

"Согласовано"

И.о. насальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по Иркутской области
в Нижнеилимском районе

Товбов А.С.

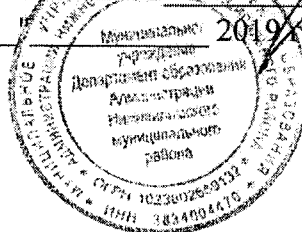
Бобров С.А.

2019 г.

"Согласовано"

Начальник Департамента
образования администрации
Нижнеилимского района
Чибышева И.А.

" " 2019 г.



"Утверждено"

Руководитель

общеобразовательной организации

ООО "Шестаковская ЯСШ"

Белькова Е.А.

"31" августа 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся

в школах Нижнеилимского муниципального района

на 2019-2020 гг.

1 день

| № сборника рецептур | Наименование блюда | Выход порций в зависим. от возраста обучающихся (масса порции) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------------|--------------------|--|-----------|----------------------|--------------------|--------------|--------------------|--------------|--------------------|----------------------------------|----------------|----------------|--------------|-----------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | | | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | | | 7-11 лет |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2014 | 390 | Каша манная молочная | 150 | 200 | 4,5 | 6 | 6,15 | 8,2 | 21,97 | 29,29 | 161,25 | 212 | 0,11 | 0 | 0,1 | 0 | 83 | 172 | 40 | 2 |
| 2004 | 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 70 | 5,93 | 7,58 | 2,99 | 3,16 | 21,4 | 32,1 | 129 | 176 | 0,051 | 0 | 0,018 | 0,52 | 108,72 | 88,36 | 12,6 | 0,55 |
| 2014 | 958 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 2,9 | 2,9 | 2 | 2 | 20,9 | 20,9 | 113 | 113 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 129 | 87 | 13 | 0,8 |
| | | ИТОГО | | | 13,33 | 16,48 | 11,14 | 13,36 | 64,27 | 82,29 | 403,25 | 501 | 0,181 | 0 | 0,118 | 0,52 | 320,72 | 347,36 | 65,6 | 3,35 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2001 | 14 | Овощи свежие в ассортименте | 60 | 80 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,56 | 2,6 | 58,4 | 97,33 | 0,02 | 0 | 1,52 | 0 | 15 | 38 | 2 | 1 |
| 2005 | 186 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной | 200/15/10 | 250/15/10 | 3 | 3 | 7 | 7 | 11 | 11 | 149 | 184 | 0,06 | 0 | 1,15 | 0 | 50 | 49 | 23 | 1 |
| 2014 | 611 | Котлета из говядины домашняя | 80 | 100 | 9,04 | 12,44 | 9,72 | 12,32 | 7,4 | 9,3 | 212,3 | 217,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,6 | 0 | 0 | 1,02 |
| 2014 | 104 | Картофельное пюре | 100 | 150 | 3,26 | 4,34 | 5,59 | 7,45 | 22,13 | 29,5 | 95,86 | 139,48 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 48,54 | 0 | 0 | 1,42 |
| 2014 | 401 | Компот из изюма+Витамин С | 200 | 200 | 0,46 | 0,46 | 0 | 0 | 36,76 | 36,76 | 201 | 201 | 0 | 10 | 0 | 0 | 25,5 | 0 | 0 | 1,5 |
| | | Доп. Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 141 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | Доп. Хлеб ржаной | 50 | 72 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 12,44 | 12,44 | 70 | 70 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | ИТОГО | | | 25,36 | 30,16 | 23,33 | 27,83 | 120,81 | 131,12 | 927,56 | 1050,71 | 0,412 | 10 | 2,67 | 1,32 | 176,64 | 165 | 41,8 | 7,26 |
| | | ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ | | | 38,69 | 46,64 | 34,47 | 41,19 | 185,08 | 213,41 | 1330,81 | 1551,71 | 0,593 | 10 | 2,788 | 1,84 | 497,36 | 512,36 | 107,4 | 10,61 |

2 день

| № сборника рецептур | Наименование блюда | Выход порций в зависим. от возраста обучающихся (масса порции) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---------------------|--------------------|--|--------|----------------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------------------------|---------------|----------------|--------------|-----------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | | | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | | | 7-11 лет |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 176 | Каша ячневая молочная вязкая | 150 | 200 | 5,28 | 7,04 | 5,7 | 7,6 | 27,6 | 36,8 | 184,2 | 245,6 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 146,92 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Доп. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 21,2 | 21,2 | 132 | 132 | 0,02 | 0 | 0 | | 16 | 16 | 10 | 0 |
| 2004 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 70 | 3,39 | 5,04 | 7,6 | 7,77 | 21,54 | 32,24 | 160,1 | 207,1 | 0,052 | 0 | 0,03 | 0,544 | 168,72 | 124,4 | 14,9 | 0,592 |
| | | ИТОГО | | | 9,67 | 13,08 | 13,3 | 15,37 | 70,34 | 90,24 | 476,3 | 584,7 | 0,212 | 0 | 0,03 | 0,544 | 331,64 | 140,4 | 24,9 | 1,492 |
| | | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2005 | 206 | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 200/25 | 250/25 | 4 | 6 | 4 | 4 | 14,48 | 16,48 | 280,6 | 321,6 | 0,12 | 0 | 0,85 | | 40 | 86 | 34 | 2 |
| 2014 | 584 | Курица, тушеная в соусе | 80 | 100 | 8,52 | 8,94 | 11,02 | 13,92 | 4,4 | 6,3 | 191,6 | 219 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0 | 20 | 63 | 14 | 1 |
| 2014 | 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 | 10,92 | 13,44 | 6,96 | 8,35 | 56,4 | 63,66 | 197,6 | 217,12 | 0,02 | 0 | | | 41 | 188 | 50 | 4 |
| | Доп. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 141 | 141 | 0,066 | 0 | | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | Доп. | Хлеб ржаной | 50 | 72 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 12,44 | 12,44 | 70 | 70 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 2014 | 868 | Компот из сухофруктов вит. С | 200 | 200 | 4,4 | 4,4 | 4,8 | 4,8 | 15 | 15 | 173,2 | 173,2 | 0,04 | 10 | 0,4 | 0,2 | 133,8 | 135 | 188 | 0,6 |
| | Доп. | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 8,1 | 0 | 40 | 40 | 0,08 | 0 | 0,1 | | 68 | 46 | 26 | |
| | | ИТОГО | | | 37,86 | 42,8 | 27,74 | 32,03 | 140,34 | 143,4 | 1094 | 1181,92 | 0,432 | 0 | 1,39 | 1,52 | 326,8 | 596 | 328,8 | 8,92 |
| | | ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ | | | 47,53 | 55,88 | 41,04 | 47,4 | 210,68 | 233,64 | 1570,3 | 1766,62 | 0,644 | 10 | 1,42 | 2,064 | 658,44 | 736,4 | 353,7 | 10,412 |

3 день

| ре-с | Наименование блюда | Выход порций в зависим. от возраста обучающихся (масса порции) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|------|--------------------|--|-----------|----------------------|--------------------|----------|--------------------|----------|--------------------|----------------------------------|--------|--------------|-------|---|------|----------------------|---------|-------|-------|----------|--------------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | | | 7-11 лет | 11 лет и старше |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2014 | 384 | Каша молочная Геркулес | 150 | 200 | 6,12 | 6,74 | 7,38 | 8,84 | 26,7 | 35,6 | 198 | 249 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 103,125 | 0 | 0 | 0,62 | |
| 2004 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 70 | 3,39 | 5,04 | 7,6 | 7,77 | 21,54 | 32,24 | 135,8 | 147 | 0,052 | 0 | 0,03 | 0,544 | 168,72 | 124,4 | 14,9 | 0,592 | |
| 2014 | 201 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 200 | 5 | 5 | 6 | 6 | 18 | 18 | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 | |
| | | ИТОГО | | | 14,51 | 16,78 | 20,98 | 22,61 | 66,24 | 85,84 | 523,8 | 586 | 0,202 | 0 | 0,03 | 0,544 | 281,045 | 139,2 | 22,7 | 2,812 | |
| | | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 145 | Свекольник со сметаной с мясом | 200/15/10 | 250/15/10 | 1 | 2 | 5,16 | 5,16 | 7,8 | 10,36 | 177,6 | 198,2 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 25,04 | 0 | 0 | 1,05 | |
| 2014 | 458 | Шницель рыбный | 75 | 100 | 2,24 | 2,76 | 18,92 | 20,56 | 6 | 8 | 104 | 142,87 | 0,46 | 0 | 0,02 | 0 | 7 | 17 | 42 | 1 | |
| 2014 | 413 | Макароны отварные | 150 | 180 | 6 | 7 | 5 | 6 | 45 | 48 | 212 | 241 | 0,08 | 0 | 0,03 | 49 | 8 | 47 | 11 | 1 | |
| | Доп. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 141 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| | Доп. | Хлеб ржаной | 50 | 72 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 12,44 | 12,44 | 70 | 70 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| 2014 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,4 | 0,04 | 0,1 | 0,1 | 21,6 | 21,6 | 83,4 | 83,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 | |
| | | ИТОГО | | | 18,76 | 20,92 | 30,14 | 32,78 | 122,36 | 129,92 | 788 | 876,47 | 0,712 | 0 | 0,05 | 50,32 | 73,24 | 156,8 | 77,6 | 5,97 | |
| | | ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ | | | 33,27 | 37,7 | 51,12 | 55,39 | 188,6 | 215,76 | 1311,8 | 1462,47 | 0,914 | 0 | 0,08 | 50,864 | 354,285 | 296 | 100,3 | 8,782 | |

4 день

| № сборника рецептур | Наименование блюда | Выход порций в зависим. от возраста обучающихся (масса порции) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|------------------------|--------------------|--|-----------|----------------------|--------------------|----------|--------------------|----------|--------------------|----------------------------------|---------|--------------|--------------------|----|------|----------------------|--------|-------|------|--------|--|--|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | | | | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | | | 7-11 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 44 | Суп молоч. с макарон.издел. | 200 | 250 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 19,87 | 19,87 | 151,25 | 151,25 | 0,075 | 0 | 0 | 0 | 136,6 | 0 | 0 | 0,4 | | |
| 2004 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 70 | 3,39 | 5,04 | 7,6 | 7,77 | 21,54 | 32,24 | 160,1 | 207,1 | 0,052 | 0 | 0,03 | 0,544 | 168,72 | 124,4 | 14,9 | 0,592 | | |
| 2014 | 958 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 2,9 | 2,9 | 2 | 2 | 20,9 | 20,9 | 113 | 113 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 129 | 87 | 13 | 0,8 | | |
| | | ИТОГО | | | 11,79 | 13,44 | 15,1 | 15,27 | 62,31 | 73,01 | 424,35 | 471,35 | 0,147 | 0 | 0,03 | 0,544 | 434,32 | 211,4 | 27,9 | 1,792 | | |
| | | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2001 | 14 | Овощи свежие в ассортименте | 60 | 80 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,56 | 2,6 | 58,4 | 97,33 | 0,02 | 0 | 1,52 | 0 | 15 | 38 | 2 | 1 | | |
| 2014 | 197 | Суп Рассольник с мясом и сметаной | 200/15/10 | 250/15/10 | 8,78 | 8,78 | 9 | 9 | 48,56 | 48,56 | 360,63 | 360,63 | 0,09 | 0 | 1,37 | 0 | 34 | 84 | 36 | 2 | | |
| 2014 | 149 | Куры отварные | 80 | 100 | 19,95 | 19,95 | 14,95 | 14,95 | 0 | 0 | 234,6 | 234,6 | 0,016 | 0 | 0 | 0 | 44,07 | 0 | 0 | 11,37 | | |
| 2004 | 144 | Рагу из овощей | 150 | 180 | 2,8 | 3,74 | 7,24 | 9,66 | 16,11 | 21,48 | 141,52 | 188,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 25,85 | 0 | 0 | 0,79 | | |
| | Доп. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 141 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | | |
| | Доп. | Хлеб ржаной | 40 | 72 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 12,44 | 12,44 | 70 | 70 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | | |
| 2004 | 210 | Напиток из плодов шиповника+вит С | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | 0,3 | 27 | 27 | 111 | 111 | 0 | 10 | 0 | 0 | 11,1 | 0 | 0 | 0,56 | | |
| | | ИТОГО | | | 41,73 | 42,99 | 32,51 | 34,97 | 135,19 | 141,6 | 1117,15 | 1203,26 | 0,318 | 10 | 2,89 | 1,32 | 154,02 | 200 | 54,8 | 17,04 | | |
| | | ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 53,52 | 56,43 | 47,61 | 50,24 | 197,5 | 214,61 | 1541,5 | 1674,61 | 0,465 | 10 | 2,92 | 1,864 | 588,34 | 411,4 | 82,7 | 18,832 | | |

5 день

| № сборника рецептур | Наименование блюда | Выход порций в завис. от возраста обучающихся (масса порции) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------------|--------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-------------------------------|-----------------|--------------|-------|----|-------|----------------------|--------|--------|-------|------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2014 | 438 | Омлет натуральный с зеленым горошком | 150 | 200 | 18,92 | 21,4 | 27,6 | 36,8 | 2,85 | 3,8 | 332,85 | 453,8 | 0,1 | 0 | 0,45 | 5,25 | 121,65 | 291,9 | 21,6 | 3,45 |
| 2004 | 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 70 | 5,93 | 7,58 | 2,99 | 3,16 | 21,4 | 32,1 | 129 | 176 | 0,051 | 0 | 0,018 | 0,52 | 108,72 | 88,36 | 12,6 | 0,55 |
| 2014 | 944 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0 | 0 | 15,37 | 15,37 | 59,4 | 59,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 |
| ИТОГО | | | | | 24,98 | 29,11 | 30,59 | 39,96 | 39,62 | 51,27 | 521,25 | 689,2 | 0,151 | 0 | 0,468 | 5,77 | 230,57 | 380,26 | 34,2 | 4,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 38 | Суп с макаронными изделиями с цыпленком | 200/25 | 250/25 | 1 | 2 | 5 | 5 | 45 | 45 | 183 | 183 | 0,12 | 0 | 0,85 | 0 | 40 | 84 | 35 | 1 |
| 2004 | 78 | Рыба, тушеная с овощами | 80 | 100 | 11,9 | 13,8 | 7,1 | 7,1 | 25,6 | 25,6 | 245,7 | 245,7 | 0,12 | 0 | 0,85 | 0 | 38 | 82 | 34 | 1 |
| 2014 | 682 | Рис отварной с маслом | 150 | 180 | 3 | 4 | 6 | 8 | 30 | 32 | 133 | 178 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0 | 12 | 34 | 8 | 1 |
| 2014 | 867 | Компот из кураги +вит С | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 29 | 29 | 111,2 | 111,2 | 0,006 | 10 | 0,2 | 0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| | Доп. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 141 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | Доп. | Хлеб ржаной | 50 | 72 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 12,44 | 12,44 | 70 | 70 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | Доп. | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,9 | 0,9 | | | 8,1 | | 40 | 40 | 0,08 | 0 | 0,1 | | 68 | 46 | 26 | |
| ИТОГО | | | | | 26,52 | 30,42 | 19,06 | 21,06 | 179,66 | 173,56 | 923,9 | 968,9 | 0,478 | 10 | 2,2 | 1,32 | 207,2 | 363,6 | 139,2 | 4,92 |
| ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ | | | | | 51,5 | 59,53 | 49,65 | 61,02 | 219,28 | 224,83 | 1445,15 | 1658,1 | 0,629 | 10 | 2,668 | 7,09 | 437,77 | 743,86 | 173,4 | 9,12 |

6 день

| № сборника рецептур | Наименование блюда | Выход порций в зависим. от возраста обучающихся (масса порции) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------------|-----------------------------------|--|-----|----------------------|--------------------|----------|--------------------|----------|--------------------|----------------------------------|--------|--------------|---|------|--------|----------------------|-------|------|--------|----------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | | | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | | | 7-11 лет |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 155 Запеканка из творога | 120 | 150 | 27,3 | 36,4 | 19,72 | 26,3 | 36,07 | 48,1 | 426,75 | 569 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 378,76 | 0 | 0 | 1,12 | |
| 2004 | 1 Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 70 | 3,39 | 5,04 | 7,6 | 7,77 | 21,54 | 32,24 | 160,1 | 207,1 | 0,052 | 0 | 0,03 | 0,544 | 168,72 | 124,4 | 14,9 | 0,592 | |
| 2014 | 201 Какао с молоком сгущенным | 200 | 200 | 5 | 5 | 6 | 6 | 18 | 18 | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 | |
| | ИТОГО | | | 35,69 | 46,44 | 33,32 | 40,07 | 75,61 | 98,34 | 776,85 | 966,1 | 0,152 | 0 | 0,03 | 0,544 | 556,68 | 139,2 | 22,7 | 3,312 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2001 | 14 Овощи свежие в ассортименте | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,56 | 2,6 | 58,4 | 97,33 | 0,02 | 0 | 1,52 | 0 | 15 | 38 | 2 | 1 | |
| 2014 | 770 Суп из овощей на мяс. бульоне | 200 | 250 | 8,85 | 8,85 | 6,25 | 6,25 | 12,375 | 12,375 | 136,87 | 136,87 | 0,148 | 0 | 0 | 0 | 41,48 | 0 | 0 | 2,85 | |
| 2005 | 591 Гуляш из мяса говядины | 60 | 80 | 10,3 | 13,9 | 5 | 6,3 | 3 | 4 | 91,2 | 132 | 0,2 | 0 | 0,09 | 0 | 15 | 20 | 6 | 0 | |
| 2014 | 413 Макароны отварные | 150 | 180 | 6 | 7 | 5 | 6 | 45 | 48 | 212 | 241 | 0,08 | 0 | 0,03 | 49 | 8 | 47 | 11 | 1 | |
| | Доп. Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 141 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| | Доп. Хлеб ржаной | 50 | 72 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 12,44 | 12,44 | 70 | 70 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| 2014 | 958 Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,9 | 2,9 | 2 | 2 | 20,9 | 20,9 | 113 | 113 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 129 | 87 | 13 | 0,8 | |
| | ИТОГО | | | 37,65 | 42,57 | 19,27 | 21,61 | 124,795 | 129,835 | 822,47 | 931,2 | 0,6 | 0 | 1,64 | 50,32 | 232,48 | 270 | 48,8 | 6,97 | |
| | ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ | | | 73,34 | 89,01 | 52,59 | 61,68 | 200,405 | 228,175 | 1599,32 | 1897,3 | 0,752 | 0 | 1,67 | 50,864 | 789,16 | 409,2 | 71,5 | 10,282 | |

7 день

| № сборника рецептур | Наименование блюда | Выход порций в зависим. от возраста обучающихся (масса порции) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------------|--------------------|--|--------------------|----------------------|--------------------|--------------|--------------------|--------------|--------------------|----------------------------------|--------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| | | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 175 | Каша гречневая молочная вязкая | 150 | 200 | 6,78 | 9,04 | 6,72 | 8,96 | 27,78 | 37,04 | 199,8 | 266,4 | 0,22 | 0,5 | 0 | 0 | 122,54 | 0 | 0 | 3,42 |
| 2004 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 70 | 3,39 | 5,04 | 7,6 | 7,77 | 21,54 | 32,24 | 160,1 | 207,1 | 0,052 | 0 | 0,03 | 0,544 | 168,72 | 124,4 | 14,9 | 0,592 |
| | Доп. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 21,2 | 21,2 | 132 | 132 | 0,02 | 4 | 0 | | 16 | 16 | 10 | 0 |
| ИТОГО | | | | | 11,17 | 15,08 | 14,32 | 16,73 | 70,52 | 90,48 | 491,9 | 605,5 | 0,292 | 4,5 | 0,03 | 0,544 | 307,26 | 140,4 | 24,9 | 4,012 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2005 | 201 | Суп крестьянский с крупой с кур. мяс | 200/20 | 250/20 | 13,5 | 13,5 | 52,7 | 52,7 | 68,3 | 68,3 | 113 | 113 | 0,12 | 11,8 | 0,85 | 0 | 40 | 84 | 36 | 2 |
| 2004 | 77 | Тефтели из говядины | 60/50 | 60/50 | 15 | 15 | 9 | 9 | 13 | 13 | 288 | 288 | 0,04 | 1,09 | 0,01 | 0 | 35 | 41 | 10 | 0 |
| 2004 | 132 | Картофель тушеный | 150 | 180 | 3,25 | 4,34 | 9,13 | 12,18 | 22,63 | 30,18 | 289,13 | 352,18 | 0,18 | 16,52 | 0 | 0 | 32,32 | 0 | 0 | 1,92 |
| | Доп. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 141 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | Доп. | Хлеб ржаной | 50 | 72 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 12,44 | 12,44 | 70 | 70 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 2014 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,4 | 0,04 | 0,1 | 0,1 | 21,6 | 21,6 | 83,4 | 83,4 | 0 | 0,18 | 0 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 |
| | Доп. | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,9 | 0,9 | | | 8,1 | | 40 | 40 | 0,08 | 120 | 0,1 | | 68 | 46 | 26 | |
| ИТОГО | | | | | 42,17 | 42,9 | 71,89 | 74,94 | 175,59 | 175,04 | 1024,53 | 1087,58 | 0,552 | 149,6 | 0,96 | 1,32 | 208,52 | 263,8 | 96,6 | 6,84 |
| ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ | | | | | 53,34 | 57,98 | 86,21 | 91,67 | 246,11 | 265,52 | 1516,43 | 1693,08 | 0,844 | 154,1 | 0,99 | 1,864 | 515,78 | 404,2 | 121,5 | 10,852 |

8 день

| № сборника рецептур | Наименование блюда | Выход порций в зависим. от возраста обучающихся (масса порции) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---------------------|--------------------|--|--------|----------------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-------------------------------|---------|--------------|-------|----|------|----------------------|--------|-------|-------|----------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | | | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | | | 7-11 лет |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2014 | 421 | Макароны с сыром | 150 | 200 | 10,1 | 13,46 | 14,12 | 18,82 | 33,93 | 45,24 | 294,8 | 363,06 | 0,6 | 0 | 0,04 | 0 | 6 | 35 | 8 | 1 |
| 2004 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 70 | 3,39 | 5,04 | 7,6 | 7,77 | 21,54 | 32,24 | 160,1 | 207,1 | 0,052 | 0 | 0,03 | 0,544 | 168,72 | 124,4 | 14,9 | 0,592 |
| 2005 | 868 | Компот из сухофруктов вит. | 200 | 200 | 4,4 | 4,4 | 4,8 | 4,8 | 30 | 30 | 173,2 | 173,2 | 0,04 | 0 | 0,4 | 0,2 | 133,8 | 135 | 188 | 0,6 |
| | | ИТОГО | | | 17,89 | 22,9 | 26,52 | 31,39 | 85,47 | 107,48 | 628,1 | 743,36 | 0,692 | 0 | 0,47 | 0,744 | 308,52 | 294,4 | 210,9 | 2,192 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2001 | 14 | Овощи свежие в ассортименте | 60 | 80 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,56 | 2,6 | 58,4 | 97,33 | 0,02 | 0 | 1,52 | 0 | 15 | 38 | 2 | 1 |
| 2014 | 204 | Суп картоф. с рис. крупой и кур. | 200/15 | 250/15 | 14,26 | 14,26 | 13,42 | 13,42 | 28,27 | 28,27 | 182,93 | 182,93 | 0,12 | 0 | 0,85 | 0 | 40 | 84 | 36 | 2 |
| 2014 | 345 | Биточки рыбные | 75 | 100 | 11 | 22 | 2 | 3,2 | 6 | 8 | 184 | 256 | 0,46 | 0 | 0,02 | 0 | 7 | 17 | 42 | 1 |
| 2004 | 129 | Картофель отварной с маслом | 150 | 180 | 3,52 | 4,5 | 5 | 6,39 | 25,03 | 31,99 | 162 | 207 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 8,99 | 0 | 0 | 0,79 |
| | Доп. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 141 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | Доп. | Хлеб ржаной | 50 | 72 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 12,44 | 12,44 | 70 | 70 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 2004 | 210 | Напиток из плодов шиповника+вит С | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | 0,3 | 27 | 27 | 111 | 111 | 0 | 10 | 0 | 0 | 11,1 | 0 | 0 | 0,56 |
| | | ИТОГО | | | 38,98 | 51,28 | 21,74 | 24,37 | 129,82 | 139,82 | 909,33 | 1065,26 | 0,792 | 10 | 2,39 | 1,32 | 106,09 | 217 | 96,8 | 6,67 |
| | | ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ | | | 56,87 | 74,18 | 48,26 | 55,76 | 215,29 | 247,3 | 1537,43 | 1808,62 | 1,484 | 10 | 2,86 | 2,064 | 414,61 | 511,4 | 307,7 | 8,862 |

9 день

| № сборника рецептур | Наименование блюда | Выход порций в зависим. от возраста обучающихся (масса порции) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---------------------|--|--|-----------------|----------------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-------------------------------|---------|--------------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2014 | 384 Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 7,76 | 10,34 | 10 | 13,33 | 43,52 | 58,02 | 296 | 394,66 | 0,01 | 1,07 | 0 | 0 | 243,95 | 0 | 0 | 0,77 | |
| 2004 | 3 Бутерброд с сыром | 50 | 70 | 5,93 | 7,58 | 2,99 | 3,16 | 21,4 | 32,1 | 129 | 176 | 0,051 | 0 | 0,018 | 0,52 | 108,72 | 88,36 | 12,6 | 0,55 | |
| 2014 | 958 Кофейный напиток | 200 | 200 | 2,9 | 2,9 | 2 | 2 | 20,9 | 20,9 | 113 | 113 | 0,02 | 0,4 | 0 | 0 | 129 | 87 | 13 | 0,8 | |
| | ИТОГО | | | 16,59 | 20,82 | 14,99 | 18,49 | 85,82 | 111,02 | 538 | 683,66 | 0,081 | 1,47 | 0,018 | 0,52 | 481,67 | 175,36 | 25,6 | 2,12 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2001 | 14 Овощи свежие в ассортименте | 60 | 80 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,56 | 2,6 | 58,4 | 97,33 | 0,02 | 13,5 | 1,52 | 0 | 15 | 38 | 2 | 1 | |
| 2014 | 170 Борщ с капуст. и картоф. со сметаной и мясом | 200/25/10 | 250/25/10 | 9,5 | 9,5 | 27,25 | 27,25 | 33,5 | 33,5 | 154 | 154 | 0,06 | 9,6 | 0,002 | 0,005 | 0,0008 | 0,002 | 0,007 | 0,005 | |
| 2004 | 436 Жаркое по-домашнему | 50/100 | 50/100 | 13,5 | 15 | 14,5 | 16,12 | 14,6 | 16,26 | 373,58 | 399,65 | 0,005 | 1,28 | 0 | 0 | 6,36 | 0 | 0 | 0,28 | |
| | Доп. Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 141 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| | Доп. Хлеб ржаной | 50 | 72 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 12,44 | 12,44 | 70 | 70 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| 2014 | 944 Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0 | 0 | 15,37 | 15,37 | 59,4 | 59,4 | 0 | 22 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 | |
| | ИТОГО | | | 32,73 | 34,55 | 42,77 | 44,43 | 106,99 | 109,69 | 856,38 | 921,38 | 0,217 | 46,38 | 1,522 | 1,325 | 45,5608 | 116 | 18,807 | 2,805 | |
| | ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ | | | 49,32 | 55,37 | 57,76 | 62,92 | 192,81 | 220,71 | 1394,38 | 1605,04 | 0,298 | 47,85 | 1,54 | 1,845 | 527,231 | 291,36 | 44,407 | 4,925 | |

10 день

| № сборника рецептур | Наименование блюда | Выход порций в зависим. от возраста обучающихся (масса порции) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------------|--------------------|--|--------------------|----------------------|--------------------|--------------|--------------------|-------------|--------------------|----------------------------------|--------------------|----------------|------------|-----------|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | 7-11 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 133 | Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | 6,9 | 6,9 | 9,6 | 9,6 | 25,5 | 25,5 | 215 | 215 | 0,11 | 0 | 0,1 | | 83 | 172 | 40 | 2 |
| 2004 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 70 | 3,39 | 5,04 | 7,6 | 7,77 | 21,54 | 32,24 | 160,1 | 207,1 | 0,052 | 0 | 0,03 | 0,544 | 168,72 | 124,4 | 14,9 | 0,592 |
| 2014 | 201 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 200 | 5 | 5 | 6 | 6 | 18 | 18 | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 |
| | | ИТОГО | | | 15,29 | 16,94 | 23,2 | 23,37 | 65,04 | 75,74 | 565,1 | 612,1 | 0,162 | 0 | 0,13 | 0,544 | 260,92 | 311,2 | 62,7 | 4,192 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 204 | Суп с рыбными консерв. | 200 | 250 | 11,52 | 11,52 | 9,02 | 9,02 | 20,06 | 20,06 | 307,81 | 307,81 | 0,1 | 0 | 0,025 | 0,75 | 63,75 | 165,75 | 48,25 | 1,25 |
| 2014 | 90 | Плов из говядины | 40/150 | 40/150 | 24 | 24 | 13,35 | 13,35 | 42,6 | 42,6 | 393,75 | 393,75 | 0,1 | 0 | 20 | 3,2 | 24,1 | 200 | 43,3 | 3,2 |
| | Доп. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 141 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | Доп. | Хлеб ржаной | 50 | 72 | 4,56 | 4,56 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 29,52 | 70 | 70 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 2014 | 867 | Компот из кураги вит С | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 29 | 29 | 111,2 | 111,2 | 0,006 | 10 | 0,2 | 0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| | Доп. | Зефир | 35 | 35 | 3 | 3 | 0 | 0 | 28,5 | 28,5 | 108,5 | 108,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 8 | 0 | 0 |
| | | ИТОГО | | | 48,24 | 48,24 | 23,33 | 23,33 | 179,2 | 179,2 | 1132,26 | 1132,26 | 0,338 | 10 | 20,225 | 1,32 | 143,05 | 491,35 | 127,75 | 6,37 |
| | | ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ | | | 63,53 | 65,18 | 46,53 | 46,7 | 244,24 | 254,94 | 1697,36 | 1744,36 | 0,5 | 10 | 20,355 | 1,864 | 403,97 | 802,55 | 190,45 | 10,562 |