

МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа»

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория; 7-11 лет. 12-18 лет. Сезон: весна-лето.

Для разработки меню использовались технологические карты:

1 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск 2020

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М,П.Могильного

3 **Наименование сборника рецептов, год выпуска 2021, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

4 **Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений , школ-интернатов . Пермь ., 2008

5 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников МКП «Комбинат питания здоровое детство» реализуемый в общеобразовательных учреждениях

1 день		Завтрак																			
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Сыр твердыхсортов внарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.175	0	54-1з	
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	0.08	0.16	51.49	0.13	0.52	336.391	193.365	141.055	27.248	135.616	1.476	49	10.375	20.28	54-2к	
Чай с лимоном исахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7	54-3гн	
Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16.6</b>	<b>14.5</b>	<b>86.4</b>	<b>542.1</b>	<b>0.23</b>	<b>0.27</b>	<b>97.87</b>	<b>0.27</b>	<b>28.39</b>	<b>844.603</b>	<b>448.394</b>	<b>382.308</b>	<b>62.807</b>	<b>299.783</b>	<b>3.935</b>	<b>50.657</b>	<b>23.07</b>	<b>132.715</b>		

		Обед																			
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат из огурцов с болгарским перцем	100	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6	54-4з	
Рассольник	300	9.1	8.7	24.4	218.3	0.1	0.08	155.9	0	8.32	295.191	502.43	31.624	29.563	77.087	1.067	24.894	1.127	42.42	54-3с	
Картофельное пюре	200	5.1	7.3	19.8	189.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79	54-11г	
Печень говяжьяпо-строгановски	120	16.7	16.9	10.7	236.5	0.21	1.67	4725.98	0.02	12.41	268.242	249.483	47.166	17.621	275.38	5.714	33.927	32.926	220.413	54-18м	
Компот изкураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.637	285.196	90.499	18.27	25.404	0.575	0	0	0	54-5хн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	Пром	
<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>41.5</b>	<b>34.3</b>	<b>123.9</b>	<b>974.8</b>	<b>0.71</b>	<b>2.07</b>	<b>5175.63</b>	<b>0.15</b>	<b>198.25</b>	<b>1399.858</b>	<b>1999.148</b>	<b>256.179</b>	<b>141.886</b>	<b>612.947</b>	<b>12.788</b>	<b>95.607</b>	<b>58.060</b>	<b>325.933</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1040</b>	<b>58,1</b>	<b>48,8</b>	<b>210,3</b>	<b>1516,9</b>	<b>0,94</b>	<b>2,34</b>	<b>5273,50</b>	<b>0,42</b>	<b>226,64</b>	<b>2244,18</b>	<b>2447,54</b>	<b>638,48</b>	<b>204,69</b>	<b>912,73</b>	<b>16,72</b>	<b>146,24</b>	<b>81,13</b>	<b>458,64</b>		

2 день																					
Завтрак																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8	0.03	0.02	12	0	1.6	109.44	32.868	7.04	7.308	21.576	0.244	0	0.458	0	54-20з	
Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4	0.06	0.41	182.76	2.18	0.3	254.047	180.08	109.541	16.753	202.68	2.09	42.254	26.055	62.631	54-1о	
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.768	32.611	62.938	5.394	8.326	0.794	0.007	0.011	1.2	54-2гн	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>19.5</b>	<b>68.1</b>	<b>530.7</b>	<b>0.24</b>	<b>0.52</b>	<b>219.06</b>	<b>2.18</b>	<b>14.66</b>	<b>778.504</b>	<b>766.259</b>	<b>206.868</b>	<b>97.905</b>	<b>334.932</b>	<b>5.318</b>	<b>43.761</b>	<b>38.148</b>	<b>72.996</b>		

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат из моркови ияблок	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977.2	0	4.84	119.715	164.344	17.997	20.763	29.84	0.877	13.587	0.121	28.76	54-11з	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	9.1	10.5	18.2	234.1	0.05	0.06	201.99	0	10.15	160.538	396.939	50.581	28.83	63.953	1.303	25.741	0.594	35.93	54-2с	
Рис отварной	200	5.6	6.5	40,1	223.8	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.798	46.551	106.649	23.586	72.571	0.494	21.756	7.235	29.19	54-6г	
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	15.9	9.6	9.2	159.7	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.866	426.606	54.644	56.022	219.022	2.05	143.603	15.316	631.49	54-11р	
Кисель	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.414	15.936	65.208	1.218	6.803	0.096	0	0	0	54-21хн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	60	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.46	0	Пром	
<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>38.6</b>	<b>35,8</b>	<b>130,9</b>	<b>986,2</b>	<b>0.40</b>	<b>0.31</b>	<b>1519,60</b>	<b>0.29</b>	<b>20,96</b>	<b>1098.831</b>	<b>1208.185</b>	<b>321.122</b>	<b>167.621</b>	<b>494.39</b>	<b>7.04</b>	<b>215.606</b>	<b>39.235</b>	<b>752.07</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1560</b>	<b>59,6</b>	<b>55,3</b>	<b>199,0</b>	<b>1516,9</b>	<b>0,64</b>	<b>0,83</b>	<b>1738,66</b>	<b>2,47</b>	<b>35,62</b>	<b>1877,33</b>	<b>1974,44</b>	<b>527,99</b>	<b>265,52</b>	<b>829,32</b>	<b>12,35</b>	<b>259,36</b>	<b>77,383</b>	<b>825,06</b>		

3 день																					
Завтрак																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Каша вязкая молочная геркулесовая	200	8.6	11.3	34.3	272.8	0.21	0.17	40.2	0.13	0.52	346.659	274.049	157.643	62.831	233.378	1.834	51.25	14.564	62.28	54-9к	
Какао	200	0.4	0.6	8	39.1	0	0.02	18.3	0	9.64	1.748	42.795	63.351	7.221	9.683	0.929	0.332	0.102	11.428	54-7гн	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14.6</b>	<b>13.1</b>	<b>84.6</b>	<b>513.4</b>	<b>0.34</b>	<b>0.25</b>	<b>64.5</b>	<b>0.13</b>	<b>22.16</b>	<b>756.657</b>	<b>753.544</b>	<b>257.944</b>	<b>98.902</b>	<b>325.011</b>	<b>6.873</b>	<b>55.422</b>	<b>25.451</b>	<b>89.833</b>		

Обед																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Винегрет с растительным маслом	100	10.9	12.9	9.3	99.5	0.03	0.02	97.18	0	3.01	267.991	170.47	16.136	12.886	28.534	0.547	10.48	0.175	15.8	54-16з	
Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	16,12	13.1	25.9	247.3	0.13	0.13	153.65	0.05	11.18	238.512	728.279	27.102	38.578	138.123	2.084	38.795	1.031	73.416	54-5с	
Макароньотварные	150	7.3	6.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92	54-1г	
Биточек изговядины	90	13.7	13	18.3	254.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	185.796	220.95	29.925	19.626	137.597	1.92	14.659	2.947	46.317	54-6м	
Соус красныйосновной	30	1,1	0.87	2.7	21.2	0.01	0	38.45	0.01	0.81	3.703	42.585	2.769	3.672	7.158	0.153	0.539	0.132	2.707	54-3соус	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0	54-7хн	
Хлеб пшеничный	60	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>53,59</b>	<b>47,37</b>	<b>133,6</b>	<b>1021,7</b>	<b>0.38</b>	<b>0.33</b>	<b>339.23</b>	<b>0.22</b>	<b>15.11</b>	<b>1177.792</b>	<b>1317.655</b>	<b>306.34</b>	<b>102.368</b>	<b>423.321</b>	<b>7.02</b>	<b>86.198</b>	<b>15.415</b>	<b>154.511</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1550</b>	<b>68,52</b>	<b>60,47</b>	<b>218,2</b>	<b>1535,51</b>	<b>0,72</b>	<b>1,3</b>	<b>403,73</b>	<b>0,35</b>	<b>37,27</b>	<b>1943,31</b>	<b>2071,19</b>	<b>564,28</b>	<b>201,27</b>	<b>748,33</b>	<b>13,89</b>	<b>141,62</b>	<b>40,86</b>	<b>244,34</b>		

4 день																					
Завтрак																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Запеканка из творога	200	15.6	9.2	26.2	249.6	0.09	0.24	1174.3	0.23	2.12	183.673	271.332	140.159	50.084	199.909	1.209	29.37	17.86	81.29	54-1т	
Молоко сгущенное сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7	0.01	0.04	4.7	0	0.1	13	36.5	30.7	3.4	21.9	0.02	0.7	0.3	3.5	Пром	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10	54-9гн	
Апельсин	100	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23.6</b>	<b>12</b>	<b>76.2</b>	<b>505.9</b>	<b>0.25</b>	<b>0.4</b>	<b>1192.9</b>	<b>0.23</b>	<b>29.12</b>	<b>601.799</b>	<b>600.78</b>	<b>316.589</b>	<b>89.152</b>	<b>348.786</b>	<b>3.544</b>	<b>36.22</b>	<b>29.535</b>	<b>206.525</b>		

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат из белокочанной капусты с огурцами и помидорами	100	2,5	10.1	8.3	114.4	0.04	0.05	163	0	46.37	118.259	330.304	53.844	20.238	40.416	0.736	14.307	0.349	16.88	54-6з	
Суп гороховый	300	10.1	12.9	24.4	259.7	0.22	0.08	145.79	0	7.15	143.73	573.644	40.415	43.501	120.7	2.216	23.937	3.011	43.32	54-8с	
Каша пшенная	150	9.9	8.5	13.6	183.3	0.08	0.08	309.35	0.01	12.16	169.119	428.798	63.291	28.743	70.238	1.016	27.386	0.563	40.63	54-12г	
Котлета из говядины	90	14.3	15.2	12,8	196.5	0.05	0.05	4.73	0	0.47	158.231	171.637	24.732	48.035	107.792	1.026	12.819	13.795	76.729	54-4м	
Соус красный основной	30	0.8	5.5	1,9	27.9	0	0.01	11.66	0.01	0.02	7.31	15.389	17.004	1.281	8.593	0.035	1.721	0.099	2.286	54-3соус	
Компот из яблок	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.953	179.454	79.939	22.185	18.053	0.671	0.138	0.066	1	54-13хн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>51,9</b>	<b>55,1</b>	<b>119,9</b>	<b>1054,9</b>	<b>0,51</b>	<b>0,34</b>	<b>636,02</b>	<b>0,02</b>	<b>66,47</b>	<b>1081,002</b>	<b>1828,52</b>	<b>301,725</b>	<b>186,483</b>	<b>452,191</b>	<b>7,529</b>	<b>82,227</b>	<b>30,752</b>	<b>189,545</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1540</b>	<b>75,5</b>	<b>67,1</b>	<b>196,4</b>	<b>1560,8</b>	<b>0,76</b>	<b>0,77</b>	<b>1828,92</b>	<b>0,25</b>	<b>95,59</b>	<b>1682,80</b>	<b>2429,30</b>	<b>618,31</b>	<b>275,63</b>	<b>800,97</b>	<b>11,07</b>	<b>118,44</b>	<b>60,28</b>	<b>396,07</b>		

5 день																					
Завтрак																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Каша вязкая молочная манная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.099	226.54	151.571	39.202	206.321	2.187	49.545	33.062	21.48	390	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.595	55.618	65.261	7.064	10.623	0.867	0.12	0.116	2.04	54-3гн	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14</b>	<b>10.5</b>	<b>88.1</b>	<b>502.7</b>	<b>0.27</b>	<b>0.25</b>	<b>48.52</b>	<b>0.13</b>	<b>22.19</b>	<b>753.944</b>	<b>718.859</b>	<b>253.782</b>	<b>75.117</b>	<b>298.893</b>	<b>7.165</b>	<b>53.505</b>	<b>43.963</b>	<b>39.645</b>		

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Огурец в нарезке	100	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6	54-2з	
Суп с макаронными изделиями	300	2.3	9.4	14.2	250.5	0.08	0.08	84.3	0.29	6.7	257.845	399.882	107.608	26.266	56.137	1.004	25.28	1.442	31.489	54-7с	
Каша гречневая	180	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79	54-4г	
Тефтель	90	23.5	27.1	5.5	359.4	0.17	0.2	82.84	0.15	0.49	225.979	356.408	124.418	34.529	246.458	0.779	72.12	42.041	454.655	54-18м	
Соус красный основной	30	0.4	2.5	1	27.9	0	0.01	11.66	0.01	0.02	7.31	15.389	17.004	1.281	8.593	0.035	1.721	0.099	2.286	54-3соус	
Кисель	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.414	15.936	65.208	1.218	6.803	0.096	0	0	0	54-21хн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.755	0	13.905	0	Пром	
<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>37.6</b>	<b>43</b>	<b>102.7</b>	<b>1048.1</b>	<b>0.58</b>	<b>0.52</b>	<b>391.9</b>	<b>0.53</b>	<b>178.59</b>	<b>1222.519</b>	<b>1693.504</b>	<b>370.871</b>	<b>125.394</b>	<b>516.771</b>	<b>5.725</b>	<b>131.901</b>	<b>61.847</b>	<b>543.235</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1580</b>	<b>51,6</b>	<b>53,5</b>	<b>190,8</b>	<b>1550,8</b>	<b>0,85</b>	<b>0,8</b>	<b>440,42</b>	<b>0,66</b>	<b>200,78</b>	<b>1976,463</b>	<b>2412,286</b>	<b>624,653</b>	<b>200,511</b>	<b>815,664</b>	<b>12,89</b>	<b>185,406</b>	<b>105,81</b>	<b>582,88</b>		

6 день																					
Завтрак																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Круассан	60	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Пром
Суп молочный вермишелевый	150	19	25.3	3	316	0.07	0.46	221.55	2.34	0.37	439.13	191.486	358.944	25.671	332.702	2.229	39.065	28.433	58.159	54-19к	
Снежок 3,5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40	Пром	
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2	Пром	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26</b>	<b>26.5</b>	<b>51.3</b>	<b>547.3</b>	<b>0.22</b>	<b>0.56</b>	<b>254.45</b>	<b>2.34</b>	<b>14.61</b>	<b>884.445</b>	<b>711.304</b>	<b>453.194</b>	<b>96.932</b>	<b>451.849</b>	<b>5.318</b>	<b>40.375</b>	<b>39.469</b>	<b>67.409</b>		

Обед																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Помидор в нарезке	100	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16	54-3з	
Суп свекольник со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	195.6	0.05	0.06	201.99	0	10.15	160.538	396.939	50.521	28.83	63.953	1.303	25.741	0.594	33.93	68	
Плов из говядины	250	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.676	267.36	116.581	43.806	193.196	2.207	38.667	7.352	81.728	54-11м	
Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0	Пром	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10	54-9гн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>38.4</b>	<b>31.5</b>	<b>120.4</b>	<b>918.9</b>	<b>0.48</b>	<b>0.42</b>	<b>1534.44</b>	<b>0.11</b>	<b>16.7</b>	<b>920.931</b>	<b>1386.672</b>	<b>278.624</b>	<b>244.288</b>	<b>543.218</b>	<b>10.424</b>	<b>70.354</b>	<b>17.325</b>	<b>158.419</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>64,4</b>	<b>58</b>	<b>171,7</b>	<b>1466,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,98</b>	<b>1788,89</b>	<b>2,45</b>	<b>31,31</b>	<b>1805,37</b>	<b>2097,976</b>	<b>731,818</b>	<b>341,22</b>	<b>995,067</b>	<b>15,742</b>	<b>1107,2</b>	<b>56,794</b>	<b>225,828</b>		

7 день																					
Завтрак																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									Номер рецептур	
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	56.55	0,1	0,5	70	1	0	124	126	50	10	172	1,2	0	30,8	4,8	54-6о	
Каша рисовая	150	29.7	10.7	22.3	303.7	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.299	159.438	223.938	32.437	290.677	0.857	28.816	39.113	49.631		
Сок фруктовый	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.725	8.474	81.523	2.958	2.958	0.54	0	0	0	Пром	
Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>37</b>	<b>12.6</b>	<b>70.2</b>	<b>541.3</b>	<b>0.21</b>	<b>0.44</b>	<b>65.02</b>	<b>0.15</b>	<b>27.37</b>	<b>586.512</b>	<b>455.537</b>	<b>378.722</b>	<b>68.497</b>	<b>418.545</b>	<b>3.196</b>	<b>34.968</b>	<b>50.491</b>	<b>171.666</b>		

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									Номер рецептур	
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Масло сливочное (порциями)	10	0.9	11.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	Пром	
Салат фруктовый	100	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6	54-8з	
Суп уха из консервы	300	17.1	10.2	14.4	175.2	0.15	0.14	122.86	0.1	7.33	170.298	566.703	122.259	34.504	147.201	1.034	47.25	18.359	229.41	54-12с	
Горошница	180	15.5	12.3	33.8	204.8	0.44	0.09	0.9	0	0	165.908	543.48	124.951	69.913	214.999	4.45	23.825	8.646	22.5	54-21г	
Окорочок запеченный	90	13.7	20,5	12.3	221.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	185.796	220.95	29.925	19.626	137.597	1.92	14.659	2.947	46.317	286	
Соус красный основной	30	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.469	28.39	1.846	2.448	4.772	0.102	0.359	0.088	1.805	54-3соус	
Кисель фруктовый	200	0.3	1.1	11.9	58.9	0.01	0.01	36	0	19.2	1.056	39.367	62.322	6.264	5.899	0.311	0.264	0.205	2.856	54-21хн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
<b>Итого за Обед</b>	<b>1090</b>	<b>55.6</b>	<b>56,9</b>	<b>115.8</b>	<b>943.6</b>	<b>0.8</b>	<b>0.44</b>	<b>254.99</b>	<b>0.31</b>	<b>35.16</b>	<b>1015.828</b>	<b>1643.989</b>	<b>384.603</b>	<b>166.456</b>	<b>633.467</b>	<b>10.146</b>	<b>90.677</b>	<b>43.454</b>	<b>325.468</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1620</b>	<b>92,6</b>	<b>69,5</b>	<b>186</b>	<b>1489,9</b>	<b>1,01</b>	<b>0,88</b>	<b>320,01</b>	<b>0,46</b>	<b>62,53</b>	<b>1602,340</b>	<b>2099,526</b>	<b>763,325</b>	<b>234,953</b>	<b>1052,01</b>	<b>13,342</b>	<b>125,64</b>	<b>93,945</b>	<b>497,611</b>		



8 день						Завтрак															
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Сыр твердыхсортов внарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.175	0	54-1з	
Каша молочная пшениная	200	6,2	6,1	32	253.8	0.08	0.16	51.49	0.13	0.52	336.391	193.365	141.055	27.248	135.616	1.476	49	10.375	20.28	54-6к	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7	54-3гн	
Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>15.6</b>	<b>13.8</b>	<b>84.4</b>	<b>531.8</b>	<b>0.23</b>	<b>0.27</b>	<b>97.87</b>	<b>0.27</b>	<b>28.39</b>	<b>844.603</b>	<b>448.394</b>	<b>382.308</b>	<b>62.807</b>	<b>299.783</b>	<b>3.935</b>	<b>50.657</b>	<b>23.07</b>	<b>132.715</b>		

Обед																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат картофельный с огурцом и зеленым горошком	100	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6	42	
Щи со сметаной	300	7.1	8.7	20.4	188.3	0.1	0.08	155.9	0	8.32	295.191	502.43	31.624	29.563	77.087	1.067	24.894	1.127	42.42	54-1с	
Макароны отварные	180	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79	54-1г	
Гуляш из говядины	120	16.7	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4725.98	0.02	12.41	268.242	249.483	47.166	17.621	275.38	5.714	33.927	32.926	220.413	54-2м	
Какао	200	0.4	0.6	8	39.1	0	0.02	18.3	0	9.64	1.748	42.795	63.351	7.221	9.683	0.929	0.332	0.102	11.428	54-7гн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	Пром	
<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>38.5</b>	<b>32.3</b>	<b>125.9</b>	<b>896.8</b>	<b>0.68</b>	<b>2.02</b>	<b>5175.63</b>	<b>0.11</b>	<b>191.25</b>	<b>1394.851</b>	<b>1995.138</b>	<b>248.176</b>	<b>135.886</b>	<b>608.943</b>	<b>11.788</b>	<b>91.601</b>	<b>57.053</b>	<b>319.923</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1545</b>	<b>54.1</b>	<b>46.1</b>	<b>210.3</b>	<b>1428.6</b>	<b>0.91</b>	<b>2.29</b>	<b>5274.50</b>	<b>0.38</b>	<b>219.64</b>	<b>2239345</b>	<b>2443.532</b>	<b>630.484</b>	<b>198.693</b>	<b>908.726</b>	<b>15.723</b>	<b>142.58</b>	<b>80.123</b>	<b>452.638</b>		

9 день																					
Завтрак																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Повидло	20	0,8	0	13.6	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Пром
Макароны запечённые под сыром	150	19	25.3	3	316	0.07	0.46	221.55	2.34	0.37	439.13	191.486	358.944	25.671	332.702	2.229	39.065	28.433	58.159	54-3г	
Кефир 2,5 %	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40	Пром	
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2	Пром	
Хлеб пшеничный	45	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26</b>	<b>26.5</b>	<b>51.3</b>	<b>547.3</b>	<b>0.22</b>	<b>0.56</b>	<b>254.45</b>	<b>2.34</b>	<b>14.61</b>	<b>884.445</b>	<b>711.304</b>	<b>453.194</b>	<b>96.932</b>	<b>451.849</b>	<b>5.318</b>	<b>40.375</b>	<b>39.469</b>	<b>67.409</b>		

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат витаминный	100	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16	90	
Суп с фасолью	300	7.1	8.5	15.2	265.6	0.05	0.06	201.99	0	10.15	160.538	396.939	50.521	28.83	63.953	1.303	25.741	0.594	33.93	54-9с	
Ленивые голубцы	250	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.676	267.36	116.581	43.806	193.196	2.2077	38.667	7.352	81.728	54-3м	
Печенье	40	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0	Пром	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10	54-9гн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>38.4</b>	<b>31.5</b>	<b>120.4</b>	<b>918.9</b>	<b>0.48</b>	<b>0.42</b>	<b>1534.44</b>	<b>0.11</b>	<b>16.7</b>	<b>920.931</b>	<b>1386.672</b>	<b>278.624</b>	<b>244.288</b>	<b>543.218</b>	<b>10.424</b>	<b>70.354</b>	<b>17.325</b>	<b>158.419</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>64,4</b>	<b>58,0</b>	<b>171,7</b>	<b>1466,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,98</b>	<b>1788,89</b>	<b>2,45</b>	<b>31,31</b>	<b>1805,37</b>	<b>2097,976</b>	<b>731,818</b>	<b>341,22</b>	<b>995,067</b>	<b>15,742</b>	<b>110,72</b>	<b>56,794</b>	<b>225,828</b>		

10 день		Завтрак																			
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Оладьи	150	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	327	
Стушенное молоко	30	19	25.3	3	67	0.07	0.46	221.55	2.34	0.37	439.13	191.486	358.944	25.671	332.702	2.229	39.065	28.433	58.159	Пром	
Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.725	8.474	81.523	2.958	2.958	0.54	0	0	0	54-13хн	
Яблоко	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2	Пром	
Яйцо вареное	45	4.78	4.05	0.25	56.55	0,1	0,5	70	1	0	124	126	50	10	172	1,2	0	30,8	4,8	54-6о	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>26.5</b>	<b>51.3</b>	<b>547.3</b>	<b>0.22</b>	<b>0.56</b>	<b>254.45</b>	<b>2.34</b>	<b>14.61</b>	<b>884.445</b>	<b>711.304</b>	<b>453.194</b>	<b>96.932</b>	<b>451.849</b>	<b>5.318</b>	<b>40.375</b>	<b>39.469</b>	<b>67.409</b>		

		Обед																			
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат картофельный с сельдью	100	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16	650	
Суп с макаронными изделиями	300	2.3	9.4	14.2	250.5	0.08	0.08	84.3	0.29	6.7	257.845	399.882	107.608	26.266	56.137	1.004	25.28	1.442	31.489	54-7с	
Жаркое по-домашнему	250	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.26	0.08	9.54	290.854	820.62	26.189	44.563	230.738	3.435	44.876	0.403	99.23	54-9м	
Булочка сдобная	80	6.2	1.9	42.7	212.8	0.09	0.02	0	0	0	349.6	77.6	16	10.4	54.4	0.96	0	0	0	Пром	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10	54-9гн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>38.4</b>	<b>31.5</b>	<b>120.4</b>	<b>1018.9</b>	<b>0.48</b>	<b>0.42</b>	<b>1534.44</b>	<b>0.11</b>	<b>16.7</b>	<b>920.931</b>	<b>1386.672</b>	<b>278.624</b>	<b>244.288</b>	<b>543.218</b>	<b>10.424</b>	<b>70.354</b>	<b>17.325</b>	<b>158.419</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>64,4</b>	<b>58,0</b>	<b>171,7</b>	<b>1566,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,98</b>	<b>1797,89</b>	<b>2,45</b>	<b>31,31</b>	<b>1805,376</b>	<b>2097,976</b>	<b>731,818</b>	<b>341,22</b>	<b>995,067</b>	<b>15,742</b>	<b>110,72</b>	<b>56,794</b>	<b>225,828</b>		

День	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	І, мг	Se, мкг	F, мг
1 день	1040	58,1	48,8	210,3	1516,9	0,94	2,34	5273,5	0,42	226,64	2244,18	2447,54	638,48	204,69	912,73	16,72	146,24	81,13	458,64
2 день	1560	59,6	55,3	199	1516,9	0,64	0,83	1738,66	2,47	35,62	1877,33	1974,44	527,99	265,52	829,32	12,35	259,36	77,383	825,06
3 день	1550	68,52	60,47	218,2	1535,51	0,72	1,3	403,73	0,35	37,27	1943,31	2071,19	564,28	201,27	748,33	13,89	141,62	40,86	244,34
4 день	1540	75,5	67,1	196,4	1560,8	0,76	0,77	1828,92	0,25	95,59	1682,8	2429,3	618,31	275,63	800,97	11,07	118,44	60,28	396,07
5 день	1580	51,6	53,5	190,8	1550,8	0,85	0,8	440,42	0,66	200,78	1976,463	2412,286	624,653	200,511	815,664	12,89	185,406	105,81	582,88
6 день	1505	64,4	58	171,7	1466,2	0,7	0,98	1788,89	2,45	31,31	1805,37	2097,976	731,818	341,22	995,067	15,742	1107,2	56,794	225,828
7 день	1620	92,6	69,5	186	1489,9	1,01	0,88	320,01	0,46	62,53	1602,34	2099,526	763,325	234,953	1052,01	13,342	125,64	93,945	497,611
8 день	1545	54,1	46,1	210,3	1428,6	0,91	2,29	5274,5	0,38	219,64	2239345	2443,532	630,484	198,693	908,726	15,723	142,58	80,123	452,638
9 день	1520	64,4	58	171,7	1466,2	0,7	0,98	1788,89	2,45	31,31	1805,37	2097,976	731,818	341,22	995,067	15,742	110,72	56,794	225,828
10 день	1570	64,4	58	171,7	1566,2	0,7	0,98	1797,89	2,45	31,31	1805,376	2097,976	731,818	341,22	995,067	15,742	110,72	56,794	225,828
Всего	15030	653,22	574,77	1926,1	15098,01	7,93	12,15	20655,41	12,34	972	2256087,5	22171,74	6562,97	2604,927	9052,951	143,211	2447,926	709,913	4134,723

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Карасинская  
средняя общеобразовательная школа»  
Захаров И. И.  
Приказ №



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа»  
Юргамышского района  
2024-2025г.  
12-18 лет  
весна-лето