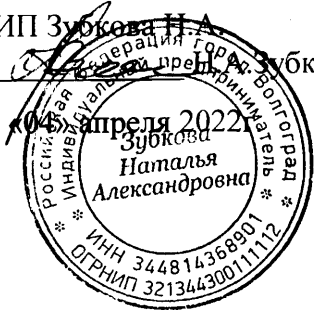


Утверждаю

ИП Зубкова Н.А.
Зубкова Наталья Александровна



Утверждаю

Директор МКОУ «Червлёновская «СШ»
Г.А.Кутыга



«04» апреля 2022г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального казённого общеобразовательного
учреждения «Червлёновская средняя школа»
Светлоярского муниципального района Волгоградской области

2022г.

1 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Цена	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
				7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша жидкая молочная (рисовая) с маслом	200/5	250/5	28,7	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79	263,00	299,00	1,23	1,39	182/2011г.
Масло сливочное (порциями)	10	10	6,0	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Сыр (порциями)	20	20	11,62	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Чай с сахаром	200/15	200/15	3,8	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03	376/2011г.
Батон нарезной	60	60	6,72	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Фрукты (Яблоко)	100	150	20,25	0,80	1,00	0,80	1,00	0,61	0,77	88,80	111,00	4,40	5,50	338/2011г.
Итого за завтрак			77,09	17,33	19,86	26,00	27,93	93,15	93,15	749,80	858,00	5,90	7,06	X
ОБЕД														
Овощи по сезону (огурцы)	60	100	5	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	10,50	17,50	70/2015г.
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	300	15	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90	1,00	1,20	102/2011г.
Чахохбили	100	120	35	4,90	5,79	4,78	5,65	4,02	4,75	115,00	136,00	2,61	3,08	491/2004г.
Пюре картофельное	150	200	10	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	312/2011г.
Чай с лимоном	200/15/5	200/15/5	5	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пеклеванный	30	40	1,5	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за обед			73	26,89	35,51	10,38	13,19	110,46	147,70	789,45	1013,90	41,15	50,96	X
Итого за день:	X	X	150,09	44,22	55,37	36,38	41,12	203,61	256,39	1539,25	1871,90	47,05	58,02	X

2 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Цена	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
				7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Макароны отварные	180	200	6,55	22,50	26,31	17,00	19,90	45,60	50,40	472,00	486,00	0,69	0,85	223/2011г.
Котлета куриная	100	100	35,46	18,60	18,60	8,70	8,70	0,00	0,00	151,20	151,20			ПФ
Сыр (порциями)	20	20	11,62	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное (порциями)	10	10	6,0	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	8,50	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	349/2011г.
Батон нарезной	80	80	8,96	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за завтрак			77,09	56,31	62,31	40,29	43,74	115,38	133,54	1144,2	1222,2	25,04	27,34	X
ОБЕД														
Винегрет	60	100	5	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80	13,92	23,20	45/2010г.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	15	2,98	3,76	2,83	3,97	2,40	2,88	100,13	120,15	0,95	1,14	133/2004г.
Гречка отварная со сливочным маслом	150\5	200\5	15	11,87	12,09	5,47	6,01	53,12	54,55	309,15	311,27			302/2011г.
Котлета куриная	100	100	25	18,60	18,60	8,70	8,70	0,00	0,00	151,20	151,20			ПФ
Соус томатный	50	50	5	0,7	0,7	2,5	2,5	2,93	2,93	37	37	0,02	0,02	331/2011г.
Чай с лимоном	200/15/5	200/15/5	5	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	389/2011г.
Хлеб пеклеванный	30	40	1,5	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за обед			73	44,71	51,66	24,8	29,81	136,92	173,74	1004,36	1219,42	17,72	27,19	X
Итого за день:	X	X	150,09	101,02	113,97	65,09	73,55	252,3	307,28	2148,56	2441,62	42,76	54,53	X

3 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Цена	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
				7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Суп вермишелевый с курицей	200	250	27,04	22,50	26,31	17,00	19,90	45,60	50,40	472,00	486,00	0,69	0,85	223/2011г.
Сок фруктовый	200	200	19,6	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00	Заводская упаковка
Чай с молоком	200	200	21,49	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	377/2011г.
Батон нарезной	80	80	8,96	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за завтрак			77,09	30,03	35,44	17,82	20,92	123,4	138,8	818,8	882,8	7,52	7,68	X
ОБЕД														
Салат из квашенной капусты	60	100	5	1,25	1,58	4,30	4,99	7,10	7,99	806,00	83,20	23,00	25,00	81/2005г.
Суп картофельный с рисом	250	300	15	2,70	3,24	2,78	3,33	14,58	17,49	90,68	108,81	10,00	12,00	101/2011г.
Пюре из бобовых с маслом (гороховое)	150/5	200/5	15	13,31	17,75	6,69	8,92	34,19	45,59	249,00	332,00	0,00	0,00	199/2011г.
Тефтели	80	100	30	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	
Компот из изюма	200	200	5	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00			348/2011г.
Хлеб пеклеванный	30	40	1,5	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за обед			73	31,31	42,41	16,06	20,74	171,18	220,67	1738,68	1286,01	57,21	63,35	X
Итого за день:	X	X	150,09	61,34	77,85	33,88	41,66	294,58	359,47	2557,48	2168,81	64,73	71,03	X

4 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Цена	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
				7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	11,76	11,87	12,09	5,47	6,01	53,12	54,55	309,15	311,27			302/2011г.
Тефтели мясные	100	100	30,08	8,40	8,40	8,30	8,30	9,30	9,30	145,20	145,20			ПФ
Чай с сахаром	200/15	200/15	3,8	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03	376/2011г.
Фрукты (Яблоко)	100	150	20,25	0,80	1,00	0,80	1,00	0,61	0,77	88,80	111,00	4,40	5,50	338/2011г.
Батон нарезной	60	60	11,2	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за обед			77,09	27,54	29,56	15,39	16,33	120,43	132,62	803,15	877,47	4,43	5,53	X
ОБЕД														
Салат из свеклы отварной	60	100	5	0,99	1,41	4,21	6,01	5,78	8,26	64,90	92,80	4,66	6,65	52/2011г.
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	300/10	15	2,20	2,60	5,20	7,10	15,58	16,90	117,90	125,30	5,20	7,50	96/2011г.
Картофель отварной	150	200	10	2,86	3,81	4,32	5,76	23,01	30,68	143,00	190,00	21,00	28,00	310/2011г.
Гуляш из отварной птицы	100	100	35	25,1	25,1	29,8	29,8	6,2	6,2	310	310	2,6	2,6	№437/2004г
Компот из шиповника	200	200	5	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133,00	133,00	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	30	40	1,5	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за обед			73	41,42	48,39	45,19	51,19	140,79	183,79	1056,8	1294,1	34,19	45,48	X
Итого за день:	X	X	150,09	68,96	133,39	60,58	67,52	261,22	316,41	1859,95	2171,57	38,62	51,01	X

5 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Цена	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
				7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Макароны отварные с сыром	150	200	21,71	11,03	12,19	5,32	6,79	42,56	42,56	262,40	280,40	0,11	0,14	182/2011г.
Сыр (порциями)	20	20	11,62	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Кофейный напиток на молоке	200/15	200/15	19,8	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101,00	101,00	1,30	1,30	379/2011г.
Печенье	55	55	15	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00			Заводская упаковка
Батон нарезной	80	80	8,96	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за завтрак			77,09	29,24	32	32,7	34,37	165,91	176,51	757,4	825,4	1,55	1,58	X
Овощи по сезону (помидоры)	60	100	5	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	10,50	17,50	70/2015
Суп картофельный с бобовыми горох)	250	300	15	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90	1,00	1,20	102/2011г.
Чис отварной	150	200	10	4,87	5,06	7,17	7,89	48,91	50,02	280,00	297,80			304/2011г.
Чуры отварные	100	120	35	21,67	26,00	13,33	16,00			206,67	248,00			288/2011г.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	5	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	30	40	1,5	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	3	1,5	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
того за обед			73	48,4	60,65	26,08	31,41	140,15	177,77	1099,12	1361,7	35,71	45,05	X
того за день:	X	X	150,09	77,64	92,65	58,78	65,78	306,06	354,28	1856,52	2187,1	37,26	46,63	X

6 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Цена	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
				7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	250/5	25,15	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79	263,00	299,00	1,23	1,39	182/2011г.
Масло сливочное (порциями)	10	10	6,0	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Сыр (порциями)	20	20	11,62	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Какао на молоке с молоком	200	200	19,05	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101,00	101,00	1,30	1,30	379/2011г.
Батон нарезной	70	70	7,27	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Вафли	25	25	8,0	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00			Заводская упаковка
Итого за завтрак			77,09	23,63	25,96	45,86	47,59	158,49	173,87	824	910	2,67	2,83	X
ОБЕД														
Овощи по сезону (огурцы)	60	100	5	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	10,50	17,50	70/2015
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	300	15	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90	1,00	1,20	102/2011г.
Чахохбили	100	120	35	4,90	5,79	4,78	5,65	4,02	4,75	115,00	136,00	2,61	3,08	491/2004г.
Макаронные изделия отварные	150	200	10	6,80	8,10	10,00	11,20	38,00	44,30	269,20	271,24			202/2011г.
Чай с лимоном	200/15/5	200/15/5	5	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пеклеванный	30	40	1,5	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за обед			73	29,6	38,93	19,74	23,4	121,21	161,99	875,65	1088,14	16,94	24,61	X
Итого за день:	X	X	150,09	53,23	64,89	65,6	70,99	279,7	335,86	1699,65	1998,14	19,61	27,44	X

7 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Цена	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
				7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша рисовая рассыпчатая	180	200	14,6	4,87	5,06	7,17	7,89	48,91	50,02	280,00	297,80			304/2011г.
Котлета рыбная (сом)	100	100	27,89	11,00	11,00	7,00	7,00	10,00	10,00	138,00	138,00			ПФ
Чай с лимоном	200/15/5	200/15/5	5,08	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	377/2011г.
Фрукты (Яблоко)	100	150	20,25	0,80	1,00	0,80	1,00	0,61	0,77	88,80	111,00	4,40	5,50	338/2011г.
Батон нарезной	85	85	9,27	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за завтрак			77,09	23,2	25,19	15,79	16,91	117,12	128,99	768,8	858,8	7,23	8,33	X
ОБЕД														
Салат из свеклы отварной	60	100	5	0,99	1,41	4,21	6,01	5,78	8,26	64,90	92,80	4,66	6,65	52/2011г.
Суп картофельный	250	300	15	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90	1,00	1,20	133/2004г.
Солянка домашняя с колбасными изделиями	200/50	200/50	45	11,90	11,90	14,20	14,20	10,20	10,20	234,00	234,00	8,52	8,52	157/2004г.
Чай с сахаром	200/15	200/15	5	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	376/2011г.
Хлеб пшеничный	30	40	1,5	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за обед			73	34,09	41,8	23,87	27,53	104,94	142,41	898,15	1120,7	38,39	42,72	X
Итого за день:	X	X	150,09	57,29	66,99	39,66	44,44	222,06	271,4	1666,95	1979,5	45,62	51,05	X

8 день



Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Цена	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
				7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Жаркое по-домашнему	200	250	47,21	21,92	33,35	24,08	36,65	18,26	27,79	377,47	574,41	28,14	42,82	259/2011г.
Кофейный напиток на молоке	200	200	19,8	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101,00	101,00	1,30	1,30	379/2011г.
Батон нарезной	90	90	10,08	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за завтрак			77,09	31,49	44,52	27,56	40,33	76,61	96,74	678,47	925,41	29,44	44,12	X
ОБЕД														
Овощи по сезону (помидоры)	60	100	5	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80	13,92	23,20	70/2015г.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	15	2,98	3,76	2,83	3,97	2,40	2,88	100,13	120,15	0,95	1,14	133/2004г.
Капуста тушёная	150	200	10	3,10	4,13	4,85	6,47	14,14	18,85	113,00	150,00	25,74	34,32	321/2011г.
Котлета из цыплят бройлеров	80	100	35	14,60	17,25	28,06	33,16	14,76	17,44	370,00	437,00	0,99	1,17	295/2011г.
Компот из шиповника	200	200	5	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133,00	133,00	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	30	40	1,5	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за обед			73	30,26	38,46	40,95	52,09	119,99	148,61	1079,01	1327,95	66,54	86,91	X
Итого за день:	X	X	150,09	61,75	82,98	68,51	92,42	196,6	245,35	1757,48	2253,36	95,98	131,03	X

9 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Цена	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
				7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша геркулесовая молочная	220	250	24,5	8,19	9,31	15,27	15,27	35,90	40,80	299,00	339,00	1,23	1,39	182/2011
Сыр (порциями)	20	20	11,62	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Печенье	55	55	12,96	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00			Заводская упаковка
Какао на молоке	200	200	19,05	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101,00	101,00	1,30	1,30	379/2011г.
Батон нарезной	80	80	8,96	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за завтрак			77,09	26,4	29,12	42,65	42,85	159,25	174,75	794	884	2,67	2,83	X
ОБЕД														
Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	100	5	1,25	1,58	4,30	4,99	7,10	7,99	80,60	83,20	23,00	25,00	38/2010г.
Суп «Полевой»	250	300	15	2,86	4,00	2,96	4,15	13,84	19,37	254,00	356,00	0,00	0,00	117/2004г.
Пюре картофельное	150	200	10	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	312/2011г.
Рыба жареная с маслом	100	120	35	15,97	18,75	15,47	18,16	4,60	5,40	221,00	260,00	1,63	1,91	230/2011г.
Компот из свежих плодов	200	200	5	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	115,00	115,00	0,90	0,90	342/2011г.
Хлеб пеклеваный	30	40	1,5	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за обед			73	33,94	43,98	25,1	30,88	138,88	180,39	1141,6	1454,2	49,74	54,16	X
Итого за день:	X	X	150,09	33,94	43,98	25,1	30,88	138,88	180,39	1141,6	1454,2	49,74	54,16	X

10 день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Цена	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
				7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Макароны отварные	180	200	8,2	22,50	26,31	17,00	19,90	45,60	50,40	472,00	486,00	0,69	0,85	223/2011г.
Котлета мясная	100	100	34,94	16,00	16,00	18,00	18,00	20,00	20,00	254,00	254,00			П/Ф
Масло сливочное (порциями)	10	10	6,0	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Вафли	55	55	10,18	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00			Заводская упаковка
Компот из смеси сухофруктов	200	200	8,5	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	349/2011г.
Батон нарезной	85	85	9,27	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за завтрак			77,09	53,07	59,07	61,69	65,14	200,38	218,54	1297	1375	24,9	27,2	X
ОБЕД														
Зинегрет	60	100	5	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80	13,92	23,20	45/2010г.
Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	300/10	15	1,80	2,16	4,98	5,97	8,13	9,72	84,48	101,37	18,48	22,17	88/2011г.
Речка отварная со сливочным маслом	150\5	200\5	10	11,87	12,09	5,47	6,01	53,12	54,55	309,15	311,27			302/2011г.
Уляш из отварной птицы	100	120	35	20,04	25,1	21,12	29,8	4,91	6,2	252	310	1,8	2,6	№437/2004г
ай с лимоном	200/15/5	200/15/5	5	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	377/2011г.
леб пеклеванный	30	40	1,5	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00	24,21	26,35	Заводская упаковка
леб пшеничный	20	30	1,5	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за обед			73	42,76	52,14	36,71	50,2	138,04	163,1	1070,51	1272,44	61,24	77,15	X
Итого за день:	X	X	150,09	95,83	111,21	98,4	115,34	338,42	381,64	2367,51	2647,44	86,14	104,35	X
Итого за 10 дней				655,22	843,28	551,98	643,70	2493,43	3008,47	18594,95	21173,64	527,51	649,25	X