



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Тальменская СОШ №6»

/Н.Л. Алексеева/

09.01.2024 г

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа № 6»
Тальменского района Алтайского края**

**Примерное 10-ти дневное меню
для обучающихся 5-11 классов
(за родительскую плату)**

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя первая																							
1-й день Понедельник																							
Второй завтрак (свободный выбор)																							
Сборник рецептур 2007	390	Каша пшеничная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,09	0,18	-	-	0,81	1,62	92,34	184,68	1,62	3,24	
Сборник рецептур 2007	217	Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями (вермишель)	250	300	3,9	5,85	2,8	4,2	20	30	121	181,5	0,11	0,16	0,09	0,13	8	12	23	34,5	1	1,5	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02	
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	0,003	0,003	3,0	3,0	5,8	5,8	0,27	0,27	
		Итого:	690	790	15,57	19,79	21,31	25,3	89,25	109,29	611,51	744,5	0,151	0,241	0,034	0,034	3,81	4,62	109,24	201,58	2,99	4,61	
Завтрак																							
Сборник рецептур 2007	723	Сложный гарнир	200	230	2,35	2,7	2,85	3,42	10,5	12,6	154,25	181,38	0,06	0,07	0,072	0,086	17,93	21,51	60,78	72,94	1,07	1,28	
Сборник рецептур 2007	643	Курица тушеная(бедро)	120	120	25,8	25,8	5,25	5,25	4,95	4,95	202,5	202,5	0,104	0,104	0,228	0,228	0,75	0,75	19,22	19,22	1,23	1,23	
Сборник рецептур 2007	799	соус (сметанный с томатом)	50	50	1,28	1,28	3,27	3,27	6,31	6,31	48,13	48,13	-	--	-	-	1,13	1,13	13,27	13,27	0,19	0,19	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54	
		Огурец в нарезке	60	60	0,39	0,39	0,07	0,07	2,18	2,18	9	9	-	-	-	-	1,68	1,68	9,6	9,6	0,18	0,18	
	к/п	Вода бутилированная	300	300	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0										
		Итого:	960	1020	34,03	34,38	12,85	13,57	74,07	86,17	551,98	579,11	0,373	0,433	0,449	0,503	43,0	43,36	144,31	167,97	5,61	6,32	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя первая																							
2-й день Вторник																							
Второй завтрак (свободный выбор)																							
Сборник рецептов 2007	469	Запеканка творожная	200	220	27,32	20,05	18,08	19,89	19,84	21,82	362,66	398,93	0,08	0,09	0,5	0,55	0,54	0,6	293,86	323,25	1,18	1,3	
Сборник рецептов 2007	197	Суп рассольник петербургский на м/б со сметаной	250	300	3	4,5	5,8	8,7	17,2	25,8	133	199,5	0,09	0,13	0,05	0,07	8	12	34	51	1	1,5	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
Сборник рецептов 2007	№ 958	Кофейный напиток на молоке	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7	
		Итого:	680	750	30,67	33,4	18,98	20,79	61,74	63,72	681,56	784,33	0,15	0,16	0,53	0,58	0,54	0,6	323,56	352,95	2,96	3,08	
Завтрак																							
Сборник рецептов 2007	№ 668/759	Котлета мясная(куриная)в томатном соусе	80/120	100/120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5	
Сборник рецептов 2007	688	Рожки отварные с маслом сливочным	200	230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,046	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептов 2007	№ 958	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14	
	к/п	Вода бутилирован.	300	300							0												
		итого	830	880	33,71	39,58	33,88	40,6	112,08	128,57	749,23	829,82	0,48	0,54	0,61	0,6563,2	15,51	19,51	256,3	308,27	5,6	6,32	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя первая																							
3-й день Среда																							
Второй завтрак (свободный выбор)																							
Сборник рецептов 2007	390	Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6,66	8,33	11	13,75	22,64	28,3	216,44	270,55	0,1	0,125	0,2	0,25	0,9	1,125	190,82	238,53	0,9	1,125	
Сборник рецептов 2007	170	Борщ с картофелем на м/б со сметаной	250	300	3,2	3,84	5,6	6,72	12,1	14,52	112	168	0,05	0,1	0,04	0,08	11	22	52	104	1,3	2,6	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02	
Сборник рецептов 2007	944	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,03	0,03	0,01	0,01	15,09	15,09	61,99	61,99	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08	
		Итого:	705	805	9,08	10,63	19,16	21,91	52,8	58,46	534,96	645,07	0,151	0,176	0,22	0,271	2,02	2,145	204,78	252,49	2,08	2,4	
Завтрак																							
Сборник рецептов 2007	682	Рис отварной с маслом	200	230	4,32	10,74	12,06	14,6	42,98	49,27	289,59	330,18	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8	
Сборник технологических карт 2007	478/759	Рыба (минтай) припущенная в томатном соусе	120	120	12,16	15,16	8,68	9,18	5,87	6,97	154,64	241,64	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,80	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептов 2007	944	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,03	0,03	0,01	0,01	15,09	15,09	61,99	61,99	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54	
	711	Свекла тушеная	48	48	0,72	0,72	2,03	2,03	4,36	4,36	61,36	61,36	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,2	34,2	1,42	1,42	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	918	948	24,44	34,5	29,94	34,1	103,84	116,35	697,81	825,4	0,29	0,36	0,326	0,386	18,42	29,42	158,63	184,21	6,11	6,63	

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя первая																						
4-й день Четверг																						
Второй завтрак (свободный выбор)																						
Сборник рецептур 2007	№ 390	Каша манная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	-150-200	150-220	6,24	6,864	6,1	6,71	19,7	21,67	158,64	174,50	0,08	0,088	0,1	0,2	1,09	1,199	192,17	211,387	0,3	0,33
Сборник рецептур 2007	200	Суп картофельный на м/б с гречками	250	300	1,87	2,34	2,26	2,83	13,31	16,64	121,6	181,50	0,11	0,14	0,04	0,08	9,6	12	20,68	25,85	0,94	1,18
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	0,003	0,003	3,0	3,0	5,8	5,8	0,27	0,27
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
		Итого:	690	760	8,75	9,374	15,2	15,81	48,7	50,71	480,77	556,53	0,131	0,139	0,154	0,254	3,09	4,199	209,07	228,287	1,67	1,7
Завтрак																						
Сборник рецептур 2007	694	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	230	1,24	1,58	4,09	5,226	0,85	1,086	138,32	163,96	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	40,59	51,865	1,01	1,269
Сборник рецептур 2007	561	Бефстроганов из говядины	100	120	3,1	6,38	4,04	5,05	3,1	3,87	182,46	230,58	0,03	0,036	0,09	0,108	0,69	0,82	23,25	27,9	2,3	2,76
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
		Лук репч/ в нарезке (в целях профилактики/ сезонно)	15	15	0,19	0,19	0	0	1,16	1,16	13,81	13,81	0,009	0,009	0,003	0,003	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
Сборник рецептур 2007	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
			0	0							0	0										
		Итого:	865	915	8,74	12,36	9,69	11,836	42,55	43,556	520,82	594,58	0,51	0,586	0,32	0,398	11,41	13,94	103,08	124,175	5,81	6,769

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя первая 5-й день Пятница Второй завтрак (свободный выбор)																							
Сборник рецептов 2007	390	Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6,76	8,45	10,42	13,02	25,86	32,32	224,94	281,17	0,05	0,1	0,1	0,2	0,45	0,56	92,93	116	0,36	0,45	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
Сборник рецептов 2007	171	Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	300	3,74	5,61	1,7	2,55	10,18	15,27	91,02	109,23	0,1	0,15	0,08	0,12	9,88	14,82	48,16	72,24	1,04	1,56	
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02	
Сборник рецептов 2007	868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14	
		Итого:	690	790	13,73	15,42	23,61	26,21	62,43	68,89	605,83	680,27	0,221	0,271	0,421	0,521	7,81	7,92	294,65	317,72	1,6	1,69	
Завтрак																							
Сборник рецептов 2007	№ 668/	Котлета мясная (куриная) в томатном соусе	120	120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5	
Сборник рецептов 2007	680	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,98	21,82	6,06	6,96	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептов 2007	868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7	
		Апельсин	200	200	2,25	2,25	0,5	0,5	20,25	20,25	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85	0,75	0,75	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	1020	1050	33,16	39,09	25,24	29,91	130,77	143,75	811,36	891,95	0,69	0,79	0,95	1,03	160,03	164,97	232,34	259,24	11,53	12,95	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя вторая 1-й день Понедельник Второй завтрак (свободный выбор)																							
Сборник рецептов 2007	390	Каша рисовая жидкая на цельном молоке с маслом	200	220	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,09	0,18	-	-	0,81	1,62	92,34	184,68	1,62	3,24	
Сборник рецептов 2007	217	Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями	250	300	3,9	5,85	2,8	4,2	20	30	141,6	191,5	0,11	0,16	0,09	0,13	8	12	23	34,5	1	1,5	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02	
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	0,003	0,003	3,0	3,0	5,8	5,8	0,27	0,27	
		Итого:	690	760	17,47	19,74	20,04	22,63	61,75	71,78	632,11	754,5	0,141	0,231	0,024	0,024	3,81	4,62	109,24	201,58	2,99	4,61	
ЗАВТРАК																							
Сборник рецептов 2007	723	Сложный гарнир	200	230	2,35	2,7	2,85	3,42	10,5	12,6	154,25	181,38	0,06	0,07	0,072	0,086	17,93	21,51	60,78	72,94	1,07	1,28	
Сборник рецептов 2007	643 /799	Курица тушеная в соусе(бедро) (сметанный с томатом)	150	150	25,8	25,8	5,25	5,25	4,95	4,95	202,5	202,5	0,104	0,104	0,228	0,228	0,75	0,75	19,22	19,22	1,23	1,23	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54	
		Огурец в нарезке	60	60	0,39	0,39	0,066	0,066	2,178	2,178	9	9	-	-	-	-	1,68	1,68	9,6	9,6	0,18	0,18	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	960	990	32,75	33,1	9,726	10,296	39,618	39,618	551,98	579,11	0,373	0,433	0,449	0,503	43,0	43,36	144,31	167,97	5,61	6,32	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя вторая 2-й день Вторник Второй завтрак (свободный выбор)																							
Сборник рецептов 2007	467	Пудинг творожный с изюмом	200	220	25,5 2	31,9	17,7 8	19,5 6	27,6 4	30,4	383,5	421,85	0,1	0,11	0,48	0,53	0,78	0,86	289	317,9	1,28	1,41	
Сборник рецептов 2007	206	Суп гороховый на м/б	250	300	5,72	8,58	0,48	0,72	16,1 2	24,1 8	101,88	152,82	0,1	0,15	0,03	0,45	0,13	0,19	23,3 2	34,9 8	1,06	1,59	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9 4	14,9 4	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
Сборник рецептов 2007	958	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14	
		Итого:	680	750	38,4	44,49	32,72	25,5	64,08	66,84	709,15	798,44	0,27	0,28	0,8	0,85	8,14	8,22	488,2 2	517,2 2	2,5	2,63	
Завтрак																							
Сборник рецептов 2007	637/ 759	Птица отварная (цыпленок-бройлер) в соусе	100	120	16,4	19,68	16,1	19,3 2	8,1	9,72	240	288	0,1	0,12	0,2	0,24	1,1	1,32	78,1	93,7 2	2,2	2,64	
Сборник рецептов 2007	688	Рожки отварные с маслом сливочным	200	230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,9 4	48,2 3	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,04 6	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7	
Сборник рецептов 2007	958	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9 4	14,9 4	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	850	900	37,83	45,03	32,46	37,24	111,1	127,0 7	786,23	874,82	0,79	0,57	0,62	1,09	8,59	8,87	314,2 2	342,4 7	6,36	7,55	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя вторая																							
3-й день Среда																							
Второй завтрак (свободный выбор)																							
Сборник рецептов 2007	390	Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6,66	8,33	11	13,75	22,64	28,3	246,44	270,55	0,1	0,125	0,2	0,25	0,9	1,125	190,82	238,53	0,9	1,125	
Сборник рецептов 2007	187	Щи на м/б со сметаной	250	300	3,2	4,8	5,6	8,4	19,6	29,4	96,9	129	0,04	0,06	0,02	0,03	20	30	51	76,5	0,7	1,05	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02	
Сборник рецептов 2007	944	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,03	0,03	0,01	0,01	15,09	15,09	62,99	61,99	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08	
		Итого:	690	790	9,15	10,82	19,19	21,94	51,51	57,17	550,86	606,07	0,151	0,176	0,22	0,271	2,02	2,145	204,78	252,49	2,08	2,4	
Завтрак																							
Сборник рецептов 2007	682	Рис отварной с маслом	200	230	4,34	5,4	11,46	12,78	43	49,29	298,33	338,92	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8	
Сборник технологических карт 2007	№ 486 /759	Рыба тушеная с овощами в соусе (томатном)	120	120	14,97	18,25	8,85	9,86	6,33	6,68	170,03	213,85	0,03	0,036	0,09	0,108	0,69	0,82	23,25	27,9	2,3	2,76	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептов 2007	944	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,03	0,03	0,01	0,01	15,09	15,09	61,99	61,99	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54	
	711	Свекла тушеная	48	48	0,72	0,72	2,03	2,03	4,36	4,36	61,36	61,36	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,22	34,22	1,42	1,42	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	918	948	27,27	33,21	29,51	34,64	111,82	123,92	721,94	806,35	0,21	0,246	0,226	0,254	27,96	38,09	137,39	168,01	7,07	8,05	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя вторая																							
4-й день Четверг																							
Второй завтрак (свободный выбор)																							
Сборник рецептов 2007	390	Каша ячневая молочная на цельном молоке	200	250	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,14	0,17	0,16	0,22	0,9	1,12	0,5	0,62	146,92	183,65	
Сборник рецептов 2007	200	Суп картофельный на м/б с гречками	250	300	1,87	2,34	2,26	2,83	13,31	16,64	121,6	161,50	0,11	0,14	0,04	0,08	9,6	12	20,68	25,85	0,94	1,18	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02	
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54	
		Итого:	690	790-	23,77	26,04	23,87	26,46	71,15	81,19	612,11	724,5	0,195	0,225	0,217	0,277	7,06	7,36	123,2	123,3	148,6	185,4	
Завтрак																							
Сборник технологических карт 2007	694	Картофельное пюре	200	230	1,24	1,58	4,09	5,226	0,85	1,086	168,32	193,96	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	40,59	51,865	1,01	1,269	
Сборник рецептов 2007	№ 608/759	Котлета мясная (говядина) с томатным соусом	120	120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	238	296	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
		Лук репчатый в нарезке (в целях профилактики/сезонно)	15	15	0,199	0,199	-	-	1,16	1,16	13,81	13,81	0,009	0,009	0,003	0,003	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11	
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	885	915	20,649	23,989	17,58	21,486	47,45	49,286	606,36	690	0,26	0,32	0,26	0,29	21,27	31,27	114,29	140,65	4,39	4,91	

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
<p>Неделя вторая 5-й день Пятница Второй завтрак (свободный выбор)</p>																							
Сборник рецептур 2007	390	Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6,76	8,45	10,42	13,02	25,86	32,32	224,94	281,17	0,05	0,1	0,1	0,2	0,45	0,56	92,93	116	0,36	0,45	
Сборник рецептур 2007	213	Суп с клецками на мясном бульоне	250	300	1,6	2,4	2,4	3,6	11,6	17,4	75	112	0,06	0,09	0,04	0,06	4,6	6,9	18,22	27,22	0,54	0,81	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02	
Сборник рецептур 2007	№ 868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7	
		Итого:	-690	-790	10,19	11,88	18,57	21,17	67,89	74,35	551,93	645,17	0,121	0,171	0,131	0,231	0,45	0,56	125,03	148,1	2,16	2,25	
Завтрак																							
Сборник рецептур 2007	619/759	Тефтели мясные(цыпленка-бройлера) в томатном соусе	95	110	12,64	14,63	9,49	10,9	6,47	7,49	168,73	195,37	0,05	0,057	0,12	0,138	0,8	0,92	9,03	10,45	1,99	2,3	
Сборник рецептур 2007	680	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,98	21,82	6,06	0,56	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,44	78,44	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептур 2007	№ 868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7	
	к/п	Яблоко	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	90	90	0,06	0,06	0,04	0,04	26	26	32	32	4,4	4,4	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	-995	-1040	27,21	31,06	23,53	27,46	130,01	143,12	767,1	834,33	0,35	0,397	7,28	8,368	33,49	36,22	114,23	128,19	9,44	10,09	