный фруктовый	200	0	4,1	10,3	86,60	10	20	150	0,2	0,06	5,69	0	
304	Плов из птицы	80/130	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,09	0,06	1,01	0,175	
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,90	79,93	30	0,06	30,03	0,012	0,05	0	0	
	ИТОГО:	700	25,09	26,438	80,998	690,592	125,858	99,702	524,512	3,55	0,278	16,58	0,335	
3 ДЕНЬ														
82	Борщ с фасолью и картофелем	250	5,25	11	11	132,56	11	13,9	0	0,7	0,07	0	0,1	
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28	
16	Сосиски отварные	60	6,228	12	12,72	134,4	14,4	12	95,4	1,08	0,022	0	0	
951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01	
	Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	105,76	40	0,08	40,04	0,016	0,064	0	0	
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,08	
	ИТОГО:	760	20,598	39,58	101,4	788,32	205,88	61,14	232	3,276	0,256	0	28,19	
4 ДЕНЬ														
200	Суп картофельный	250	5,16	5,97	19,75	137,00	96,00	0,00	108,70	1,40	0,03	8,00	0	
294	Котлеты рубленые из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	0,134	
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,525	21,96	44,00	119,60	1,73	0,23	21,45	0,11	
389	Сок натуральный фруктовый	200	0	4,1	10,3	86,6	10,00	20	150	0,2	0,06	5,69	0	
	Хлеб пшеничный	42	0,38	0,38	20,92	111,90	42,00	0,08	42,04	0,017	0,07	0	0	
	ИТОГО:	722	18,01	30,85	93,37	745,03	225,96	79,48	526,24	4,35	0,42	35,40	0,24	
5 ДЕНЬ														
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	2,33	15,9	190,58	43,25	10,7	88,74	0,56	0,02	10,03	0	
43	Салат из белокочанной капусты, овощи с 1,03	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	15,47	0	
244	Рыба припущенная	90	15,21	0,59	0,28	67,5	12,83	10,13	135,56	0,46	0,06	0,51	0,07	
694	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	40,5	32,88	97,56	1,05	0,15	5,55	0,03	
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	53,86	20	0,04	20,02	0,01	0,03	0	0	
41	Масло сливочное (порциями)	7,5	0	6,15	0,075	56,25	75	0	1,5	0	0	0	0,12	
	ИТОГО:	727,5	24,19	17,21	79,17	678,33	336,00	76,85	449,95	2,95	0,31	32,85	0,23	
6 ДЕНЬ														
82	Борщ с фасолью и картофелем	250	5,25	11	11	132,56	11	13,9	0	0,7	0,07	0	0,1	
286	Тефтели мясные	50/50	7,36	8,07	9,31	174,21	36,13	17,8	88,4	0,79	0,04	0,71	0,032	
71	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,40	0,35	6,12	0,01	0,02	5,00	0	
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,445	12,98	67,5	208,5	2,65	0,18	0	0,12	
943	Чай с сахаром	180	3,17	3,35	22,9	25,2	109,8	12,6	81	0,5	0,036	1,17	0,009	
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,08	
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,13	30	0,06	30,03	0,012	0,048	0	0	
	ИТОГО:	780	23,99	36,56	95,65	712,95	330,31	112,21	416,05	4,66	0,39	6,88	0,34	

7 ДЕНЬ													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6
268	Котлета мясная	90	0	9,77	4,8	154,44	166,36	0	166,3	1,73	0,07	0,68	0,22
321	Рагу из овощей	150	2,29	10,95	14,4399	166,00	23,90	27,80	61,8	0,98	0,07	8,67	0,033
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,08
	ИТОГО:	700	8,689	34,58	77,0799	701,86	507,875	52,035	418,13	3,635	0,3105	10,26	30,933
8 ДЕНЬ													
206	Суп гороховый	200	7,23	10	53,75	220,5	60,1	2,5	0,23	0	0,03	2,2	0
390	Каша рисовая молочная	150	5,82	7,5	64,50	235,6	146	31,2	0,46	51	0,06	0,64	0,03
389	Сок натуральный фруктовый	200	0	4,1	10,3	86,6	10,00	20	150	0,2	0,06	5,69	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	15	64,05	24	13,5	16,5	0	0	15	0,03
	ИТОГО:	700	14,1	22,65	168,45	739,97	290,1	67,3	217,24	51,22	0,23	23,53	0,06
9 ДЕНЬ													
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	2,33	15,9	190,58	43,25	10,7	88,74	0,56	0,02	10,03	0
234	Биточки рыбные запеченные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	0,03
694	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	40,5	32,88	97,56	0,9	0,15	5,55	0,03
951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	0	36,4	176	3,5	50	0,1	0	0,08	0,02
	ИТОГО:	710	21,9	13,64	94,84	722,45	397,13	84,18	514,85	2,32	0,36	16,09	0,09
10 ДЕНЬ													
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,14	2,53	0	130,73	45,31	42,06	27,50	1,04	0,06	1,75	0
16	Сосиски отварные	60	6,23	12,00	12,72	134,40	14,40	12,00	95,40	1,08	0,02	0,00	0
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
389	Сок натуральный фруктовый	200	0	4,1	10,3	86,6	10,00	20	150	0,2	0,06	5,64	0
12	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	50	0,00	3,76	38,33	114,23	220,6	10,40	13,66	0,00	0,03	0	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:	760	13,34	27,36	112,7	767,63	345,17	105,68	373,78	3,45	0,31	7,39	21,01

	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценн., ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1 день	710	39,55	32,68	146,56	815,11	472,5	79	491,68	1,416	0,224	19,24	0,171
2 день	700	25,09	26,438	80,998	690,592	125,858	99,702	524,512	3,55	0,278	16,58	0,335
3 день	760	20,598	39,58	101,4	788,32	205,88	61,14	232	3,276	0,256	0	28,19
4 день	722	18,013	30,848	93,371	745,0298	225,96	79,475	526,237	4,3518	0,4223	35,4	0,2435
5 день	727,5	24,192	17,213	79,16625	678,33	335,997	76,847	449,9545	2,95325	0,31425	32,85425	0,22975
6 день	780	23,985	36,56	95,645	712,945	330,307	112,208	416,05	4,6622	0,392	6,878	0,341
7 день	700	8,689	34,58	77,0799	701,86	507,875	52,035	418,13	3,635	0,3105	10,26	30,933
8 день	700	14,1	22,65	168,45	739,97	290,1	67,3	217,24	51,22	0,23	23,53	0,06
9 день	710	21,9	13,64	94,84	722,45	397,13	84,18	514,85	2,32	0,36	16,09	0,09
10 день	760	13,3355	27,355	112,7	767,625	345,1725	105,6825	373,78	3,4475	0,3145	7,39	21,01
Среднее значение	726,95	20,94525	28,1544	105,02102	736,22318	323,67795	81,75695	416,44335	8,083175	0,310145	16,822225	8,160325

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
обучающихся 12 лет и старше



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Na	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 ДЕНЬ														
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/24	30,93	22,89	36	310,66	251,55	54,36	383,23	0,99	0,1	0,82	0,15	
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0	
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0	
	ИТОГО:	554	35,3	27,46	96,19	636,08	433,55	68,46	599,08	2,77	0,25	10,12	0,16	
2 ДЕНЬ														
304	Плов из птицы	100/180	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,09	0,06	1,01	0,17	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	0	2,26	23	68,54	152,36	17,4	8,2	0	0,02	0,01	0	
	ИТОГО:	560	21,75	19,71	107,05	673,01	277,48	70,2	317,55	2,12	0,19	4,07	0,1	
3 ДЕНЬ														
204	Макароны отварные с сыром	200/11	20,95	14,35	89,53	551,45	326,86	35,19	268,44	2,45	0,25	0,79	0,1	
945	Чай с молоком	200	1,4	0,45	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,1	
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0	
41	Масло сливочное (порциями)	7,5	0	6,15	0,075	56,25	75	0	1,5	0	0	0	0,1	
	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,34	6,12	0,012	0,018	4,99	0,2	
	ИТОГО:	528,5	23,28	21,458	132,47	835,323	515,26	46,135	393,61	2,8796	0,3712	5,7834	0,2	
4 ДЕНЬ														
307	Котлеты рубленые из птицы	100	12,125	17,4	9,86	245	70	19,25	132,38	1,2625	0,05	0,33	0,1	
336	Калуста тушеная	180	3,33	7,776	41,42	256,23	26,352	52,79	143,51	2,07	0,27	25,74	0	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0	
	Хлеб пшеничный	45	0,405	0,405	22,41	119,90	45	0,09	45,05	0,018	0,072	0	0	
	ИТОГО:	525	16,86	25,581	97,15	715,378	171,37	77,33	380,94	3,3605	0,422	29,12	0	
5 ДЕНЬ														
245	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	14,25	11,25	150,63	0,5125	0,06	0,55	0	
694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0	
943	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0	
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0	
41	Масло сливочное порциями	7,5	0	6,15	0,075	56,25	75	0	1,5	0	0	0	0	
	ИТОГО:	557,5	25,07	12,57	80,175	559,67	315,25	69,19	422,26	2,49	0,38	9,26	0	
6 ДЕНЬ														
286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	0	
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,732	43	276,63	15,57	81	250,2	31,79	0,216	0	0	
959	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0	
	ИТОГО:	550	18,47	17,012	93,61	608,75	115,47	102,7	406,95	33,17	0,356	0,85	0	

7 ДЕНЬ													
268	Котлета мясная	100	23,8	19,52	5,74	171,5	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
321	Рагу из овощей	180	2,29	13,14	17,36	199,2	28,67	33,35	74,2	1,18	0,08	10,404	0,03
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,1
	ИТОГО:	540	26,74	41,31	62,1	606,92	214,07	64,84	361,23	4,4	0,37	11,944	0,19
8 ДЕНЬ													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,11
943	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3	0,0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	150	0	3	0	0	0	0,24
	ИТОГО:	565	8,09	19,25	78,01	545,61	432,19	28,82	344,9	1,53	0,22	12,09	0,36
9 ДЕНЬ													
255	Биточки рыбные запеченные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	0,03
694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	0	36,4	176	1,5	50	0,1	0	0,08	0,02
	ИТОГО:	560	21,67	11,71	86,29	569,37	367,38	82,44	458,63	2,26	0,39	7,91	0,1
10 ДЕНЬ													
284	Тефтели из печени с рисом	80/80	11,78	12,91	14,9	210	49,84	26,8	121,76	1,4	0,072	1,14	0,05
694	Макаронные изделия отварные	200	4,2	1,6	29,4	266,88	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,24	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	79,93	30	0,06	30,03	0,012	0,048	0	0
	ИТОГО:	590	17,25	14,78	82,7	651,05	163,86	75,9	341,87	2,822	0,35	11,59	0,1

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
ГПД
(МБОУ Пригорская СШ)**



№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,131
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
847	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	15	64,05	24	13,5	16,5	0	0	15	0,03
	Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	105,76	40	0,08	40,04	0,016	0,064	0	0
	ИТОГО:	510	32,32	22,68	92,81	594,61	412,4	76,5	491,45	1,416	0,194	17,04	0,171
2 ДЕНЬ													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,29	0,03	5,88	0
389	Сок натуральный фруктовый	200	0	4,1	10,3	86,60	10	20	150	0,2	0,06	5,69	0
304	Плов из птицы	80/130	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,09	0,06	1,01	0,175
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,90	79,93	30	0,06	30,03	0,012	0,05	0	0
	ИТОГО:	500	21,57	23,88	65,80	589,79	101,86	78,70	404,51	2,59	0,20	12,58	0,175
3 ДЕНЬ													
688	Макаронные изделия отварные	200	18,86	12,92	80,62	496,56	294,33	31,69	241,72	2,2	0,228	0,22	0,15
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	105,76	40	0,08	40,04	0,016	0,064	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,08
12	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	50	0,00	3,76	38,33	114,23	220,6	10,40	13,66	0,00	0,03	0	0,01
	ИТОГО:	500	19,42	25,24	152,97	819,55	660,93	42,17	297,42	2,616	0,322	0,22	0,24
4 ДЕНЬ													
294	Котлеты рубленные из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	0,134
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,525	21,96	44,00	119,60	1,73	0,23	21,45	0,11
389	Сок натуральный фруктовый	200	0	4,1	10,3	86,6	10,00	20	150	0,2	0,06	5,69	0
	Хлеб пшеничный	42	0,38	0,38	20,92	111,90	42,00	0,08	42,04	0,017	0,07	0	0
	ИТОГО:	472	12,853	24,88	73,62	608,03	129,96	79,475	417,54	2,95	0,39	27,40	0,244
5 ДЕНЬ													
43	Салат из белокочанной капусты, овощи с 1.03	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	15,47	0
244	Рыба припущенная	90	15,21	0,59	0,28	67,5	12,83	10,13	135,56	0,46	0,06	0,51	0,07
694	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	40,5	32,88	97,56	1,05	0,15	5,55	0,03
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	53,86	20	0,04	20,02	0,01	0,03	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	7,5	0	6,15	0,075	56,25	75	0	1,5	0	0	0	0,12
	ИТОГО:	527,5	22,91	14,88	63,27	487,75	292,75	66,15	361,21	2,39	0,29	22,82	0,23
6 ДЕНЬ													
286	Тефтели мясные	50/50	7,36	8,07	9,31	174,21	36,13	17,8	88,4	0,79	0,04	0,71	0,032
71	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,40	0,35	6,12	0,01	0,02	5,00	0
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,445	12,98	67,5	208,5	2,65	0,18	0	0,12
943	Чай с сахаром	180	3,17	3,35	22,9	25,2	109,8	12,6	81	0,5	0,036	1,17	0,009
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,13	30	0,06	30,03	0,012	0,048	0	0
	ИТОГО:	520	18,74	17,36	84,55	505,39	219,31	98,31	414,05	3,96	0,32	6,88	0,161

7 ДЕНЬ													
268	Хлебцы мясные	90	0	9,77	4,8	154,44	166,36	0	166,3	1,73	0,07	0,68	0,22
321	Рагу из овощей	150	2,29	10,95	14,4399	166,00	23,90	27,80	61,8	0,98	0,07	8,67	0,033
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	90,58	40	0,08	40,04	0,016	0,064	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,08
	ИТОГО:	490	2,849	29,28	53,2599	514,02	336,26	27,88	270,14	3,12	0,20	9,35	0,333
8 ДЕНЬ													
390	Каша манная молочная жидкая	150	4,68	4,57	14,78	118,98	114,13	17,64	117,0375	0,225	0,06	0,5175	0,084
389	Сок натуральный фруктовый	200	0	4,1	10,3	86,6	10,00	20	150	0,2	0,06	5,69	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	15	64,05	24	13,5	16,5	0	0	15	0,03
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,96	1,025	6,15	112,5	37,5	0,005	45	0,005	0,005	0	0
	ИТОГО:	515	6,69	10,75	71,13	515,35	235,63	51,25	378,59	0,45	0,21	21,51	0,114
9 ДЕНЬ													
234	Биточки рыбные запеченные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	0,03
194	Пюре варюфитное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	40,5	32,88	97,56	0,9	0,15	5,55	0,03
951	Кефир на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
42	Сыр (горгонзол)	10	2,32	2,96	0	36,4	176	3,5	50	0,1	0	0,08	0,02
	ИТОГО:	510	20,62	11,31	78,94	531,87	353,88	73,48	426,11	1,76	0,34	6,06	0,09
10 ДЕНЬ													
284	Тефтели из печени с рисом	80/80	9,78	11,66	16,41	210	37,9	19,5	181,3	3,07	0,14	7,37	0,036
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
389	Сок натуральный фруктовый	200	0	4,1	10,3	86,6	10,00	20	150	0,2	0,06	5,64	0
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,93	30	0,06	30,03	0,012	0,048	0	0
	ИТОГО:	540	15,57	20,55	68,1	532,98	82,76	60,98	398,5	4,392	0,308	13,01	21,036

	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценн., ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
1 день	510	32,32	22,68	92,81	594,61	412,4	76,5	491,45	1,416	0,194	17,04	0,171
2 день	500	21,57	23,878	65,798	589,792	101,858	78,702	404,512	2,59	0,198	12,58	0,175
3 день	500	19,42	25,24	152,97	819,55	660,93	42,17	297,42	2,616	0,322	0,22	0,24
4 день	472	12,853	24,878	73,621	608,0298	129,96	79,475	417,537	2,9518	0,3922	27,4	0,2435
5 день	527,5	22,912	14,883	63,26625	487,75	292,747	66,147	361,2145	2,39325	0,29425	22,82425	0,22975
6 день	520	18,735	17,36	84,545	505,385	219,307	98,308	414,05	3,9622	0,322	6,878	0,161
7 день	490	2,849	29,28	53,2599	514,02	336,255	27,875	270,14	3,121	0,2045	9,35	0,333
8 день	515	6,69	10,745	71,125	515,35	235,63	51,245	378,5875	0,45	0,205	21,5075	0,114
9 день	510	20,62	11,31	78,94	531,87	353,88	73,48	426,11	1,76	0,34	6,06	0,09
10 день	540	15,57	20,55	68,1	532,98	82,76	60,98	398,5	4,392	0,308	13,01	21,036
Среднее значение	508,45	17,3539	20,0804	80,443515	569,93368	282,5727	65,4882	385,9521	2,565225	0,277995	13,686975	2,279325

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Пригорской СШ
 В.И. Полизовцев
 протокол № 282 от 31.08.2013 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
 обучающихся 12 лет и старше с ОВЗ
 МБОУ Пригорская СШ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества				Витаминны, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Уг	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/24	30,93	22,89	36	310,66	251,55	54,36	383,23	0,99	0,1	0,82	0,152
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:	554	35,3	27,46	96,19	636,08	433,55	68,46	599,08	2,77	0,25	10,12	0,162
2 ДЕНЬ													
304	Плов из птицы	100/180	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,09	0,06	1,01	0,175
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
12	Кондитерские изделия (печенье)	30	0	2,26	23	68,54	152,36	17,4	8,2	0	0,02	0,01	0
	ИТОГО:	560	21,75	19,71	107,05	673,01	277,48	70,2	317,55	2,12	0,19	4,07	0,185
3 ДЕНЬ													
	Шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,08
	ИТОГО:	460	9,21	16,67	82,66	548,82	190,48	35,26	146,61	1,50	0,18	0,00	28,09
4 ДЕНЬ													
294	Котлеты рубленые из птицы	100	12,125	17,4	9,86	245	70	19,25	132,38	1,2625	0,05	0,33	0,168
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,776	41,42	256,23	26,352	52,79	143,51	2,07	0,27	25,74	0,13
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	Хлеб пшеничный	45	0,405	0,405	22,41	26,10	7,65	1,575	45,05	0	0,0045	0	0,0100045
	ИТОГО:	525	16,86	25,581	97,15	621,58	134,022	78,815	380,94	3,3425	0,3545	29,12	0,3180045
5 ДЕНЬ													
244	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	14,25	11,25	150,63	0,5125	0,06	0,56	0,075
694	Щоре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
943	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
41	Масло сливочное порциями	7,5	0	6,15	0,075	56,25	75	0	1,5	0	0	0	0,12
	ИТОГО:	557,5	25,07	12,57	80,175	559,67	315,25	69,19	422,26	2,49	0,38	9,26	0,245
6 ДЕНЬ													
286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	39
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,732	43	276,53	15,57	81	250,2	31,79	0,216	0	0,144
959	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:	550	18,47	17,012	93,61	608,75	115,47	102,7	406,95	33,17	0,356	0,85	39,144

7 ДЕНЬ													
268	Котлета мясная	100	23,8	19,52	5,74	171,5	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
321	Рагу из овощей	180	2,29	13,14	17,36	199,2	28,67	33,35	74,2	1,18	0,08	10,404	0,036
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,16
	ИТОГО:	540	26,74	41,31	62,1	606,92	214,07	64,84	361,23	4,4	0,37	11,944	0,196
8 ДЕНЬ													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,112
389	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	150	0	3	0	0	0	0,24
	ИТОГО:	565	8,09	19,25	78,01	545,61	432,19	28,82	344,9	1,53	0,22	12,09	0,362
9 ДЕНЬ													
234	Биточки рыбные запеченные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	0,03
694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	133,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	0	36,4	176	1,5	50	0,1	0	0,08	0,02
	ИТОГО:	560	21,67	11,71	86,29	569,37	367,38	82,44	458,63	2,26	0,39	7,91	0,1
10 ДЕНЬ													
	Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	29,03	149,19	2,1	2,11	5,07	1,49
688	Макаронные изделия отварные	200	4,2	1,6	29,4	266,88	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
389	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,24	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	79,93	30	0,06	30,03	0,012	0,048	0	0
	ИТОГО:	530	18,02	14,86	71,81	623,302	144,54	78,13	369,3	3,522	2,388	15,52	1,54

	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценн., ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	C	A
1 день	554	35,3	27,46	96,19	636,08	433,55	68,46	599,08	2,77	0,25	10,12	0,162
2 день	560	21,75	19,71	107,05	673,01	277,48	70,2	317,55	2,12	0,19	4,07	0,185
3 день	460	9,21	16,67	82,66	548,82	190,48	35,26	146,61	1,5	0,18	0	28,09
4 день	525	16,86	25,581	97,15	715,378	171,372	77,33	380,94	3,3605	0,422	29,12	0,308
5 день	557,5	25,07	12,57	80,175	559,67	315,25	69,19	422,26	2,4925	0,38	9,26	0,245
6 день	550	18,47	17,012	93,61	608,75	115,47	102,7	406,95	3,3,17	0,356	0,85	39,144
7 день	540	26,74	41,31	62,1	606,92	214,07	64,84	361,23	4,4	0,37	11,944	0,196
8 день	565	8,09	19,25	78,01	545,61	432,19	28,82	344,9	1,53	0,22	12,09	0,362
9 день	560	21,67	11,71	86,29	569,37	367,38	82,44	458,63	2,26	0,39	7,91	0,1
10 день	590	17,25	14,78	82,7	651,052	163,86	75,9	341,87	2,822	0,35	11,59	0,1
Среднее значение	546,15	20,041	20,6053	86,5935	611,466	268,1102	67,514	378,002	5,6425	0,3108	9,6954	6,8892