



Утверждаю
директор МКОУ Кондинской СОШ
Э.В.Кузьмина
01.09.2022г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания
обучающихся в МКОУ Кондинская СОШ
двухразовое питание с 1 по 4 классы и 5-11 классы
(гипоаллергенная диета)

1 день

	Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	Завтрак																											
319	запеканка из творога с джемом (замена на жаркое по-домашнему с исключением томатной пасты)50/200	150/15	22	27	21	320	0.5	0.2	0.1	0.6	238	0.8	42	114	200/15	24	30	28	405	0.6	0.2	0.1	0.8	297	1	52.5	118	
294	чай с сахаром с лимоном(чай с фруктозой без лимона)200	200/7	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.6	2.9	200/7	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.55	2.89	
	хлеб пшеничный(хлеб ржано-пшеничный)	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	31	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38	
365	масло сливочное(исключаем)	10	0	8.2	0	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	10	0	8.2	0	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	
366	сыр полутвердый(исключаем, даем яблоко)	15	3.9	3.9	0	51.6	0	19	0	0	143	0	6.8	84	20	5.2	5.2	0	68.8	0	26	0	0	190	0	9	113	
	итого за прием пищи		29.2	39.5	56	601.4	3.3	54	0.1	0.6	403	1.2	64	234		33	44	68	727.1	3.4	60	0.1	0.8	512	1.5	80.1	273	
	Обед																											
27	салат из свеклы с сыром(исключаем,даем :зеленый горошек консервированный)	80	2.7	2.8	5	56.4	1.3	0	0	2.7	51	0.7	18	36	100	3.6	3.7	10	75.2	1.8	0	0	3.6	68	0.9	24.3	47.7	
159	консервами (сайра в масле)(исключаем сайру)	200	6.5	4.8	12	99.18	9.7	15	0.1	0.1	35	1.3	30	123	250	7.5	7.2	16	110.87	7.9	0.2	0	0.6	56	1.4	41.5	138	
396/462	соусом белым(исключаем:муку,масло сливочное)	90/50	8.1	10	7.6	151	0.8	0	0	0.4	13	0.9	12	64	100/50	9.5	11	8.2	170.7	0.8	0	0	0.4	15	1.1	14.5	74.1	
297	макароны отварные(замена масло сливоч)	150	4.7	5.2	29	150	0	0	0.1	0.9	5.7	0.8	17	47	180	5.2	6.4	35	170	0	0	0.1	1.1	6.8	0.9	20.8	56.5	
280	компот из сухофруктов(сок)	200	0.77	0.11	27	112.22	0.1	0	0	0	34	0.4	22	26	200	0.8	0.1	27	112.22	0.1	0	0	0	34	0.4	22.3	26.3	
	ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104	
	итого за прием пищи		28.6	23.81	115	742	12	15	0.3	4.1	158	5.2	132	379		34	29	140	855.49	11	0.2	0.2	5.7	205	6.2	164	447	
	Итого за день		57.8	63.31	171	1343.4	15	69	0.4	4.7	561	6.4	196	612		67	73	208	1582.6	14	60	0.3	6.5	717	7.7	244	720	

2 день

	Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
	Завтрак																										
212	птица отварная(мясо отварное)	90	16	16	0.9	218.41	0.9	0.1	0.1	0.5	18	1.5	18	153	100	18	18	1	242.7	1	0.1	0.1	0.6	19	1.7	19.5	170
228	макароны отварные с овощами(картофель отварной с маслом растительным)	150	4.8	5.9	29	211.5	7.1	0	0.1	0.6	17	1.3	32	60	180	5.8	7.1	35	235.6	8.5	0	0.1	0.7	20	1.6	38.3	72
294	чай с сахаром с лимоном(чай с фруктозой)	200/7	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.6	2.89	200/7	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.55	2.89
	хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	30.6	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38
118	бананы	170	2.6	0.9	36	163.2	17	0	0.1	0	14	1	20	25	170	2.6	0.9	36	163.2	17	0	0.1	0	14	1	20	25
	итого за прием пищи		27	24	100	748.11	28	0.1	0.2	1.1	70	4.2	84	271		31	27	111	820	29	0.1	0.2	1.3	78	4.7	96.3	308
	Обед																										
32	салат из картофеля с солеными огурцами с растительным маслом(исключаем соленые огурцы)	80	1.2	4.2	10	82.27	10	0	0	0	26	0.8	19	36	100	1.6	5.6	13	109.7	13	0	0	0	35	1.1	25.8	48
152/363	суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	200/12,5	6.8	4.7	15	115.45	6.6	0	0.1	0.3	12	0.8	18	43	250/12,5	6.1	5.3	19	121.6	8.3	0	0.1	0.4	15	0.9	21.9	54.2
189	биточки из говядины паровые соусом томатным(исключаем масло сливочное, муку)	90/50	12	13	19	160	1.4	0	0.1	1.1	35	2.5	38	202	100/50	15	17	21	180	1.5	0	0.1	1.2	39	2.8	42	224
224	рис отварной(замена масло сливочное-на растительное)	150	4.1	8.5	28	217.5	11	38	0	0	3.8	0.6	27	76	180	4.9	8.5	34	261	13	46	0	0	4.6	0.7	32	91.2
537	сок яблочный	200	1	0.2	20	92	4	0	0	0	14	2.8	8	14	200	1	0.2	20	92	4	0	0	0	14	2.8	8	14
	ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104
	итого за прием пищи		31	32	127	840.42	33	38	0.3	1.4	111	8.7	142	454		36	37	151	980.8	40	46	0.3	1.6	132	9.8	171	535
	Итого за день		58	55	228	1588.5	61	38	0.5	2.5	181	13	226	725		67	64	262	1801	70	46	0.5	2.9	210	15	267	843

3 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	Завтрак																											
349	минтай тушеный в томате с овощами(котлета мясная)	90/90	10	6.2	6.3	143	4.7	0	0.1	4.5	35	0.8	68	174	100/100	12	8.2	9	204.29	6.7	0	0.1	6.4	50	1.1	98	248	
239	картофель отварной(с)	150	3.1	7.6	27	182.5	5.1	0	0.1	0.2	39	1.1	24	74	180	3.8	9.4	33	201	6.1	0	0.2	0.2	47	1.3	29	88.8	
296	чай с молоком(чай с фруктозой без молока)	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.7	40	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.7	40	
	хлеб ржано-пшеничный	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	30.6	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38	
118	груши	100	0.9	0.7	23	103.4	11	0	0	0	42	5.1	20	24	100	0.9	0.7	23	103.4	11	0	0	0	42	5.1	20	24	
	итого за прием пищи		19	17	92	603.9	22	4.2	0.3	4.7	252	7.8	135	342		22	21	105	707.19	25	4.2	0.3	6.6	277	8.4	172	439	
	Обед																											
27	салат из секлы с сыром с растительным маслом(салат картофельный с зеленым горошком)	80	2.7	2.8	5	56.4	1.3	0	0	2.7	51	0.7	18	35.8	100	3.6	3.7	10	75.2	1.8	0	0	3.6	68	0.9	24	47.7	
134/175/488	борщ сибирский с фрикадельками из говядины со сметаной(щи из свежей капусты с исключением сметаны)	200/35/10	10	11	12	183.7	5.6	24	0.1	0.1	34	1.3	32	41	250/35/10	11	12	14	206.9	6.9	30	0.1	0.1	43	1.6	40	51.8	
189	котлеты из говядины паровые ссоусом томатным(исключаем:муку и томат пасту)	90/50	11	12	5.7	176.8	0.1	0	0.1	0.7	28	0.9	21	112	100/50	15	17	8.2	220	0.2	0	0.1	0.9	39	1.3	30	160	
219	каша гречневая рассыпчатая(замена масло сливочное-на растительное)	150	8.6	9.1	37	253	0	0	0.2	0.5	14	4.5	53	203	180	10	11	44	298	0	0	0.2	0.5	14	4.5	53	203	
282	компот из свежих яблок(без лимона с фруктозой)	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	13	22.5	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	13	56.5	
	ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104	
	итого за прием пищи		38	35	118	939	11	24	0.5	4.1	168	9.7	169	497		48	44	144	1112.6	13	30	0.5	5.3	211	11	201	623	
	Итого за день		57	53	209	1543	33	28	0.8	8.8	420	17	303	839		70	65	249	1819.8	38	34	0.8	12	487	19	373	1062	

4 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
	Завтрак	выход													выход												
112	каша молочная пшеничная с маслом(с исключением молока и масла сливочного-на растительное)	200/5	9.5	7.48	37	198	1.3	32	0.1	0.1	136	0.5	48	187	250/5	12	9.4	46	210.45	1.7	41	0.2	0.1	170	0.6	59.8	234
296	чай с молоком(чай с фруктозой)	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.7	40	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.67	40
	хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	31	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38
111	масло сливочное(исключаем)	15	0.05	8.2	0.1	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	15	0.1	8.2	0.1	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6
366	сыр полутвердый(исключаем)	15	3.9	3.9	0	51.6	0	19	0	0	143	0	6.8	84	20	5.2	5.2	0	68.8	0	26	0	0	190	0	9	113
312	булочка домашняя(фрукт 200)	60	4.32	3.72	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.4	45	60	4.3	3.7	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.35	45
	итого за прием пищи		22.5	26.2	102	689.6	2.6	90	0.3	0.9	428	1.9	84	388		27	29	116	742.75	3	105	0.3	0.9	512	2.2	102	471
	Обед																										
1	Винегрет(исключаем)	80	0.75	6.08	5	77.56	1.4	0.1	0	2.7	12	0.4	9.7	19	100	1.1	8.1	11	103.41	1.9	0	3.6	16	13	0.5	12.9	25
45	суп картофельный с горохом с говядиной	200/12,5	8.3	6.67	15	121.8	6.9	13	0.2	0	15	0.8	5.6	61	250/12,5	7.8	8.7	15	143.37	8.7	17	0.2	0	19	1	7	77
181	азу из говядины(исключаем: паста томатная, мука, огурцы соленые, чеснок)	50/250	12	9	18	107	5.9	29	0.3	0.1	47	2.4	76	278	60/240	16	11	21	189	5.9	29	0.3	0.1	47	2.4	76	278
531	компот из кураги(сок)	200	0.3	1	20	81	0.8	0	0	0	10	0.6	22	26	200	0.3	2	20	81	0.8	0	0	0	10	0.6	22.3	26
	ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104
	итого за прием пищи		27.2	23.7	93	560.56	15	42	0.6	2.8	104	5.4	146	467		32	31	111	733.28	17	45	4.2	16	114	6	159	510
	Итого за день		49.6	49.9	196	1250.2	18	132	0.8	3.7	532	7.3	229	856		59	60	227	1476	20	150	4.5	17	626	8.2	261	981

5 день

	Наименование блюд	7-11 лет					пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.			
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P					
205	Завтрак колбаса молочная отварная(мясо отварное)	90	11	21	0	226.8	1.3	0	0.1	0.8	27	1.9	24	149	100	12	23	0	252	1.5	0	0.1	0.8	30	2.1	26.7	165					
297	макароны отварные(замена масло сливочное-на растительное масло)	150	4.7	5.2	29	150	0	0	0.1	0.9	5.7	0.8	17	47	180	5.2	6.4	35	170	0	0	0.1	1.1	6.8	0.9	20.8	56.52					
287	кофейный напиток с молоком(чай с фруктозой)	200	1.4	1.2	16	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15	79	200	1.6	1.4	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2					
	хлеб ржано- пшеничный	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	31	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38					
118	бананы	170	2.6	0.9	36	163.2	17	0	0.1	0	14	1	20	25	170	2.6	0.9	36	163.2	17	0	0.1	0	14	1	20	25					
	итого за прием пищи		22	28	100	723.32	20	8.4	0.3	1.8	175	4.2	90	330		25	32	112	792.02	20	8.4	0.3	2	181	4.7	99.6	363.7					
	Обед																															
31	салат картофельный с консервированным зеленым горошком с растительным маслом	80	1.4	6.5	8.5	87.5	9	0	0	0	16	0.6	14	18	100	1.9	7.1	11	91.8	12	0	0	0	21	0.8	18.1	23.47					
37	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной(щи из свежей капусты без сметаны)	200/12,5/10	6.4	7.9	8.9	127.56	8.3	0	0	0	28	0.6	15	19	250/12,5/10	6.7	8.9	11	281	10	0	0	2.6	35	2.2	39.6	145.6					
372	бефстроганов из говядины отварной(исключаем:муку,масло сливочное,сметану)	50/50	13	14	3.5	201	0.7	0	0.1	0.5	27	2.2	25	159	60/60	15	17	4.2	241.2	0.8	0	0.1	0.6	32	2.6	30.4	191.3					
219	каша гречневая рассыпчатая(замена масло сливочное на масло растительное)	150	8.6	9.1	37	253	0	0	0.2	0.5	14	4.5	53	203	180	10	11	44	298	0	0	0.2	0.5	14	4.5	52.9	203					
282	компот из свежих яблок(с фруктозой без лимона)	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	13	22	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	12.6	56.52					
	ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104					
	итого за прием пищи		36	39	116	938.26	22	0.2	0.4	1.2	126	10	151	504		42	45	138	1224.5	27	0.2	0.4	3.9	149	13	195	723.9					
	Итого за день		58	67	216	1661.6	42	8.6	0.7	3	301	14	241	835		67	77	250	2016.5	47	8.6	0.7	5.9	330	17	294	1088					

6 день

	Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
	Завтрак																										
274	каша молочная рисовая с маслом(мясо отварное)	200/5	9.7	4.3	32	198.45	1.5	35	0.1	0.1	216	0.7	64	229	250/5	11	5.1	41	240.15	1.9	43	0.1	0.1	270	0.9	79.6	286
111	масло сливочное(исключить. Рис отварной с маслом растительным)	15	0.1	8.2	0.1	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	15	0.1	8.2	0.1	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6
106	сыр полутвердый(исключить)	15	3.8	3.9	0	51.45	0.1	19	0	0	135	0.1	6.8	85	20	5.1	5.2	0	68.6	0.1	25	0	0	180	0.2	9	113
506	чай с молоком(чай с фруктозой)	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.7	40	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.67	40
312	булочка домашняя(замена на фрукт)	60	4.3	3.7	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.4	45	60	4.3	3.7	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.35	44.6
114	хлеб ржано-пшеничный	40	3	0.3	20	94	0	0	0	0	8	0.4	14	30	50	3.8	0.4	25	117.5	0	0	0.1	0	10	0.6	17	38
	итого за прием пищи		22	23	99	689.9	2.9	92	0.3	0.9	500	2.3	100	430		26	25	112	772.25	3.3	107	0.3	0.9	601	2.7	122	523
	Обед																										
31	салат картофельный с косервированным зеленым горошком с растительным маслом	80	2.4	8.9	8.5	94.8	9	0	0	0	16	0.6	14	18	100	3.2	12	11	104.5	12	0	0	0	21	0.8	18.1	23.5
137/ 363/ 488	рассольник домашний с говядиной со сметаной(исключаем:огурцы соленые,сметану)	200/12,5/10	5.3	8.1	11	136.56	10	15	0.1	0.1	23	1.9	28	109	250/12,5/10	6.1	9.1	13	157.81	13	19	0.1	0.1	29	2.4	35.2	136
205	колбаса молочная отварная(замена на котлету из говядины)	90	11	21	0	226.8	1.3	0	0.1	0.8	27	1.9	24	149	100	12	23	0	252	1.5	0	0.1	0.8	30	2.1	26.7	165
297	макароны отварные(замена масло сливочное на растительное)	150	4.7	5.2	29	150	0	0	0.1	0.9	5.7	0.8	17	47	180	5.2	6.4	35	170	0	0	0.1	1.1	6.8	0.9	20.8	56.5
527	компот из сухофруктов(сок)	200	0.5	0	27	110	0.5	0	0	0	28	1.5	22	26	200	0.5	0	27	110	0.5	0	0	0	28	1.5	22.3	26.3
114	хлеб пшеничный (исключаем)	40	3	0.3	20	94	0	0	0	0	8	0.4	14	30	50	3.8	0.4	25	117.5	0	0	0.1	0	10	0.6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	14	72.4	0	0	0.1	0	14	1.6	14	30	50	3.3	0.6	17	90.5	0	0	0.1	0	18	2	17	38
118	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0	0	0	16	2.2	4.5	5.5	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0	0	0	16	2.2	4.5	5.5
	итого за прием пищи		29	44	119	931.56	31	15	0.4	1.7	138	11	137	415		34	52	138	1049.3	36	19	0.4	2	159	12	162	489
	Итого за день		52	67	218	1621.5	34	107	0.6	2.6	638	13	237	844		60	77	249	1821.6	40	126	0.7	2.9	759	15	283	1012

7 день

	Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
	Завтрак																										
192	печень говяжья по-строгановски(исключаем муку, сметану, томат пасту)	50/50	8.4	9.4	9.4	97.45	4.4	31	0.1	0.6	24	1.9	12	180	70/50	12	13	12	15.48	5.8	31	0.1	0.6	24	1.9	12	180
241	картофельное пюре(замена картофель отварной с растительным маслом)	150	3.2	9.4	16	138	5.1	0	0.1	0.2	39	1.1	24	74	180	3.8	11	20	165.6	6.1	0	0.2	0.2	47	1.3	29.1	88.75
287	напиток кофейный с молоком(чай с фруктозой)	200	1.4	1.2	16	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15	79.2	200	1.6	1.4	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2
	хлеб ржано -пшеничный	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	30.6	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38
118	яблоки	100	0.8	0.8	20	94	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11	100	0.8	0.8	20	94	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11
	итого за прием пищи		17	21	81	512.8	31	39	0.4	0.9	223	7.9	74	375		22	27	92	481.9	33	39	0.4	0.9	233	8.2	82.2	397
	Обед																										
1	Винегрет(зеленый горошек)	80	0.8	6.1	5	77.56	1.4	0.1	0	2.7	12	0.4	9.7	19	100	1.1	8.1	11	103.4	1.9	0	3.6	16	13	0.5	12.9	25.3
363/488	щи из свежей капусты с мясом со сметаной(с исключением сметаны)	200/12,5/10	6.8	7.9	6.6	99.18	15	13	0	0.1	27	0.8	26	116	250/12,5/10	7.8	8.9	8.1	110.4	19	17	0.1	0.1	34	0.8	32.9	144.4
193	плов из отварной говядины(исключаем морковь и томатную пасту)	50/200	16	12	49	220	0.4	0	0.1	8	23	2.8	29	173	60/240	18	14	59	278.4	0.5	0	0.1	9.6	28	3.4	34.8	207.6
282	компот из свежих груш(с фруктозой без лимона)	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	13	22.5	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	12.6	22.46
	ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104
	итого за прием пищи		30	27	119	665.9	21	13	0.2	11	104	6.3	109	413		35	32	145	804.7	25	17	3.9	26	121	7.3	134	503.8
	Итого за день		47	48	199	1179	52	53	0.6	12	327	14	183	788		57	59	237	1287	58	56	4.3	27	354	15	216	900.7

8 день

	Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
	Завтрак																										
108	каша молочная пшеничная с маслом(исключаем молоко и масло сливочное)	180/5	5.4	5.4	31	110	3.8	29	0.3	0.1	162	0.5	43	168	200/5	6	7.3	34	120	4.2	32	0.3	0.1	180	0.5	47.8	187
312	булочка домашняя(замена на фрукт)	60	4.3	3.7	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.4	45	60	4.3	3.7	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.35	44.6
287	напиток кофейный с молоком(чай с фруктозой)	200	1.4	1.2	16	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15	79	200	1.6	1.4	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2
	хлеб ржано- пшеничный	40	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.5	0.3	9.9	23	50	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13.2	30.6
365	масло сливочное(исключаем)	10	0	8.2	0	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	10	0	8.2	0	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6
366	сыр полутвердый(исключаем)	15	3.9	3.9	0	51.6	0	19	0	0	143	0	6.8	84	20	5.2	5.2	0	68.8	0	26	0	0	190	0	9	113
	итого за прием пищи		17	23	92	586.4	5.1	91	0.5	1	443	1.5	82	401		20	26	102	637.1	5.5	101	0.5	1	511	1.6	92.5	456
	Обед																										
59	салат из свеклы с черносливом(исключаем)	80	8	10	67	6.667	8.9	6.9	5.9	7.9	6.1	0.7	18	36	100	10	13	10	8.889	12	9.2	7.9	11	8.1	0.9	24.3	47.7
154/175	суп картофельный с мясными фрикадельками(исключаем яйцо)	200/35	4.5	7.4	12	110.2	9	0	0.1	0.3	13	1.3	23	95	250/35	5.7	8.7	15	154	11	0	0.1	0.4	16	1.6	29	119
190	белым(исключаем мука, масло сливочное)	50/50	9	7.6	0	113.2	0	0	0	0.5	11	1.7	17	109	60/60	10	9.5	0	153.6	0.2	0	0	0.7	13	2.2	21.1	136
219	каша гречневая рассыпчатая(замена мас	150	8.6	9.1	37	253	0	0	0.2	0.5	14	4.5	53	203	180	10	11	44	298	0	0	0.2	0.5	14	4.5	52.9	203
531	компот из кураги(сок)	200	0.3	1	20	81	0.8	0	0	0	10	0.6	22	26	200	0.3	2	20	81	0.8	0	0	0	10	0.6	22.3	26.3
	ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104
	итого за прием пищи		36	36	171	737.3	19	6.9	6.3	9.2	74	10	165	552		44	45	134	912	24	9.2	8.4	12	87	11	191	637
	Итого за день		54	59	263	1324	24	98	6.8	10	517	11	247	954		64	72	235	1549	30	110	8.8	13	598	13	283	1092

9 день

	Наименование блюд	7-11 лет				пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж		У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		
	Завтрак																													
396/462	гуляш из отварной говядины(исключаем:томат)	50/50	7.6	8.2	6.9	131.3	0.8	0	0	0.4	11	0.8	12	64	65/65	10	11	8.2	170.7	0.8	0	0	0.4	15	1.1	14.5	74.1			
219	рассыпчатая(замена: масло сливочное на растительное)	150	8.6	9.1	37	253	0	0	0.2	0.5	14	4.5	52.9	203	180	10	11	44	298	0	0	0.2	0.5	14	4.5	52.9	203			
287	напиток кофейный с молоком(чай с фруктозой)	200	1.4	1.2	16	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2	200	1.6	1.4	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2			
	хлеб ржано-пшеничный	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13.2	30.6	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38			
118	яблоки	100	0.8	0.8	20	94	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11	100	0.8	0.8	20	94	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11			
	итого за прием пищи		22	20	99	661.62	22	8.4	0.4	1	185	10	102	388		27	24	114	769.52	22	8.4	0.4	1	191	11	108	405			
	Обед																													
33	салат картофельный с яблоками с растительным маслом	80	1.1	4	9.1	81	12	0	0	0	31	0.7	14.7	27.1	100	1.4	5.3	12	108	15	0	0	0	41	0.9	19.6	36.1			
51	суп крестьянский с перловкой с говядиной со сметаной(исключаем сметану)	200/12,5/10	2.2	5.2	15	85	3.6	3	0.1	0	49	0.5	24.9	56.6	250/12,5/10	2.7	6.4	20	102	4.5	3.7	0.1	0	61	0.6	31.1	70.7			
177	бифштекс рубленый паровой с маслом сливочным(замена масла сливочное-на растительное)	90/5	24	16	0.2	187.5	0	0	0.1	1.6	7.7	2	25.2	185	100/5	40	27	0.3	208	0	0	0.2	2.7	13	3.3	42	308			
224	рис отварной(замена масло сливочное на растительное)	150	3.8	5.1	40	198.25	0	0	0	0.2	4.8	0.5	8.33	28.3	180	5.6	6.1	48	201.45	0	0	0	0.2	4.8	0.5	8.33	28.3			
290	напиток клюквенный(сок)	200	0.1	0	21	84.69	0.9	0	0	0	16	0.1	7.56	5.78	200	0.1	0	21	84.69	0.9	0	0	0	16	0.1	7.56	5.78			
	ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104			
	итого за прием пищи		37	31	121	809.64	16	3	0.3	1.8	128	5	113	386		57	46	146	920.64	21	3.7	0.4	2.9	160	7	150	553			
	Итого за день		59	51	219	1471.3	38	11	0.7	2.8	313	15	215	773		84	70	259	1690.2	43	12	0.8	3.9	352	18	258	959			

10 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
	Завтрак	выход													выход												
161	котлета рыбная с соусом сметанным(котлета мясная)	80/30	6.5	4.7	6.4	70	0.3	0	0.1	0.8	53	1.1	37	237	100/30	8	5.1	7.5	101	0.5	0	0.2	1.1	75	1.6	53	338
224	рис отварной(замена масла сливочного на растительное)	150	3.8	5.1	40.3	198	0	0	0	0.2	4.8	0.5	8.3	28	180	5.6	6.1	48	201.5	0	0	0	0.2	4.8	0.5	8.3	28.3
269	какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	1.3	0	0	0.1	124	0.8	36	109	108.9	3.6	3.3	25	144	1.3	0	0	0.1	124	0.8	36	109
	хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	31	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38
118	груши	100	0.9	0.7	23	103	11	0	0	0	42	5.1	20	24	100	0.9	0.7	23	103.4	11	0	0	0	42	5.1	20	24
	итого за прием пищи		18	14	114	610	13	0	0.2	1.1	232	7.9	115	428		22	16	128	667.4	13	0	0.3	1.4	257	8.5	135	537
	Обед																										
26	салат из свеклы с огурцами солеными с растительным маслом	80	1	8.1	6.2	99	3.3	0	0	2.7	25	1	26	29	100	1.3	10	7.8	105	4.2	0	0	3.4	32	1.3	33	35.1
42	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной(исключаем :сметану,огурцы соленые)	200/12, 5/10	5.8	5.1	13.4	149	6.2	15	0.1	1.9	12	1.9	28	109	250/12, 5/10	6.9	7.2	17	172.8	7.7	19	0.1	2.4	16	1.9	35	136
212	птица отварная(мясо отварное)	90	16	16	0.87	218	0.9	0.1	0.1	0.5	18	1.5	18	153	100	18	18	1	242.7	1	0.1	0.1	0.6	19	1.7	19	170
92	рагу из овощей(исключаем муку,сметану, замена масло сливочное на растительное)	150	2.5	8	27.5	110	3.8	7.5	0.1	0	33	0.5	29	69	180	3.8	10	41	145	5.6	11	0.2	0	49	0.8	43	103
280	компот из сухофруктов(сок)	200	0.8	0.1	26.6	112	0.1	0	0	0	34	0.4	22	26	200	0.8	0.1	27	112.2	0.1	0	0	0	34	0.4	22	26.3
	ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104
	итого за прием пищи		32	39	109	861	14	23	0.4	5.1	142	6.6	155	468		38	47	137	994.2	19	31	0.5	6.4	174	7.5	194	574
	Итого за день		50	53	223	1471	27	23	0.6	6.2	374	14	270	897		60	62	265	1662	31	31	0.7	7.8	432	16	329	1112

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
завтраки																									
1	57.77	63	171	1343	15.21	68.52	0.397	4.69	237.6	6.44	195.7	612.3		67	73	208	1583	13.97	60.22	0.301	6.487	717.2	7.73	244.4	719.72
2	57.98	55	228	1589	60.77	38.13	0.501	2.5	181.3	12.86	226	724.9		67	64	262	1801	69.62	45.74	0.539	2.88	210.3	14.53	267	843.08
3	57.22	53	209	1543	33.42	28.39	0.765	8.835	420.1	17.44	303.5	839.3		70	65	249	1820	38.29	34.39	0.847	11.95	487.5	19.25	373.2	1061.8
4	49.62	50	196	1250	17.69	131.6	0.82	3.67	532.2	7.33	229.4	855.5		59	60	227	1476	20.22	149.6	4.495	17	625.7	8.185	261	980.94
5	58.08	67	216	1662	41.88	8.59	0.701	2.96	300.6	14.45	240.5	834.6		67	77	250	2017	47.22	8.602	0.734	5.87	329.5	17.42	294.2	1087.6
6	51.82	67	218	1621	33.78	107.3	0.65	2.6	637.5	13.19	237.2	844.3		60	77	249	1822	39.81	125.8	0.723	2.905	759.3	15.13	283.3	1011.7
7	46.8	48	199	1179	51.69	52.66	0.641	11.91	326.8	14.16	182.9	788.2		57	59	237	1287	58.39	56.4	4.293	26.84	354.1	15.46	216.4	900.71
8	53.61	59	263	1324	23.81	97.89	6.806	10.19	517	11.45	247.4	953.5		64	72	235	1549	29.55	109.9	8.841	13.02	597.6	12.84	283	1092.4
9	58.52	51	219	1471	38.18	11.4	0.702	2.8	312.5	15.16	214.9	773.5		84	70	259	1690	42.95	12.14	0.804	3.887	351.6	17.55	258.1	958.52
10	50.3	53	223	1471	26.83	22.64	0.594	6.16	373.8	14.46	270.1	896.9		60	62	265	1662	31.37	30.71	0.738	7.786	431.6	15.97	328.7	1111.8
средние показатели	54.17	57	214	1445	34.33	56.71	1.258	5.631	383.9	12.69	234.8	812.3		66	68	244	1670	39.14	63.35	2.232	9.863	486.4	14.41	280.9	976.82