

«Утверждаю»

Директор школы

А.И. Рожнов



Меню питания детей МКОУ Есиповская СОШ на 2021-2022 учебный год
(осенне-зимний сезон)

День /	Наименование блюда	Номер рецепта УРБ	Валюта		Белки		Жиры		Углеб.		Углеб.		Энц.		Вит. С, мг		Вит. В2, мг		Вит. В6, мг		Вит. В1, мг		Са, мг		Fe, мг		
			д.г.	д.г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.
Дневник /	Хлеб ватный																										
	овсяная каша на молоке	№ 168	200,0	220,0	1,1	11,8	2,4	16,2	29,0	48,3	110,0	369,0	1,6	2,7	0,2	0,3	0,1	0,2	149,3	203,2	0,4	0,4	2,1				
	Сыр		15,0	15,0	4,6	6,9	3,8	6,7	0,0	0,0	12,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3					
	Масло сливочное		10,0	10,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,0	0,8	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0					
	Валенок кофейный с изюмом	№ 179	200,0	200,0	1,6	3,6	3,4	3,4	0,5	10,7	26,8	34,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6					
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,4	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	34,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6					
	Булочки		120,0	120,0	0,3	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	26,7	2,6	2,8					
	Итого				13,4	26,7	16,6	31,5	70,9	113,4	448,6	819,6	32,9	50,8	0,7	0,8	0,5	0,6	504,5	753,5	3,8	5,9					
	(мг)	Сахар и/или сорбит с ароматизатором растительного происхождения	№ 38	60,0	60,0	0,4	0,7	2,9	5,8	4,2	10,4	43,6	86,2	2,2	4,4	0,1	0,1	0,0	14,9	28,2	0,4	0,4					
		Суп картофельный	№ 200	250,0	250,0	2,4	2,8	5,0	5,2	7,2	30,3	108,1	109,3	31,2	44,6	0,1	0,1	0,1	85,0	110,5	0,7	0,9					
Куринная тушка в картофельном супе		№ 290	80,0	100,0	12,4	26,7	8,8	17,1	3,6	4,3	149,4	219,0	0,1	1,6	0,1	0,1	0,1	41,1	49,3	0,5	1,5						
Молоко маложирное ультраpasteurized		№ 488	150,0	180,0	5,5	7,3	5,5	7,3	25,2	38,9	191,5	255,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	3,5	7,8	0,8	1,0					

	Компот из свежих плодов и ягод витаминизированный	№ 859	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4
	Хлеб пшеничный		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	10,0	17,7	0,2	0,3	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
	кондитерские изделия		50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6	
Итого					24,8	42,7	25,9	40,2	118,5	156,8	820,5	1139,8	83,6	120,6	0,4	0,4	0,4	0,5	187,0	247,5	4,9	7,0		
Итого за день					38,2	69,4	42,5	71,7	189,4	270,2	1269,1	1959,4	116,5	171,4	1,1	1,2	0,9	1,1	691,5	1001,0	8,7	12,9		

День 2	Наименование блюда	Номер рецепт уры*	Выход Д, г 7-11 лет	Выход Д, г 12-17 лет	Белки , г 7-11 лет	Белки , г 12-17 лет	Жиры , г 7-11 лет	Жиры , г 12-17 лет	Углевод оды, г 7-11 лет	Углевод оды, г 12-17 лет	Энц, ккал 7-11 лет	Энц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
	Каша пшенная молочная вязкая с яблоками	№ 168	200,0	220,0	5,3	7,0	5,6	7,4	28,9	39,3	187,9	250,6	6,9	9,3	0,1	0,1	0,1	0,2	87,2	116,3	1,7	2,2
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	№ 213	40,0	40,0	5,0	5,0	4,6	4,6	0,2	0,2	62,4	62,4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	22,0	22,0	1,0	1,0
	Йогурт		125,0	125,0	4,0	4,0	4,0	4,0	12,3	12,3	107,5	107,5	4,5	4,5	0,2	0,2	0,0	0,0	170,3	170,3	0,2	0,2
	чай с лимоном	№ 377	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Итого					18,0	22,0	16,7	18,7	76,3	109,1	536,7	675,4	20,2	39,2	0,7	0,7	0,2	0,3	379,6	433,8	6,7	7,6
	Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	№ 43	60,0	60,0	0,7	1,4	3,4	6,7	4,3	8,6	52,2	10,4	11,1	22,2	0,0	0,0	0,0	20,1	40,2	0,4	0,8

Суп овощной Вегетарианский	№ 99	250,0	250,0	2,8	3,0	5,1	5,2	10,3	10,6	108,1	116,3	5,8	12,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	63,7	85,0	0,7	1,3
Рыба, тушеная с овощами	№ 229	80,0	100,0	11,1	18,3	4,9	5,8	4,4	5,3	133,9	160,6	2,9	3,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	43,7	52,4	0,3	0,6
Рис отварной	№ 304	150,0	180,0	3,6	4,8	6,7	8,9	28,4	38,6	214,2	285,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,6	0,5	0,7
Отвар из плодов шиповника	№ 348	200,0	200,0	0,7	0,7	0,0	0,0	4,3	4,3	22,0	22,0	220,0	220,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	21,0	25,0	5,0
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
Фрукты		100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
Хлеб ржаной (ржаной- пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				22,0	32,1	21,0	27,5	98,4	123,5	735,0	828,3	244,4	263,3	0,4	0,4	0,5	0,3	0,3	179,6	240,7	29,5	11,5
Итого за день				39,9	54,1	37,6	46,2	174,7	232,6	1271,7	1503,7	264,6	302,5	1,1	1,2	0,5	0,6	0,6	559,2	674,5	36,1	19,1

День 3	Наименование блюда	Номер рецепт уры*	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Энц, ккал 7-11 лет	Энц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Застрек 1	запеканка пшеничная	№ 237	200,0	220,0	20,5	34,2	13,6	22,6	20,8	36,3	272,0	453,3	0,4	0,7	0,3	0,6	0,1	0,1	220,0	367,0	0,8	1,5
	Сыр подринный		15,0	15,0	4,6	6,9	5,8	6,8	0,0	0,0	72,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3
	Масло сливочное		10,0	10,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,8	37,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0
	чай с лимоном	№ 377	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты		100,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого					28,8	47,0	26,0	36,1	55,7	94,4	560,3	842,0	9,5	10,0	0,5	0,8	0,2	0,2	520,7	787,3	4,8	5,7

Итого	Фрукты		120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
	Икра				11,0	14,5	14,5	16,1	70,3	100,5	457,3	569,3	36,9	35,7	0,6	0,6	0,5	0,5	241,0	242,8	4,6	4,4	
Обед	кабачковая	№ 53	60,0	60,0	3,1	6,1	2,7	4,2	2,5	5,0	55,7	111,4	18,9	37,7	0,0	0,0	0,1	0,1	14,7	29,5	0,3	0,6	
	Суп																						
	картофельный с бобовыми																						
	ветеринарски	№ 206	250,0	250,0	1,6	2,0	3,0	5,0	5,9	6,3	65,2	102,3	6,9	11,3	0,1	0,1	0,1	0,1	40,6	44,6	0,6	0,8	
	Соусика																						
	отварная	№ 243	80,0	100,0	6,7	14,2	19,8	36,2	3,6	7,2	247,2	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4	
	Каша гречневая																						
	рассыпчатая	№ 679	150,0	180,0	8,4	11,2	8,4	11,2	40,5	54,8	277,5	370,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	18,6	24,8	3,0	6,0	
	Компот из свежих плодов																						
	Витаминизированный	№ 859	200,0	200,0	0,6	0,6	0,0	0,0	33,0	33,0	136,0	136,0	12,0	12,0	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	10,0	0,4	0,4	
Хлеб пшеничный																							
кондитерские изделия																							
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)																							
Итого					24,3	40,6	37,4	61,4	141,9	193,5	1037,0	1599,2	37,8	61,0	0,4	0,4	0,4	0,7	115,1	170,7	7,5	12,9	
Итого за день					35,3	55,1	51,9	77,5	212,2	293,9	1494,3	2168,5	74,6	96,7	1,0	1,0	0,9	1,2	356,1	413,5	12,0	17,3	

День 5	Наименование блюда	Номер рецепта урл*	Выход Д, г 7-11 лет	Выход Д, г 12-17 лет	Белки г 7-11 лет	Белки г 12-17 лет	Жиры г 7-11 лет	Жиры г 12-17 лет	Углевод, г 7-11 лет	Углевод, г 12-17 лет	ЭнЦ, ккал 7 лет	ЭнЦ, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
	Каша рисовая молочная	№ 168	200,0	220,0	6,9	11,5	7,4	12,3	30,7	54,8	219,1	365,2	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	0,2	99,9	166,5	2,6	4,3
	Ягодурт		125,0	125,0	4,0	4,0	4,0	4,0	12,3	12,3	107,5	107,5	4,5	4,5	0,2	0,2	0,0	0,0	170,3	170,3	0,2	0,2
	Джем		30,0	30,0	0,2	0,2	0,0	0,0	20,6	20,6	79,5	79,5	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,6	0,3	0,3
	Чай	№ 942	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7

	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
	Фрукты		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8	
Итого					14,8	21,7	13,9	19,0	98,5	145,0	585,0	807,1	14,5	31,4	0,5	0,7	0,2	0,3	373,9	465,6	6,9	8,9
	Сагат из капусты и моркови с растительным маслом	№ 43	60,0	60,0	0,8	1,6	3,6	7,1	2,9	5,8	54,5	109,0	12,9	25,8	0,0	0,0	0,0	23,3	46,6	0,3	0,6	
<i>Обед</i>	картофельный с крутой вегетариански	№ 204	250,0	250,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
	Плов с говядиной	№ 265	200,0	250,0	18,9	23,6	15,6	19,5	18,6	23,3	428,3	535,4	0,9	1,1	0,2	0,3	0,2	0,3	30,1	37,7	3,1	3,9
	Компот из сухофруктов витаминизированный	№ 868	200,0	200,0	1,2	1,2	0,0	0,0	23,2	23,2	94,1	94,1	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	47,8	47,8	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
	Фрукты		100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
Итого					27,0	35,6	27,5	40,6	100,9	122,1	914,0	1123,2	82,0	117,3	0,4	0,6	0,4	0,5	175,4	238,3	7,9	9,7
Итого за День					41,8	57,3	41,4	59,6	199,4	267,1	1499,0	1930,3	96,5	148,7	0,9	1,2	0,6	0,8	549,3	703,9	14,7	18,6

День 6	Наименование блюда	Номер рецепт уры*	Выход Д, г 7-11 лет	Выход Д, г 12-17 лет	Белки г 7-11 лет	Белки г 12-17 лет	Жиры г 7-11 лет	Жиры г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
	Каша пречневая молочная вязкая	№ 168	200,0	220,0	8,7	11,5	9,2	12,3	38,4	64,0	273,9	365,2	0,6	0,8	0,1	0,2	0,1	0,2	124,9	166,5	3,2	4,3
	Чай	№ 942	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7

Итого	Хлеб		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
	пшеничный		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	23,8	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
	фрукты				12,4	17,5	11,7	15,0	73,3	121,3	452,8	620,1	24,8	26,2	0,3	0,4	0,2	0,3	225,0	291,7	7,0	8,5
Обед	Салат из свежих огурцов	№ 13	60,0	60,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8
	Пи из свежей капуста с картошкой																					
	Вегетарианские	№ 187	250,0	250,0	1,9	2,0	4,5	5,0	4,8	5,9	77,8	95,4	15,8	20,5	0,1	0,1	0,1	0,1	55,8	58,2	0,7	0,8
	Рыба, тушенная в томате с овощами	№ 229	80,0	100,0	11,1	18,3	4,9	5,8	4,4	5,3	133,9	160,6	2,9	3,5	0,1	0,1	0,1	0,1	43,7	52,4	0,3	0,6
	Картофель отварной	№ 318	150,0	180,0	3,0	4,0	5,5	7,3	16,6	23,0	158,4	211,2	21,6	28,8	0,1	0,1	0,1	0,2	14,6	19,4	1,2	1,6
	Кисель витаминизированный	№ 882	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	31,2	31,2	124,5	124,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	11,6	1,2	1,2
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	кондитерские изделия		50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
	Итого				20,6	30,4	22,2	30,0	116,8	147,2	801,1	1031,2	144,4	171,0	0,4	0,5	0,4	0,6	162,1	202,4	4,9	6,4
	Итого за день				32,9	47,9	33,9	45,0	190,1	268,5	1253,9	1651,3	139,2	197,2	0,7	0,9	0,6	0,9	387,0	494,1	11,9	14,9

День 7	Наименование блюда	Номер рецепт уры*	Выход Д, г 7-11 лет	Выход Д, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углевод, г оды, г 7-11 лет	Углевод, г оды, г 12-17 лет	Энц, ккал 7-11 лет	Энц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет	
Завтрак /	запеканка творожная	№ 237	200,0	220,0	20,5	34,2	13,6	22,6	20,8	36,3	272,0	453,3	0,4	0,7	0,3	0,6	0,1	0,1	220,0	367,0	0,8	1,5	
	Сыр порционный		15,0	15,0	4,6	6,9	5,8	6,8	0,0	0,0	72,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3	
	Масло сливочное		10,0	10,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,8	37,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0	
	Напиток кофейный на молоке	№ 379	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1	
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
	Фрукты		120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6	
	Итого				30,8	49,0	27,8	37,9	62,7	101,4	610,6	892,3	31,7	32,2	0,8	1,1	0,5	0,5	575,2	841,8	4,2	5,1	
	Обед	Винегрет овощной	№ 45	60,0	60,0	0,6	1,3	3,6	7,1	4,1	8,2	77,8	155,6	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,8	31,5	0,7	1,4
		Суп картофельный вегетарианский	№ 200	250,0	250,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
		Курлица отварная	№ 300	80,0	100,0	12,4	26,7	8,8	17,1	3,6	4,3	149,4	279,0	0,1	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	41,1	49,3	0,5	1,5
Изделия макаронные отварные		№ 688	150,0	180,0	5,5	7,3	5,5	7,3	29,2	39,2	191,5	255,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	5,5	7,8	0,8	1,0	
Компот из свежих плодов витаминизированный		№ 859	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	16,0	60,6	60,6	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с			20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
Яблоко			100,0	120,0	0,3	0,3	0,3	0,3	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3	

Итого	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
	Итого за день				24,7	44,5	26,2	45,4	109,1	137,6	816,4	1135,3	72,3	100,0	0,3	0,4	0,4	0,4	0,9	712,0	1037,0	9,8

Итого	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
	Итого за день				24,7	44,5	26,2	45,4	109,1	137,6	816,4	1135,3	72,3	100,0	0,3	0,4	0,4	0,4	0,9	712,0	1037,0	9,8	13,4
Завтрак 1	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	№ 213	40,0	40,0	5,0	5,0	4,6	4,6	0,2	0,2	62,4	62,4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	22,0	22,0	1,0	1,0	
	Каша вязкая овсяная на молоке	№ 168	200,0	220,0	3,1	11,8	2,4	16,2	29,0	48,3	110,0	369,0	1,6	2,7	0,2	0,3	0,1	0,2	149,3	273,2	0,4	2,1	
	Чай	№ 942	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7	
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
	Фрукты		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8	
	Итого				11,8	22,8	9,5	23,5	64,1	105,8	351,3	686,3	10,4	28,1	0,6	0,7	0,2	0,3	271,4	420,4	5,2	7,2	
	Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	№ 38	60,0	60,0	0,4	0,7	2,9	5,8	4,2	10,4	43,6	86,2	2,2	4,4	0,1	0,1	0,0	0,0	14,9	28,2	0,4	0,8
		Суп овощной вегетарианский	№ 99	250,0	250,0	1,8	2,4	3,8	5,0	5,4	7,2	81,9	109,3	33,5	44,6	0,1	0,1	0,1	0,1	23,7	31,6	0,7	0,9
		Сарделька отварная	№ 243	80,0	100,0	8,7	17,4	22,8	45,6	1,8	3,6	247,2	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4
		Жире картофельное	№ 694	150,0	180,0	3,0	3,9	7,1	9,5	8,4	12,0	148,1	197,5	3,6	4,7	0,1	0,1	0,1	0,2	35,3	46,9	0,5	1,1
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный		№ 868	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4	
Итого					0,2	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4	
Итого за день					55,5	93,5	54,0	83,3	171,8	238,9	1427,0	2027,7	104,0	132,2	1,1	1,5	0,9	0,9	712,0	1037,0	9,8	13,4	

	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	кондитерские изделия		50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого					17,9	29,6	40,3	70,7	94,1	126,1	848,7	1297,3	89,3	123,7	0,4	0,4	0,3	0,5	121,9	173,2	5,8	9,0
Итого за день					29,7	52,4	49,8	94,2	158,2	231,9	1200,0	1983,6	99,7	151,8	1,0	1,1	0,5	0,8	393,3	593,6	11,0	16,2

День 9	Наименование блюда	Номер рецепта урл*	Выход д,г	Выход д,г	Белки г	Белки г	Жиры г	Жиры г	Углев оды, г	Углев оды, г	Энц, ккал	Энц, ккал	Вит. С, мг	Вит. С, мг	Вит.В 2, мг	Вит.В 2, мг	Вит. В1, мг	Вит.В 1, мг	Са, мг	Са, мг	Fe, мг	Fe, мг
	Каша вязкая на молоке (манная)	№ 168	200,0	220,0	9,2	11,4	10,6	13,3	42,9	54,5	305,3	381,6	2,1	2,7	0,2	0,3	0,1	0,1	204,5	255,6	0,6	0,7
	Йогурт		100,0	100,0	3,2	3,2	1,5	1,5	4,0	4,0	38,0	38,0	3,4	3,4	0,1	0,1	0,0	0,0	120,0	120,0	0,1	0,1
	Напиток кофейный на молоке	№ 379	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	22,3	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Итого					18,1	22,6	16,4	19,3	88,8	122,8	572,5	724,8	50,4	53,7	0,8	0,9	0,5	0,5	479,1	555,3	3,9	4,4
	Обед																					
	Салат из моркови с яблоком	№ 38	60,0	60,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8
	Щи из свежей капусты веттарински	№ 187	250,0	250,0	1,9	2,0	4,5	5,0	4,8	5,9	77,8	95,4	15,8	20,5	0,1	0,1	0,1	0,1	55,8	58,2	0,7	0,8
	Плов с говядиной	№ 265	200,0	250,0	18,9	23,6	15,6	19,5	18,6	23,3	428,3	535,4	0,9	1,1	0,2	0,3	0,2	0,3	30,1	37,7	3,1	3,9
	Чай с лимоном	№ 377	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	13,1	15,2	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7

	Печка Отварная расщипчатая	№ 302	150,0	180,0	8,4	11,2	8,4	11,2	40,5	54,8	277,5	370,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3	18,6	24,8	3,0	6,0
	Кисель Витаминизир ованный	№ 882	200,0	200,0	0,4	0,4	0,2	0,2	21,7	21,7	89,0	89,0	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,1	17,1	2,3	2,3
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	кондитерские изделия		50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого					23,1	37,7	44,7	68,0	140,0	194,0	1088,0	1663,1	59,2	84,5	0,3	0,3	0,3	0,6	122,3	164,7	9,3	15,5
Итого за день					36,1	58,5	62,8	94,3	194,7	285,1	1528,3	2342,4	69,0	111,5	0,6	0,8	0,5	0,8	561,0	820,5	13,7	20,6

Завтрак /	Залепоккая творожная	№ 237	200,0	220,0	20,5	34,2	13,6	22,6	20,8	36,3	272,0	453,3	0,4	0,7	0,3	0,6	0,1	0,1	220,0	367,0	0,8	1,5
	Йогурт		125,0	125,0	4,0	4,0	4,0	4,0	12,3	12,3	107,5	107,5	4,5	4,5	0,2	0,2	0,0	0,0	170,3	170,3	0,2	0,2
	Напиток кофейный на молоке	№ 379	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты		120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого					30,2	46,1	21,9	31,0	75,0	112,9	608,7	854,4	35,9	36,2	1,0	1,3	0,5	0,5	544,9	711,5	4,2	5,0
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	№ 46	60,0	60,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8
	Суп ветеринарски й с бобовыми	№ 206	250,0	250,0	4,7	6,2	5,0	7,2	8,9	15,6	117,4	205,4	7,2	12,6	0,1	0,1	0,1	0,1	65,7	114,9	1,6	2,8

Итого	Жаркое по-домашнему	№ 436	200,0	250,0	16,1	20,1	14,9	18,6	16,8	21,0	275,0	343,8	7,8	9,7	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	32,4	40,5	3,0	3,7
	Компот из плодов и ягод витаминизированный	№ 348	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	Яблоко		100,0	120,0	0,3	0,3	0,3	0,3	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого за день					24,5	31,2	24,5	33,9	93,8	117,4	720,6	967,6	93,7	146,0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	157,3	238,4	8,9	11,8
Итого за день					54,7	77,3	46,4	64,9	168,8	230,3	1329,3	1822,1	129,6	182,2	1,4	1,7	0,9	0,9	0,9	702,2	949,9	13,1	16,8

Итого	Наименование блюда	Номер рецепта урл*	Выход д, г 7-11 лет	Выход д, г 12-17 лет	Белки , г 7-11 лет	Белки , г 12-17 лет	Жиры , г 7-11 лет	Жиры , г 12-17 лет	Углевод оды, г 7-11 лет	Углевод оды, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет	
	Завтрак I	Каша вязкая на молоке (манная)	№ 168	200,0	220,0	9,2	11,4	10,6	13,3	42,9	54,5	305,3	381,6	2,1	2,7	0,2	0,3	0,1	0,1	204,5	255,6	0,6	0,7
		Чай с лимоном	№ 377	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
		Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
		Фрукты		120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого					12,9	17,3	13,1	15,9	77,8	111,8	484,2	624,9	10,9	11,5	0,4	0,5	0,2	0,2	304,6	375,3	4,4	4,6	
Обед	Винегрет овощной	№ 45	60,0	60,0	0,6	1,3	3,6	7,1	4,1	8,2	77,8	155,6	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,8	31,5	0,7	1,4	

Суп картофельный вегетарианский	№ 200	250,0	250,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
Рыба припущенная	№ 245	80,0	100,0	9,3	12,4	4,1	5,4	3,2	4,3	85,8	114,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	49,6	66,1	0,5	0,7
Рис отварной	№ 304	150,0	180,0	3,6	4,8	6,7	8,9	28,4	38,6	214,2	285,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,6	0,5	0,7
Компот из свежих плодов витаминаизиров анный	№ 859	200,0	200,0	0,6	0,6	0,0	0,0	33,0	33,0	136,0	136,0	12,0	12,0	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	10,0	0,4	0,4
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
Фрукты		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	15,1	56,4	68,0	22,3	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				20,5	28,6	22,9	35,6	109,5	136,4	795,1	1009,8	52,0	60,0	0,4	0,5	0,3	0,3	155,0	222,4	6,5	8,2
Итого за День				33,4	45,9	36,0	51,5	187,3	248,2	1279,3	1634,7	62,9	71,5	0,8	1,0	0,5	0,5	459,6	597,7	10,9	12,8
Итого за 12 дней				497,2	748,2	555,8	817,8	2169,4	3005,1	16329,4	22689,1	1369,2	1867,3	12,1	14,6	8,5	10,1	6795,4	9190,8	165,1	191,8
среднее за 1 день				41,4	62,4	46,3	68,2	180,8	250,4	1360,8	1890,8	114,1	155,6	1,0	1,2	0,7	0,8	566,3	765,9	13,8	16,0

* Примечание: рекомендуется при приготовлении блюд руководствоваться "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних", основанном на действующих СанПин 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (авт.-сост. А.И.Здоров, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный, 2005г.; под ред. Могильного, 2007 г.)