Утверждено

Директор МКОУ «Лакинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Садовский

Проект

«Примерное цикличное 10-ти дневное меню» для организации питания детей в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении «Лакинская средняя общеобразовательная школа» с 6-18 лет

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Номер рецептуры** | **Наименование блюд** | **Вес блюда гр** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы, г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10лет** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 250 | 21,0 | 26,2 | 7,0 | 8,8 | 17,5 | 21,9 | 217,4 | 271,6 |
|  | 54-2з | Свежие огурцы в нарезке до 1 ноября | 80 | 100 | 0,6 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 2,0 | 2,5 | 11,3 | 14,1 |
|  | 54-16з | Винегрет с 1 ноября | 80 | 100 | 1,0 | 1,2 | 7,1 | 9,0 | 5,4 | 6,7 | 89,5 | 111,9 |
|  | 54-23гн | Кофейный напиток | 200 | 200 | 3,8 | 3,8 | 3,5 | 3,5 | 11,2 | 11,2 | 91,2 | 91,2 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  | **Итого** | **620** | **710** | **30,4** | **36,0** | **18,4** | **22,1** | **59,9** | **66,1** | **526,8** | **606,2** |

**1день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда гр.** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 100 | 1,3 | 1,6 | 8,1 | 10,1 | 7,8 | 9,6 | 108,7 | 136 |
|  | 54-2c | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 250 | 4,7 | 5,9 | 6,1 | 7,6 | 10,1 | 12,6 | 114,0 | 142,8 |
|  | 54-6г | Рис отварной | 150 | 200 | 3,6 | 4,8 | 5,4 | 7,2 | 36,4 | 48,6 | 208,7 | 278,3 |
|  | 54-9р | Рыба запеченная в сметанном соусе | 80 | 80 | 15,1 | 15,1 | 20,1 | 20,1 | 4,3 | 4,3 | 258,3 | 258,3 |
|  | 54-20хн | Кисель из ягод | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 14,9 | 60,7 | 60,7 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  | **ИТОГО:** | **770** | **890** | **28,2** | **30,8** | **40,5** | **45,9** | **95,2** | **111,3** | **858,1** | **981,3** |

**2 день (Завтрак)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 54-21к | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 250 | 5,2 | 7,4 | 6,5 | 8,6 | 28,4 | 32,8 | 193,7 | 271,1 |
|  | 54-19з  54-1з | Бутерброд с маслом сыром | 10  15 | 10  30 | 0,1  3,5 | 0,1  7,0 | 8,2  4,4 | 8,2  8,8 | 0,1  0,0 | 0,1  0,0 | 74,8  53,7 | 74,8  107,5 |
|  | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 6,5 | 6,5 | 26,8 | 26,8 |
| Пром. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  | Яблоко | 130 | 130 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 12,7 | 57,7 | 57,7 |
|  |  | **Итого** | **615** | **680** | **13,5** | **19,2** | **20,3** | **26,8** | **71,5** | **75,9** | **524,1** | **655,3** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 54-3с | Суп рассольник Ленинградский | 200 | 250 | 4,7 | 6,0 | 6,2 | 7,8 | 13,6 | 17,0 | 129,4 | 161,7 |
|  | 54-11г- | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 6,0 | 8,1 | 19,7 | 26,4 | 145,8 | 194,4 |
|  | 11 | Мясо птицы запеченное | 80 | 100 | 17,7 | 22,1 | 14,6 | 18,2 | 4,7 | 5,9 | 221,0 | 276,3 |
|  | 54-1хн | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 19,8 | 81,0 | 81,0 |
|  | Пром | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  | **ИТОГО:** | **770** | **910** | **31,0** | **38,0** | **27,6** | **34,9** | **85,5** | **97,8** | **715,2** | **856,5** |
|  |  | **ВСЕГО:** | **1385** | **1590** | **44,5** | **57,2** | **47,9** | **61,7** | **157,0** | **173,7** | **1239,3** | **1511,8** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | 14 | Суп вермешелевый с мясом бройлера | 250 | 300 | 6,8 | 10,3 | 7,6 | 9 | 18,9 | 22,6 | 179 | 216 |
|  | 54-1з | Сыр в нарезке | 15,0 | 30,0 | 3,5 | 7,0 | 4,4 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 53,7 | 107,5 |
|  | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 4,6 | 4,4 | 4,4 | 12,5 | 12,5 | 107,2 | 107,2 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  | Пром. | Фрукт | 100 | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 5,3 | 5,3 | 24,5 | 24,5 |
|  |  | **Итого** | **625** | **640** | **19,5** | **26,5** | **17,2** | **23,0** | **60,5** | **64,2** | **481,8** | **572,6** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 250 | 6,7 | 8,4 | 4,6 | 8,4 | 16,3 | 20,4 | 133,1 | 166,4 |
|  | 54-1г,-2020  54-3г-2020 | Макароны отварные | 150 | 200 | 5,3 | 10,5 | 5,5 | 9,6 | 32,7 | 38,2 | 202,0 | 280,9 |
|  | 54-4м-2020 | Биточки из говядины | 75 | 75 | 13,7 | 13,7 | 13,6 | 13,6 | 12,2 | 12,2 | 226,3 | 226,3 |
|  | 54-3 соус-2020 | Соус красный основной | 100 | 100 | 3,3 | 3,3 | 2,7 | 2,7 | 8,9 | 8,9 | 73,1 | 73,1 |
|  | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 6,5 | 6,5 | 26,8 | 26,8 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  | 54-3з | Помидор в нарезке до 1 ноября | 80 | 100 | 0,9 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 3,0 | 3,8 | 17,1 | 21,4 |
|  |  | **всего**  **Итого** | **785**  **1410** | **885**  **1525** | **33,2**  **52,7** | **40,1**  **66,6** | **27,1**  **44,3** | **35,0**  **58,0** | **100,4**  **160,9** | **110,0**  **174,2** | **778,7**  **1260** | **890,9**  **1463,5** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | 54-3з-2020 | Нарезка из свежих помидор до 1 ноября | 80 | 100 | 0,9 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 3,0 | 3,8 | 17,1 | 21,4 |
|  | 54-8з-2020 | Салат из св.капусты с морковью | 80 | 100 | 1,3 | 1,6 | 8,1 | 10,1 | 7,8 | 9,6 | 108,7 | 136,0 |
|  | 54-12м-2020 | Плов из филе курицы | 200 | 250 | 27,3 | 34,0 | 8,1 | 10,1 | 33,2 | 41,5 | 314,6 | 393,4 |
|  | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 6,5 | 6,5 | 26,8 | 26,8 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  | **ИТОГО:** | **620** | **710** | **33,7** | **40,9** | **17,1** | **21,1** | **74,3** | **85,2** | **584,6** | **695,0** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 40 | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 2,4 | 2,4 | 14,8 | 14,8 |
|  | 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 250 | 4,6 | 5,8 | 6,1 | 7,6 | 5,7 | 7,1 | 96,1 | 120,8 |
|  | 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 250 | 20,1 | 25,1 | 19,3 | 24,2 | 17,1 | 21,5 | 323 | 403,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 19,8 | 81,0 | 81,0 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  | **Итого**  **Всего** | **730**  **1350** | **830**  **1540** | **28,8**  **62,5** | **32,8**  **73,7** | **20,2**  **37,3** | **24,0**  **45,1** | **97,7**  **172** | **111,1**  **196,3** | **687,2**  **1271,8** | **791,5**  **1486,5** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | 54-2з-2020 | Огурец свежий в нарезке до 1 ноября(заменяеться на блюдо «огурец соленый» | 80 | 100 | 0,6 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 2,0 | 2,5 | 11,0 | 14,1 |
|  | 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 6,0 | 8,1 | 19,7 | 26,4 | 145,8 | 194,4 |
|  | 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 90 | 8,2 | 12,3 | 7,3 | 11,0 | 5,0 | 7,5 | 118,5 | 177,6 |
|  | 54-12хн-2020 | Компот из ягод | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 |  |  | 7,1 | 7,1 | 28,8 | 28,8 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  | **Итого** | **550** | **650** | **20,5** | **25,8** | **18,5** | **24,3** | **63,0** | **72,7** | **421,5** | **532,3** |

**5день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 5,2 | 6,5 | 2,8 | 3,5 | 18,5 | 23,1 | 119,6 | 149,5 |
|  | 54-10м-2020 | Капуста тушенная с мясом | 200 | 250 | 22,1 | 27,4 | 22,8 | 28,6 | 13,2 | 16,6 | 347,1 | 433,7 |
|  | пром | Сок в пачке 200гр | 200 | 200 |  |  |  |  | 11,0 | 11,0 | 45,0 | 45,0 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **740** | **860** | **31,5** | **38,3** | **18,6** | **23,1** | **78,6** | **89,4** | **737,8** | **881,6** |
|  |  | **Всего** | **1260** | **1510** | **52,4** | **64,6** | **37,1** | **47,4** | **143,5** | **163,5** | **1159,3** | **1413,9** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Щи из свежей капусты | 250 | 300 | 8,1 | 9,7 | 11,2 | 13,2 | 7,3 | 8,7 | 162 | 192 |
|  | 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,5 | 3,5 | 3,8 | 3,8 | 11,2 | 11,2 | 91,2 | 91,2 |
|  | пром | Кондитерское изделие | 50 | 50 | 7,3 | 7,3 | 12,7 | 12,7 | 16,3 | 16,3 | 207,7 | 207,7 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  | 54-1з-2020 | Сыр в нарезке | 15 | 30 | 3,5 | 7,0 | 4,4 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 53,7 | 107,5 |
|  |  | **Итого** | **575** | **640** | **26,4** | **31,5** | **32,8** | **39,2** | **58,6** | **60,0** | **632,0** | **715,8** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | | |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | 54-3з-2020 | Помидор в нарезке до 1 ноября | | 80 | 100 | 0,9 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 3,0 | 3,8 | 17,1 | 21,4 |
|  | 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | | 200 | 250 | 8,6 | 10,8 | 4,3 | 5,4 | 13,9 | 17,4 | 129 | 161 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 54-22м-2020 | Рагу из курицы | | 200 | 250 | 21 | 26,2 | 7,0 | 8,8 | 17,5 | 1,9 | 217,4 | 271,6 |
|  | 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,7 | 27,9 | 27,9 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | | **740** | **860** | **34,8** | **42,4** | **12,2** | **15,1** | **58,9** | **47,6** | **508,8** | **599,3** |
|  |  | **Всего** | | **1345** | **1570** | **54,4** | **69,1** | **56,4** | **72,6** | **131,1** | **147,9** | **1270,3** | **1573,9** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием**  **пищи** | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | 54-1г | Макароны отварные | 150 | 200 | 5,3 | 10,5 | 5,5 | 9,6 | 32,7 | 38,2 | 202,0 | 280,90 |
|  | 54-25м-2020 | Курица тушенная с морковью | 100 | 100 | 14,1 | 14,1 | 6,3 | 6,3 | 4,4 | 4,4 | 131,3 | 131,3 |
|  | 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 19,8 | 81,0 | 81,0 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **510** | **560** | **23,9** | **29,1** | **12,5** | **16,6** | **80,7** | **86,2** | **531,7** | **610,6** |

**7день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 40 | 0,8 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 4,1 | 4,1 | 20,9 | 20,9 |
|  | 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами(горбуша) | 200 | 250 | 7,9 | 9,9 | 4,1 | 5,1 | 12,4 | 15,5 | 118,0 | 147,5 |
|  | 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 250 | 27,3 | 34,0 | 8,1 | 10,1 | 33,2 | 41,5 | 314,6 | 393,4 |
|  | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 6,5 | 6,5 | 26,8 | 26,8 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  | Пром. | Яблоко | 130 | 130 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 12,7 | 57,7 | 57,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **830** | **930** | **40,7** | **49,4** | **13,5** | **16,5** | **92,7** | **104,1** | **655,4** | **763,7** |
|  |  | **Всего** | **1340** | **1490** | **64,6** | **78,5** | **26,0** | **33,1** | **173,4** | **190,3** | **1187,1** | **1374,3** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 6,0 | 8,1 | 19,7 | 26,4 | 145,8 | 194,8 |
|  |  | Мясо птицы (запеченное) | 100 | 100 | 5,2 | 5,2 | 1,9 | 1,9 | 34,0 | 34,0 | 173,8 | 173,8 |
|  | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 6,5 | 6,5 | 26,8 | 26,8 |
|  | пром | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  | пром | Кондитерское изделие | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 3,4 | 3,4 | 13,6 | 13,6 | 92 | 92 |
|  |  | **Итого** | **650** | **700** | **15,4** | **16,8** | **8,7** | **10,1** | **94,7** | **99,2** | **518,5** | **554,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | | |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | 54-19з-2020 | Свежий огурец в нарезке до 1 ноября | | 80 | 100 | 0,6 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 2,0 | 2,5 | 11,3 | 14,1 |
|  | 54-7з-2020 | Салат из св.капусты | | 80 | 100 | 2,0 | 2,5 | 8,1 | 10,1 | 8,4 | 10,4 | 108,7 | 136,0 |
|  | 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | | 200 | 250 | 4,6 | 5,8 | 6,1 | 7,6 | 5,7 | 7,1 | 114,4 | 143,0 |
|  | 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 200 | 8,2 | 11,0 | 6,9 | 9,3 | 35,9 | 47,9 | 238,9 | 318,5 |
|  | 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,7 | 27,9 | 27,9 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  | 54-4м | Котлета из говядины | | 75 | 75 | 13,7 | 13,7 | 13,6 | 13,6 | 12,2 | 12,2 | 226,3 | 226,3 |
|  |  | **Итого** | | **845** | **860** | **34,8** | **42,4** | **12,2** | **15,1** | **58,9** | **47,6** | **844,9** | **983,3** |
|  |  | **Всего** | | **1495** | **1570** | **54,4** | **69,1** | **56,4** | **72,6** | **131,1** | **147,9** | **1363,3** | **1573,9** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | 54-6гг-2020 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,6 | 4,8 | 5,4 | 7,2 | 36,4 | 48,6 | 208,7 | 278,3 |
|  | 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 100 | 15,1 | 15,1 | 20,1 | 20,1 | 4,3 | 4,3 | 258,3 | 258,3 |
|  | пром | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 6,5 | 6,5 | 26,8 | 26,8 |
|  |  | **Итого** | **500** | **560** | **23,0** | **24,2** | **26,2** | **28,0** | **71,1** | **83,3** | **686,0** | **755,6** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецепту**  **ры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | 54-2з-2020 | Огурцы в нарезке до 1 ноября | 80 | 100 | 0,6 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 2,0 | 2,5 | 11,3 | 14,1 |
|  | 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 250 | 4,7 | 5,9 | 6,1 | 7,6 | 10,1 | 12,6 | 114,2 | 142,8 |
|  | 54-11г-2020 | Макаронные изделия | 150 | 200 | 5,3 | 7,0 | 0,6 | 0,8 | 32,7 | 43,6 | 157,2 | 209,6 |
|  | 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 90 | 8,7 | 13,0 | 8,8 | 13,2 | 4,9 | 7,3 | 133,6 | 200,3 |
|  | 54-21хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 14,9 | 60,7 | 60,7 |
|  | Пром | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  | **Итого** | **750** | **900** | **21,2** | **27,9** | **21,8** | **29,8** | **75,4** | **87,5** | **583,0** | **729,7** |
|  |  | **ВСЕГО:** | **1250** | **1450** | **44,2** | **52,1** | **56,2** | **66,0** | **146,5** | **170,8** | **1269,0** | **1485,3** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,2 | 11,0 | 6,9 | 9,3 | 35,9 | 47,9 | 238,9 | 318,5 |
|  | 54-25м-2020 | Курица тушенная с морковью | 100 | 100 | 14,1 | 14,1 | 6,3 | 6,3 | 4,4 | 4,4 | 131,3 | 131,3 |
|  | 54-23гн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 200 | 1,0 | 1,0 | 0,1 | 0,1 | 15,7 | 15,7 | 66,9 | 66,9 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  | Пром. | Печенье | 30 | 60 | 2,9 | 4,0 | 2,9 | 4,6 | 22,0 | 25,5 | 53,0 | 77,0 |
|  |  | **Итого** | **540** | **620** | **33,0** | **34,1** | **16,9** | **21,0** | **97,3** | **101,8** | **607,5** | **711,1** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Номер рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда г** | |  | | **Пищевые вещества** | |  | |  | |
|  |  | **Белки г** | | **Жиры г** | | **Углеводы г** | | **Энергетическая ценность(ккал)** | |
| **6-10лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10**  **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** | **6-10** **лет** | **11-18** **лет** |
|  |  | |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 100 | 1,1 | 1,3 | 3,6 | 4,5 | 6,1 | 7,6 | 60,8 | 76,1 |
|  | 54-11с-2020 | Суп крестьянский с крупой рисовой | 200 | 250 | 4,9 | 6,2 | 6,2 | 7,8 | 11,2 | 14,05 | 120,7 | 150,9 |
|  | 54-8г-2020 | Капуста тушенная | 150 | 200 | 3,6 | 4,8 | 5,0 | 6,8 | 14,5 | 19,4 | 118,7 | 158,3 |
|  | 54-21м-2020 | Мясо птицы (запеченное) | 60 | 80 | 19,3 | 25,7 | 1,4 | 2,0 | 0,7 | 0,9 | 92,9 | 123,8 |
|  | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 6,5 | 6,5 | 26,8 | 26,8 |
|  | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 4 | 4 | 0,7 | 0,7 | 23,8 | 23,8 | 117,4 | 117,4 |
|  |  | **Итого:** | **750** | **890** | **33,1** | **42,2** | **16,9** | **21,8** | **62,8** | **72,7** | **537,3** | **653,3** |
|  |  | **Всего:** | **1290** | **1510** | **66,1** | **79,1** | **37,2** | **46,2** | **160,1** | **185,5** | **1144,8** | **1364,4** |