

Утверждаю:

Директор МОУ "Кожлаерская
основная общеобразовательная
школа имени П.С.Тойдемара"
Н.А.Крылова



Перспективное 12 - дневное меню для обучающихся МОУ "Кожлаерская основная общеобразовательная школа" имени П.С.Тойдемара"

2026 -2027 учебный год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2012

№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
168	Каша манная вязкая с/м	210	4,52	4,07	30,57	177	0,04					9,9	37,2	7,9	0,46
397	Какао с молоком	200\10	3,67	3,19	15,82	119	0,05		1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
1	Хлеб пшеничный с маслом	100\20	6,48	6,59	38,64	230,7	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61
300	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0	0,1	0,2	22	77	7	1
	Итого	600	19,77	18,45	85,33	589,7	0,25	0,003	1,43	22,14	1,24	190,02	299,1	61,34	3,5
ОБЕД															
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	167	0,1	0	9,11	15	0,8	45,3	176,5	47,4	1,27
165	Каша пшенная рассып	205	9,06	6,27	52,04	301	0,27		20			23,4	184,4	65,1	2,2
412	Котлета припущенная	100	15	10,71	9,29	189	0,07	0,1	0,86	0,04	0,4	37,14	94,29	18,57	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
109	Хлеб ржаной	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
422	Свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02		9,9	0		45	51	26	1,7
	Итого	945	40,13	26,61	149,86	997	0,57	0,13	19,9	35,04	1,2	184,94	614,99	264,47	31,59
	Итого за 1/2 дня		59,9	45,06	235,19	1586,7	0,82	0,133	21,33	57,18	2,44	374,96	914,09	325,81	35,09
ПОЛДНИК															
802	Печенье	150	2,02	2,58	16,02	283,39	0,02	0	2,73	15,36	0,3	9,2	19,96	3,84	0,23
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	101			2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого	350	2,15	2,6	31,22	384,39	0,02	0	5,56	15,36	0,3	23,4	24,36	6,24	0,59
УЖИН															
165	Перловка отварная	200\5	6,11	4,36	43,53	238	0,06			20		27,1	212,5	26,2	1,2
336	Рыба припущенная	100	12,375	7,037	3,525	123,75	0,12		0,8	8,84		48,46	122	27,83	0,57
376	Компот из с/ф	200	0,4	0	27,8	113	0		0,4			31,8	15,4	6	1,2
109	Хлеб ржаной	100	5,6	1,1	49,4	69,25	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
	Итого	605	24,485	12,497	124,255	544	0,29	0,03	1,2	28,84	0	130,36	455,9	166,03	27,97
2 УЖИН															
368	Яблоки свежие	100	0,8	0,8	19,6	60	0,06	0,06	1,4	0	0	51	35	20	0,5
368	Пирожки	100	4	5,1	42	120	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24	12,21	44,56	7,35	0,61
	Итого	200	4,8	5,9	61,6	180	0,06	0,06	1,4	0	0	51	35	20	0,5
	Итого за день		91,335	66,057	452,265	2695,09	1,19	0,223	29,49	101,38	2,74	579,72	1429,4	518,08	64,15

2 день

ЗАВТРАК																
№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
168	Каша пшеничная вязкая	210	5,43	4,23	33,8	193	0,11						20,5	135,4	29,4	2,32
713	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60			0,03				11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный с сыром	100\20	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3	0,61
368	Пряники	60	4	5,1	42	120	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24	12,21	44,56	7,35	0,61	
	Итого	605	17,3	21,15	101,3	557	0,16	0,15	2,66	208,03	0,24	351,81	582,76	213,15	15,51	
ОБЕД																
57	Борщ со свеж капустой с мя	250\25	1,82	4,91	12,74	246,25	0,05		10,29		2,4	44,4	53,2	26,3	1,19	
204	Макароны отвар с/м	200\7	6,92	0,99	37,37	186	0,1					9	57	27,2	1,47	
336	Рыба припущенная	100	12,375	7,037	3,525	123,75	0,12		0,8	8,84		48,46	122	27,83	0,57	
11	Зеленый горошек	150	1,86	0,12	3,9	38,94	0,06		0,42	0		12	37,2	12,6	0,42	
376	Компот из с/ф	200	0,4	0	27,8	113	0		0,4			31,8	15,4	6	1,2	
109	Хлеб ржаной	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25	
	Итого	937	28,975	14,157	134,735	939,94	0,44	0,03	11,91	8,84	2,4	168,66	390,8	205,93	29,85	
	Итого за 1/2 дня		46,275	35,307	236,035	1496,94	0,6	0,18	14,57	216,87	2,64	520,47	973,56	419,08	45,36	
ПОЛДНИК																
368	Пряники	150	5,9	4,7	75	307	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24	12,21	44,56	7,35	0,61	
639	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,9	98	0,01		1,7			14,5	4,4	3,6	0,9	
	Итого	350	6,1	4,9	98,9	405	0,05	0,04	4,08	0,03	0,24	26,71	48,96	10,95		
УЖИН																
125	Картофель отварной	220	4,1	7,92	32,24	216	0,22		29,4	20		22,4	112,6	41,2	1,82	
412	Котлета припущенная	100	15	10,71	9,29	189	0,07	0,1	0,86	0,04	0,4	37,14	94,29	18,57	1,14	
713	Чай с молоком	180\20	2,79	2,55	13,27	87,25	0,3	0,3	1,04	0,02	0	98,79	73,6	12,4	0,28	
109	Хлеб ржаной	100	5,6	1,1	49,4	51,75	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25	
	Итого	620	27,49	22,28	104,2	544	0,7	0,43	31,3	20,06	0,4	181,33	386,49	178,17	28,24	
2 УЖИН																
	Снежок	200	1,1	0	57,5	136	0,013		0,003	4,6		0,24	14,84	11,09	1,86	
	Итого	200	1,1	0	57,5	136	0,013	0	0,003	4,6	0	0,24	14,84	11,09	1,86	
	Итого за день		80,965	62,487	496,635	2581,94	1,363	0,65	49,953	241,56	3,28	728,75	1423,9	619,29	75,46	

2 день

3 день																		
№ реце	Прием пищи, наименование блюда	11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	ЗАВТРАК				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
168	Каша рисовая вязкая	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03			20		5,9	67	21,8	0,47			
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	119	0,05		1,43	22		137	112,1	19,2	0,43			
1	Хлеб пшеничный с маслом	70\20	6,48	6,59	38,64	230,7	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61			
368	Фрукты (мандарины)	100	1,5	0,5	21	9,3	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2			
	Итого	600	14,74	14,35	112,44	556	0,24	0,023	11,43	42,04	1,04	180,02	262,9	77,24	4,71			
ОБЕД																		
82	Суп мясной с макар изд	250\25	2,69	2,84	17,14	105	0,11		8,25		1,4	24,6	66,7	27	1,08			
165	Гречка отварная, рассыпч	200\5	11,79	6,77	53,06	320	0,33			20		20,9	279,7	186,7	6,4			
286	Тефтели паровые	100	16,375	24,125	16,875	185,06	0,1	0,1	2,1	0,15	0,9	84,7	205,7	30,3	2,3			
422	Морковь отварной	100	1,3	0,1	6,4	33	0,05		3,8	0		27	51	34	0,6			
377	Чай с лимоном	180\20	0,13	0,02	15,2	62			2,83			14,2	4,4	2,4	0,36			
109	Хлеб ржаной	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25			
	Итого	955	37,885	34,955	158,075	937,06	0,7	0,13	16,98	20,15	2,3	194,4	713,5	386,4	35,74			
	Итого за 1\2 дня		52,625	49,305	270,515	1493,06	0,94	0,153	28,41	62,19	3,34	374,42	976,4	463,64	40,45			
ПОЛДНИК																		
802	Вафли	150	2,8	3,3	77,3	350	0,02	0,02	0	1,15	1,08	1,73	9,77	1,15	0,11			
395	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,02	0,08	0,4	0,04	0	34	90	50	0			
	Итого	350	5,97	5,98	93,25	451	0,02	0,08	0,4	0,04	0	34	90	50	0			
УЖИН																		
304	Плов из мяса кур	250	21,47	19,69	35,69	227	0,26		1,01	64		40,3	209,5	46,8	2,03			
399	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,03		4			14	14	8	2,8			
109	Хлеб ржаной	150	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25			
	Итого	600	28,07	20,79	105,29	544	0,4	0,03	5,01	64	0	77,3	329,5	160,8	29,83			
2 УЖИН																		
802	Печенье	30	2,02	2,58	16,02	64,7	0,02	0,02	2,73	15,36	0,3	9,2	19,96	3,84	0,23			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28			
	Итого	230	2,09	2,6	31,02	124,7	0,02	0,02	2,76	15,36	0,3	20,3	22,76	5,24	0,51			
	Итого за день		88,755	78,675	500,075	2612,76	1,38	0,283	36,58	141,59	3,64	506,02	1418,7	679,68	70,79			

4 день																		
802	Печенье	30	2,02	2,58	16,02	64,7	0,02	0,02	2,73	15,36	0,3	9,2	19,96	3,84	0,23			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28			
	Итого	230	2,09	2,6	31,02	124,7	0,02	0,02	2,76	15,36	0,3	20,3	22,76	5,24	0,51			
	Итого за день		88,755	78,675	500,075	2612,76	1,38	0,283	36,58	141,59	3,64	506,02	1418,7	679,68	70,79			

3 день

4 день

		4 день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
№	Прием пищи, реце	11 лет и старше	ЗАВТРАК				Энергетическая ценность (ккал)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
			Пищевые вещества (г)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
птур	наименование блюда																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

5 день

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe		
168	Каша пшеничная на молоке	210	5,67	5,28	37,44	177	0,15	0,15		20			15,6	115,9	40,7	1,36		
1	Хлеб пшеничный с маслом	100\20	6,48	6,59	38,64	241,6	0,13	0,003	0	0,04	1,04		21,12	72,8	27,24	1,61		
379	Кофейный напиток	200\10	3,17	2,68	15,95	101	0,04		1,3	20	0		125,78	90	14	0,13		
300	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0	0,1	0,2		22	77	5	1		
	Итого	600	20,42	19,15	92,33	582,6	0,35	0,153	1,3	40,14	1,24		184,5	355,7	86,94	4,1		

ОБЕД

98	Суп крестьянский на клб	250	1,48	4,92	6,09	76	0,04		9,88				35,9	33,6	14,2			0,58
165	Рис отварной рассып	205	4,94	4,34	51,56	265	0,05			20	0		7,7	106,6	35,1			0,7
300	Курица отварная	100	22,6	17		219	0,4	0,8		40	0		33	156	19			1,6
399	Сок натуральный	200	1	0	20,2	105	0,03		4				14	14	8			2,8
109	Хлеб ржаной	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0		23	106	106			25
422	Свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02		8,9	0			45	51	26			1,7
	Итого	930	37,42	27,46	137,05	945	0,65	0,83	22,78	60	0		158,6	467,2	208,3			32,38
	Итого за 1/2 дня		57,84	46,61	229,38	1527,6	1	0,983	24,08	100,14	1,24		343,1	822,9	295,24			36,48

ПОЛДНИК

589	Пряники	150	4	5,1	42	307	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24		12,21	44,56	7,35			0,61
376	Компот из с/ф	200	0,4	0	27,8	113	0		0,4				31,8	15,4	6			1,2
	Итого		4,4	5,1	69,8	420	0,04	0,04	2,78	0,03	0,24		44,01	59,96	13,35			1,81

УЖИН

165	Перловка отварная	200\5	6,11	4,36	43,53	144	0,06			20			27,1	212,5	26,2			1,2
308	Фрикадельки куриные п/ф	100	14,16	12,66	8,66	205	0,06	0,06	0,4	54			17,125	105,1	16,5			1,23
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	135	0,11	0	0	0	1,1		20	65	14			1,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03				11,1	2,8	1,4			0,28
	Итого	605	27,94	17,84	116,39	544	0,23	0,06	0,43	74	1,1		75,325	385,4	58,1			3,81

2 УЖИН

368	Яблоки свежие	100	0,8	0,8	19,6	60	0,06	0,06	1,4	0	0		51	35	20			0,5
802	Желе	100	2	1,9	26,9	100	0,08		0,04	0,72			12,21	44,56	0,62			0,02
	Итого	200	2,8	2,7	46,5	160	0,06	0,06	1,4	0	0		51	35	20			0,5
	Итого за день		92,98	72,25	462,07	2651,6	1,33	1,143	28,69	174,17	2,58		513,44	1303,3	386,69			42,6

6 день

ЗАВТРАК

[illegible]

0

7 день

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
168	Каша манная вязкая с/м	210	4,52	4,07	30,57	177	0,04					9,9	37,2	7,9	0,46	
1	Хлеб пшеничный с маслом	100\20	6,48	6,59	38,64	241,6	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61	
379	Кофейный напиток	200\10	3,17	2,68	15,95	101	0,02	0,08	0,4	0,04	0	34	90	50	0	
802	Пряники	60	4	5,1	42	38,4	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24	12,21	44,56	7,35	0,61	
	Итого	600	18,17	18,44	127,16	558	0,23	0,123	2,78	0,11	1,28	77,23	244,56	92,49	2,68	

ОБЕД

67	Щи из свежей капусты с мя	250\25	1,74	4,89	8,48	264,25	0,06	0,06	18,47		2,4	43,3	47,6	22,3	0,8	
204	Макароны отвар с/м	200\7	6,92	0,99	37,37	186	0,1					9	57	27,2	1,47	
336	Рыба припущенная	100	12,375	7,037	3,525	123,75	0,12		0,8	8,84		48,46	122	27,83	0,57	
376	Компот из с/ф	200	0,4	0	27,8	113	0		0,4			31,8	15,4	6	1,2	
109	Хлеб ржаной	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25	
422	Морковь отварной	100	1,3	0,1	6,4	33	0,05		3,8	0		27	51	34	0,6	
	Итого	977	28,335	14,117	132,975	952	0,44	0,09	23,47	8,84	2,4	182,56	399	223,33	29,64	
	Итого за 1/2 дня		46,505	32,557	260,135	1510	0,67	0,213	26,25	8,95	3,68	259,79	643,56	315,82	32,32	

ПОЛДНИК

802	Баранки сладкие	150	3,8	3,1	28,2	257	0,005	0	0	0,04	0	0,72	12	0	0	
399	Сок натуральный	200	1	0	20,2	185	0,03		4			14	14	8	2,8	
	Итого	350	4,8	3,1	48,4	442	0,035	0	4	0,04	0	14,72	26	8	2,8	

УЖИН

165	Рис отварной рассып	220/5	4,94	4,34	51,56	173	0,05			20	0	7,7	106,6	35,1	0,7	
412	Котлета припущенная	100	15	10,71	9,29	189	0,07	0,1	0,86	0,04	0,4	37,14	94,29	18,57	1,14	
376	Чай с сахаром	180/20	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
109	Хлеб ржаной	100	5,6	1,1	49,4	122	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25	
	Итого	625	5,6	1,1	49,4	544	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25	

2 УЖИН

368	Фрукты (мандарины)	100	1,5	0,5	21	9,3	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	
802	Вафли	100	0,86	7,02	8,63	120	0,02	0,02	0	1,15	1,08	1,73	9,77	1,15	0,11	
	Итого	200	2,36	7,52	29,63	129,3	0,05	0,04	10	1,15	1,08	17,73	20,77	10,15	2,31	
	Итого за день		59,265	44,277	387,565	2625,3	0,865	0,283	40,25	10,14	4,76	315,24	796,33	439,97	62,43	

8 день

ЗАВТРАК

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У			B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
птур	наименование блюда																		
168	Каша яичневая вязкая	210	4,39	4,2	28,3	177	0,08			20		37,1	150,9	21,8					0,8
397	Какао с молоком	200\10	3,67	3,19	15,82	119	0,05		1,43	22		137	112,1	19,2					0,43
300	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03			0	0,1	0,2	22	77	5				1
3	Хлеб пшеничный с сыром	100/20	7,8	11,8	10,5	205	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175					12,3
	Итого	600	20,96	23,79	54,92	564	0,17	0,11	1,68	250,1	0,2	504,1	740	221					14,53

ОБЕД

76	Рассольник ленинградский	25/250	2,1	5,12	16,59	250	0,1		7,54			26,5	72	25,9	0,97					
259	Жаркое по-домаш	200	18,51	20,67	18,95	337	0,14		7,62			34,86	235,1	48,55	4,41					
422	Свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02		8,9	0		45	51	26	1,7					
399	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,03		4			14	14	8	2,8					
109	Хлеб ржаной	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25					
	Итого	850	29,01	26,99	114,94	952	0,4	0,03	28,06	0	0	143,36	478,1	214,45	34,88					
	Итого за 1/2 дня		49,97	50,78	169,86	1516	0,57	0,14	29,74	250,1	0,2	647,46	1218,1	435,45	49,41					

ПОЛДНИК

237	Запеканка творожная с изюм	200	39,86	27,38	38,97	561,36	0,05	0	0,24	74		147,3	210,3	22,2	0,69					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	110			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28					
	Итого	400	39,93	27,4	53,97	671,36	0,05	0	0,27	74	0	158,4	213,1	23,6	0,97					

УЖИН

165	Капша пшеничная рассып	200/5	9,06	6,27	52,04	159,75	0,27			20		23,4	184,4	65,1	2,2					
308	Фрикадельки куриные г/ф	100	17,7	15,825	10	205	0,06	0,06	0,4	45		17,125	105,1	16,5	1,23					
376	Компот из с/ф	200	0,4	0	825	41,25	0		0,4			31,8	15,4	6	1,2					
108	Хлеб пшеничный	100	2,18	0,98	12,38	138	27	14	0,2		1,3	13	16	10	20					
	Итого	605	29,34	23,075	899,42	544	27,33	14,06	1	65	1,3	85,325	320,9	97,6	24,63					

2 УЖИН

368	Яблоки свежие	100	0,8	0,8	19,6	60	0,06	0,06	1,4	0	0	51	35	20	0,5					
802	Баранки сладкие	100	3,8	3,1	28,2	76	0,005	0	0	0,04		0,72	12	0	0					
	Итого	200	4,6	3,8	47,8	136	0,06	0,06	1,4	0	0	51	35	20	0,5					
	Итого за день		123,84	105,06	1171,05	2867,36	28,01	14,26	32,41	389,1	1,5	942,19	1787,1	576,65	75,51					

9 день

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
93	Суп молочный с макар изде	250\5	7,19	6,52	23,55	182	0,11		1,14	38	0,3	202	172,54	30,2	0,64			
1	Хлеб пшеничный с маслом	100\10	6,48	6,59	38,64	241,6	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61			
379	Кофейный напиток	200\5	3,17	2,68	15,95	101	0,02	0,08	0,4	0,04	0	34	90	50	0			
802	Печенье	30	2,02	2,58	16,02	19,4	0,02	0,02	2,73	15,36	0,3	9,2	19,96	3,84	0,23			
	Итого	600	18,86	18,37	94,16	544	0,28	0,103	4,27	53,44	1,64	266,32	355,3	111,28	2,48			

ОБЕД

81	Суп гороховый с мяс	25\250	5,49	5,27	16,32	135	0,23		5,81	0	0	38,1	87,2	35,3	2,03			
165	Каша пшениная рассып	200\5	9,06	6,27	52,04	301	0,27		20			23,4	184,4	65,1	2,2			
286	Тефтели паровые	100	16,375	24,125	16,875	185,06	0,1	0,1	2,1	0,15	0,9	84,7	205,7	30,3	2,3			
11	Зеленый горошек	150	1,56	1,65	3,5	38,94	0,06	0	0	0,25	0,11	10,9	33,8	11,45	0,38			
376	Чай с сахаром	180\20	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28			
109	Хлеб ржаной	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25			
	Итого	865	38,155	38,435	153,135	952	0,77	0,13	7,94	20,4	1,01	191,2	619,9	249,55	32,19			
	Итого за 1/2 дня		57,015	56,805	247,295	1496	1,05	0,233	12,21	73,84	2,65	457,52	975,2	360,83	34,67			

ПОЛДНИК

802	Вафли	150	0,86	7,02	8,63	210,026	0,02	0,02	0	1,15	1,08	1,73	9,77	1,15	0,11			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	101			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28			
	Итого	350	0,93	7,04	23,63	311,026	0,02	0,02	0,03	1,15	1,08	12,83	12,57	2,55	0,39			

УЖИН

284	Каша ячневая вязкая	200\5	4,8	8,2	30,4	182	0,02	0,006	0	0	0	18,6	149,5	4,56	0,16			
332	Рыба отварная	100	13,72	5,93	0,65	111	0,05		0,38	34,91	0	11,64	158,25	33,32	0,65			
376	Компот из сф	200	0,4	0	27,8	113	0		0,4			31,8	15,4	6	1,2			
108	Хлеб пшеничный	100	2,18	0,98	12,38	138	27	14	0,2		1,3	13	16	10	20			
	Итого	605	21,1	15,11	71,23	544	27,07	14,01	0,98	34,91	1,3	75,04	339,15	53,88	22,01			

2 УЖИН

	Снежок	200	1,1	0	57,5	136	0,013		0,003	4,6		0,24	14,84	11,09	1,86			
	Итого	200	1,1	0	57,5	136	0,013	0	0,003	4,6	0	0,24	14,84	11,09	1,86			
	Итого за день		80,145	78,955	399,655	2487,026	28,153	14,26	13,223	114,5	5,03	545,63	1341,8	428,35	58,93			

10 день

ЗАВТРАК																
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
175	Каша "Дружба"	200\15	5,3	11,7	25,1	226	0,1		1,3	0,1	0,2	126,6	140,4	30,6	0,6	
397	Какао с молоком	200\20	3,67	3,19	15,82	119	0,05		1,43	22		137	112,1	19,2	0,43	
3	Хлеб пшеничный с сыром	100\20	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3	
802	Вафли	25	0,86	7,02	8,63	47	0,02	0,02	0	1,15	1,08	1,73	9,77	1,15	0,11	
	Итого	580	17,63	33,71	60,05	576	0,18	0,13	2,98	231,25	1,28	573,33	662,27	225,95	13,44	
ОБЕД																
87	Суп с рыбными консервами	250\40	8,6	8,41	14,33	167	0,1	0	9,11	15	0,8	45,3	176,5	47,4	1,27	
165	Перловка отварная	200\5	6,11	4,36	43,53	210	0,06			20		27,1	212,5	26,2	1,2	
412	Котлета припущенная	100	15	10,71	9,29	189	0,07	0,1	0,86	0,04	0,4	37,14	94,29	18,57	1,14	
214	Огурцы консерв	100	2,5	4,6	10,7	94	0,1	0	68,22	0,2	0,4	14,45	40,4	0,6	0,03	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
109	Хлеб ржаной	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25	
	Итого	935	37,88	29,2	142,25	952	0,44	0,13	78,22	35,24	1,6	158,09	632,49	200,17	28,92	
	Итого за 1\2 дня		55,51	62,91	202,3	1528	0,62	0,26	81,2	266,49	2,88	731,42	1294,8	426,12	42,36	
ПОЛДНИК																
802	Кексы	150	2	1,9	26,9	287,246	0,08		0,04	0,72		12,21	44,56	0,62	0,02	
372	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,9	98	0,01		1,7			14,5	4,4	3,6	0,9	
		350	2,2	2,1	50,8	385,246	0,09	0	1,74	0,72	0	26,71	48,96	4,22	0,92	
УЖИН																
165	Гречка отварная рассыпч	200	11,79	6,77	53,06	156	0,33			20		20,9	279,7	186,7	6,4	
277	Гуляш из отварного мяса	150	20,63	16,3	5,24	250	0,05		1,11	20		37,2	163,7	34,8	1,58	
108	Хлеб пшеничный	70	2,18	0,98	12,38	138	27	14	0,2		1,3	13	16	10	20	
376	Компот из с/ф	200	0,4	0	27,8	113	0		0,4			31,8	15,4	6	1,2	
	Итого	620	35	24,05	98,48	657	27,38	14	1,71	40	1,3	102,9	474,8	237,5	29,18	
2 УЖИН																
802	Баранки сдобные	100	3,8	3,1	28,2	76	0,005	0	0	0,04	0	0,72	12	0	0	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого	300	3,87	3,12	43,2	136	0,005	0	0,03	0,04	0	11,82	14,8	1,4	0,28	
	Итого за день		96,58	92,18	394,78	2706,246	28,095	14,26	84,68	307,25	4,18	872,85	1833,3	669,24	72,74	

11 день

ЗАВТРАК

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E			Ca	P	Mg	Fe	
168	Каша геркулесная вязкая	210	6,07	6,68	29,02	200	0,14			20				23,9	142,9	56,2	1,55	
379	Кофейный напиток	200\10	3,17	2,68	15,95	119	0,02	0,08	0,4	0,04	0			34	90	50	0	
1	Хлеб пшеничный с маслом	100\20	5,6	9,9	23,7	206,3	0,05	0,02	0	0,06	1,3			13	0,6	10	20	
802	Пряники	60	4	5,1	42	62,7	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24			12,21	44,56	7,35	0,61	
	Итого	600	18,84	24,36	110,67	588	0,25	0,14	2,78	20,13	1,54			83,11	278,06	123,55	22,16	

ОБЕД

80	Суп мясной с рисов крупой	250\25	1,97	2,73	14,58	91	0,1		8,25					23,1	62,6	25		0,88
165	Гречка отварная рассыпч	200\5	11,79	6,77	53,06	284,2	0,33			20				20,9	279,7	186,7	6,4	
234	Котлета рыбная	100	11,16	13,65	13,47	222	0,05		0,29		0			41,71	151,6	34,78	1,33	
422	Морковь отварной	100	3	16,4	102,8	60,8	0,2	0,08	35	16	0			48,4	63,74	33,2	0,6	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83					14,2	4,4	2,4	0,36	
109	Хлеб ржаной	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0			23	106	106	25	
	Итого	977	33,65	40,67	248,51	952	0,79	0,11	46,37	36	0			171,31	605,44	388,08	34,57	
	Итого за 1/2 дня		52,49	65,03	359,18	1540	1,04	0,25	49,15	56,13	1,54			254,42	883,5	511,63	56,73	

ПОЛДНИК

802	Печенье	150	2,02	2,58	16,02	95,13	0,02	0,02	2,73	15,36	0,3			9,2	19,96	3,84		0,23
639	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,08	0,06	0,02	0	0			0,4	4	0,02		4
		350	2,22	2,58	51,82	237,13	0,08	0,06	0,02	0	0			0,4	4	0,02		4

УЖИН

165	Каша пшенная рассып	200\5	9,06	6,27	52,04	131	0,27			20				23,4	184,4	65,1		2,2
308	Фрикадельки куриные п\ф	100	14,16	12,66	8,66	205	0,06	0,06	0,4	45				17,125	105,1	16,5		1,23
399	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,03		4		0			14	14	8		2,8
109	Хлеб ржаной	100	5,6	1,1	49,4	123	0,11	0,03	0	0	0			23	106	106		
	Итого	605	29,82	20,03	130,3	544	0,47	0,09	4,4	65	0			77,525	409,5	195,6		0

2 УЖИН

368	Яблоки свежие	100	2,8	0,6	24,68	60	0,12	0,12	0,22	0	0			102	70	40		1
802	Баранки-сдобные	100	3,8	3,1	28,2	76	0,005	0	0	0,04	0			0,72	12	0		0
	Итого	200	6,6	3,7	52,88	136	0,125	0,12	0,22	0,04	0			102,72	82	40		1
	Итого за день		91,13	91,34	594,18	2457,13	1,715	0,52	53,79	121,17	1,54			435,07	1379	747,25		61,73

