Утверждаю
Директор МОУ "Магистральнинская СОШ №2"
_____ Г.И. Горко
"1" ноября 2023г.

Примерное 10 - ти дневное меню для МОУ " Магистральнинская средняя образовательная школа № 2" на 2023-2024 учебный год.

Сезон: осенне- зимний с 7-11 лет

Наименование блюд	рецептура	Основной компонент	Масса порции,г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в гр.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
								A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe	
1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная молочная	311	крупа, молоко, масло	150	5,7	6,3	27,5	188,5	0,09	0,22	0,3	0,4	132	142,1	35,6	0,9	
Чай с сахаром	694	чай,сахар	200	4,4	3,5	21,3	125	0,04	0,0	0,0	0,4	140	153	5,0	0,5	
Сыр	3	сыр	10	1,9	2,4	0	24,3	0,07	0,0	0,01	0,0	164	65	14	0,3	
Масло сливочное	7	масло	10													
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,50	0,70	37,00	164,5	0,0	0,15	0,5	0,0	66	114	10	0,7	
Шоколад Аленка			15													
Йогурт			95	4,37	3,14	6,08	67,45	0,0	0,038	0,0665	0,6	115,9	91,2	14,25	0,095	
	Итого			**24,95**	**20,635**	**92,16**	**632,55**	**0,36**	**0,436**	**1,116**	**1,4**	**639,9**	**642,1**	**83,65**	**3,5**	**25/25%**
ОБЕД																
Салат из капусты	45	овощи,масло растит.	80	1	4	8	64	0,0	0,02	2,44	31	35	23,8	11,5	0,5	
Рассольник со сметаной	131	картоф ,сметана,зелень	200	5,8	6,3	14,9	138	0,06	0,08	0,3	4,1	26	112	25,8	1,1	
Азу	438	мясо,картофель,масло	75/150	17,8	11	23,4	290	0,0	0,2	2,7	15,6	140	293,2	50,5	2,4	
Сок		виноградный	200	0,5	0	42,2	162	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	24	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,50	0,70	37,00	164,5	0,0	0,15	0,56	0,0	66	114	10	0,7	
	Итого			**28,6**	**22**	**125,5**	**818,5**	**0,06**	**0,45**	**6**	**50,7**	**278,3**	**567**	**100,8**	**5,2**	**35/35%**
ПОЛДНИК																
Пирожки печеные с печенью	738	мука,печень	2,0/ 85	7,5	6,0	64,0	291,0	291,0	291,0	291,0	291,0	291,0	291,0	291,0	291,0	
Кефир	698	молоко	200	5,6	6,4	8,2	117,0	117,0	117,0	117,0	117,0	117,0	117,0	117,0	117,0	
	Итого			**13,1**	**12,4**	**72,2**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**15/15%**
Всего				**53,55**	**42,64**	**217,66**	**1451,05**	**0,42**	**0,886**	**7,12**	**52,1**	**918,2**	**1209,1**	**184,15**	**8,7**	**60/60%**
2ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Котлета мясная в соусе	369	мясо, мука.	60/50	10,0	7,7	15,2	217,0	0,01	0,0	1,7	1,0	34,2	153,2	23,4	0,8	
Картофельное пюре	520	картофель,масло	150	4,0	4,0	26,3	164,0	0,08	0,17	0,0	13,3	50,0	106,4	33,8	0,9	
Компот из свежих яблок	631	яблоки,сахар	200	0,0	0,0	28,0	114,6	0,0	0,0	0,09	0,5	8,5	3,6	3,1	4,2	
Апельсин	3	сыр	100	1,9	2,4	0	24,3	0,07	0,0	0,01	0,0	164	65	14	0,3	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	60	3,0	0,6	32,0	141,0	0,0	0,17	0,48	0,0	56,6	97,7	9,6	0,7	
	Итого			**18,9**	**14,7**	**101,5**	**660,9**	**0,160**	**0,3**	**2,3**	**14,80**	**313,3**	**425,9**	**83,9**	**6,9**	**25/25%**
ОБЕД																
Зеленый горошек с луком	85	горошек, масло растит.	60	1,7	4,6	4,7	71,0	0,0	0,2	1,50	2,60	25,3	65,0	11,5	0,4	
Суп картофельный с клецками	229	мясо,мука	200	7,0	7,0	20,0	166,2	0,03	0,08	0,40	3,20	19,2	103,0	19,0	1,0	
Голубцы ленивые	14	мясо,капуста,сметана	120/40	17,0	20,0	28,0	330,0	0,02	0,0	0,70	13,30	43,7	158,0	27,4	1,5	
Чай полусладкий	697	чай, сахар	200	0,0	0,0	8,0	32,0	0,03	0,0	0,00	0,7	63,0	32,0	8,5	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	60	3,0	0,6	32,0	141,0	0,0	0,1	0,48	0,0	56,6	97,3	8,4	0,6	
	Итого			**28,7**	**32,2**	**92,7**	**740,2**	**0,08**	**0,4**	**3,08**	**19,80**	**207,8**	**455,3**	**74,8**	**3,5**	**35/35%**

ПОЛДНИК																
Булочка с маком	772	мука, маргарин	100	8,1	3,1	52,6	280,0	280,0	280,0	280,0	280,0	280,0	280,0	280,0	280,0	
Яйца вареные	337	яйца	40	5,1			40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	
Чай с лимоном	686	чай,сахар,молоко	200	1,6	1,6	17,3	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	
Хлеб пшеничный		мука	40	2,6			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Фрукты		мандарины	100	0,0	0,0	7,5	38,0	38,0	38,0	38,0	38,0	38,0	38,0	38,0	38,0	
	Итого			**9,7**	**4,7**	**77,4**	**405,0**	**405,0**	**405,0**	**405,0**	**405,0**	**405,0**	**405,0**	**405,0**	**405,0**	**15/15%**
Всего				**47,6**	**46,9**	**194,2**	**1401,1**	**0,24**	**0,7**	**5,4**	**34,6**	**521,1**	**881,2**	**158,7**	**10,4**	**60/60%**
						3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК																
Тефтеля мясная в соусе	366	мясо,мука	150/20	15,0	16,5	29,0	370,0	0,3	0,0	0,15	0,0	298,0	386,4	54,4	0,9	
Гречка отварная	150	крупа,соль,масло сливочное	150													
Морс из ягоды	630	ягода, сахар	200	0,0	0,0	27,0	105,0	0,0	0,0	0,0	18,0	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,2	0,5	0,0	66,0	114,0	11,2	0,8	
	Итого			**18,5**	**17,2**	**93,0**	**639,5**	**0,30**	**0,2**	**0,7**	**18,0**	**375,3**	**529,6**	**118,0**	**2,2**	**25/25%**
ОБЕД																
Салат Степной	25	овощи,масло растит.	40	0,5	4,0	1,6	52,0	0,0	0,00	1,60	4,0	7,7	20,6	8,2	0,2	
Суп гороховый	139	картофель,горох,мясо	200	8,4	3,0	16,6	141,0	0,07	0,20	0,30	4,0	32,6	66,9	2,5	2,0	
Плов из птицы	492	птица, рис, овощи	80/150	18,5	13,3	46,5	370,0	0,08	0,20	0,3	4,2	192,0	291,5	45,3	1,4	
Компот из кураги	638	курага, сахар	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	60	3,0	0,6	32,0	141,0	0,0	0,15	0,48	0,0	56,6	97,3	8,4	0,6	
	Итого			**30,4**	**20,9**	**125,7**	**809,0**	**0,20**	**0,6**	**2,7**	**13,0**	**300,2**	**505,5**	**67,4**	**4,7**	**35/35%**
ПОЛДНИК																
Пирожки печеные с печенью	738	мука,печень	2,0/ 85	7,5	6,0	64,0	291,0	291,0	291,0	291,0	291,0	291,0	291,0	291,0	291,0	
Кефир	698	молоко	200	5,6	6,4	8,2	117,0	117,0	117,0	117,0	117,0	117,0	117,0	117,0	117,0	
	Итого			**13,1**	**12,4**	**72,2**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**15/15%**
Всего				**48,9**	**38,1**	**218,7**	**1448,5**	**0,50**	**0,8**	**3,4**	**31,0**	**675,5**	**1035,1**	**185,4**	**6,9**	**60/60%**
						4 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК																
Печень по - строгановски	431	печень,мука,сметана	60/30	11,0	12,1	5,1	220,4	0,16	0,25	1,6	30,6	38,7	314,0	18,8	2,7	
Рис припущенный	512	рис,масло	150	7,4	7,5	39,0	208,0	0,07	0,0	0,2	0,3	6,5	80,4	26,3	0,6	
Чай с лимоном	686	чай,сахар,лимон	200	1,6	1,6	17,3	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	
Шоколад Аленка		шоколад	15	0,4	0,4	9,8	47,0	0,01	0,0	0,20	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2	
Хлеб пшеничный		мука	40	2,0	0,4	21,3	94,0	0,08	0,0	0,31	0,0	37,0	42,5	5,6	0,4	
	Итого			**22,4**	**22,0**	**92,5**	**656,4**	**87,32**	**87,3**	**89,30**	**127,9**	**185,2**	**534,9**	**146,7**	**92,9**	**25/25%**
ОБЕД																
Салат из кукурузы с яйцом, луком	85	кукуруза,лук,масло	60	2,0	4,3	7,5	80,0	0,07	0,1	2,05	2,9	12,5	60,0	17,0	0,1	
Суп лапша домашняя	148	мука,птица,овощи	200	5,8	5,2	13,4	138,0	0,05	0,4	0,3	1,5	14,6	60,7	9,8	0,5	
Птица тушенна с картофелем	436	птица,овощи	80/150	16,0	9,5	27,4	312,0	0,0	0,25	1,0	16,3	119,2	385,0	57,8	2,1	
Компот брусничный	638	ягода, сахар	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,15	0,56	0,0	66,0	114,0	10,0	0,7	
	Итого			**27,3**	**19,7**	**114,3**	**799,5**	**0,12**	**0,9**	**3,91**	**21,5**	**223,6**	**648,9**	**97,6**	**3,9**	**35/35%**
ПОЛДНИК																
Блинчики с маслом	727	мука,масло,молоко	100/5	8,3	12,0	36,8	244,7	244,7	244,7	244,7	244,7	244,7	244,7	244,7	244,7	
Молоко 3,2 %		молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	
Фрукты		апельсины	100	0,0	0,0	8,0	43,0	43,0	43,0	43,0	43,0	43,0	43,0	43,0	43,0	
	Итого			**14,3**	**18,4**	**54,2**	**407,7**	**407,7**	**407,7**	**407,7**	**407,7**	**407,7**	**407,7**	**407,7**	**407,7**	**15/15%**
Всего				**49,7**	**41,7**	**206,8**	**1455,9**	**87,44**	**88,2**	**93,21**	**149,4**	**408,8**	**1183,8**	**244,3**	**96,8**	**60/60%**
						5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК																
Макароны с сыром	40	мука,масло, сыр	200/20	9,0	7,6	25,6	281,2	0,0	0,0	0,00	0,1	21,0	29,2	25,9	0,9	
Компот брусничный	639	сухофрукты,сахар	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	

Хлеб пшеничный		мука	30	1,5	0,3	16,0	70,5	0,0	0,1	0,23	0,0	27,8	19,5	4,2	0,3	
Сок		яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	0,0	0,20	4,0	14,0	14,0	8,0	2,8	
Пряник			100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	0,0	0,40	10,0	8,0	28,0	42,0	0,6	
	Итого			**13,0**	**8,6**	**111,8**	**644,7**	**0,000**	**0,2**	**0,83**	**14,9**	**82,1**	**119,9**	**83,1**	**5,1**	**25/25%**
ОБЕД																
Томаты соленые		томаты	50	0,5	0,0	1,7	10,0	0,0	0,0	0,0	2,5	12,5	12,0	7,0	0,3	
Борщ с мясом,сметаной	110	овощи,мясо,сметана	200	5,3	6,4	11,2	120,0	0,007	0,08	0,5	3,8	39,5	84,5	30,4	0,8	
Котлета мясная в соусе	369	мясо, мука,	60/50	10,0	7,7	15,2	217,0	0,01	0,0	1,7	1,0	34,2	153,2	23,4	0,8	
Картофельное пюре	520	картофель,масло	150	4,0	4,0	26,3	164,0	0,08	0,17	0,0	13,3	50,0	106,4	33,8	0,9	
Компот из груш	631	груши, сахар	200	0,0	0,0	35,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	28,0	3,1	3,1	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,15	0,56	0,0	66,0	114,0	10,0	0,7	
	Итого			**23,3**	**18,8**	**127,2**	**817,5**	**0,10**	**0,4**	**2,80**	**20,6**	**210,7**	**498,1**	**107,7**	**6,6**	**35/35%**
ПОЛДНИК																
Пирожки печеные с картофелем	738	мука,масло,картофель	2,0/90	4,0	6,0	64,0	295,0	295,0	295,0	295,0	295,0	295,0	295,0	295,0	295,0	
Напиток из шиповника	705	шиповник, сахар	200	0,4	0,0	23,6	106,0	106,0	106,0	106,0	106,0	106,0	106,0	106,0	106,0	
	Итого			**4,4**	**6,0**	**87,6**	**401,0**	**401,0**	**401,0**	**401,0**	**401,0**	**401,0**	**401,0**	**401,0**	**401,0**	**15/15%**
Всего				**26,3**	**27,4**	**239,0**	**1462,2**	**0,10**	**0,6**	**3,63**	**35,5**	**292,8**	**618,0**	**190,8**	**11,7**	**60/60%**
6 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Каша молочная рисовая	311	крупа,молоко,масло	200	2,8	7,0	51,6	288,0	0,00	0,04	2,00	0,0	20,0	102,0	36,0	0,8	
Чай с сахаром	694	чай,сахар	200	5,8	3,5	25,0	145,6	0,1	0,0	0,0	0,4	140,0	153,0	5,0	0,5	
Хлеб с маслом, сыром	3	мука,масло,сыр	40/10/10	4,7	10,2	36,0	196,0	0,18	0,08	0,3	0,0	197,0	105,0	8,4	0,5	
Йогурт		йогур	95	4,37	3,14	6,08	67,45	0,0	0,038	0,0665	0,6	115,9	91,2	14,25	0,095	
Яйцо вареное		яйцо	60													
Мармелад			60													
	Итого			**17,7**	**23,8**	**118,7**	**697,1**	**0,30**	**0,2**	**2,39**	**1,0**	**472,9**	**451,2**	**63,7**	**1,9**	**25/25%**
ОБЕД																
Салат картофельный с огурцами	52	овощи,масло растит.	60	0,7	5,0	5,0	69,0	0,0	0,0	0,9	9,2	11,3	21,7	10,0	0,2	
Свекольник со сметаной	4	овощи,мясо,сметана	200	5,3	6,0	12,0	127,0	0,08	0,0	0,2	1,9	37,8	96,7	9,0	0,5	
Рыба,тушенная с овощами	374	рыба,овощи,масло	60/50	14,8	9,6	13,0	177,0	0,08	0,08	0,8	6,1	30,4	358,2	29,5	0,4	
Картофельное пюре	520	картофель,масло	150	4,0	4,0	26,3	164,0	0,08	0,17	0,0	13,3	50,0	106,4	33,8	0,9	
Компот из вишни	639	сухофрукты,сахар	200	0,0	0,0	31,4	121,0	0,0	0,0	0,0	0,8	21,0	29,2	25,9	0,9	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,15	0,56	0,0	66,0	114,0	10,0	0,7	
	Итого			**30,4**	**27,6**	**152,1**	**937,0**	**0,24**	**0,5**	**8,18**	**14,6**	**208,1**	**494,4**	**87,9**	**6,3**	**35/35%**
ПОЛДНИК																
Рожок песочный с сахаром	772	мука,масло	70	5,4	9,0	44,8	322,0	322,00	322,0	322,00	322,0	322,0	322,0	322,0	322,0	
Чай полусладкий	697	чай, сахар	200	0,0	0,0	8,0	32,0	32,00	32,0	32,00	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	
Фрукты		яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,01	0,0	0,20	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2	
	Итого			**5,8**	**9,4**	**62,6**	**401,0**	**354,00**	**354,0**	**354,20**	**364,0**	**370,0**	**365,0**	**363,0**	**356,2**	**15/15%**
Всего				**48,1**	**51,4**	**270,8**	**1634,1**	**0,54**	**0,7**	**10,57**	**15,6**	**681,0**	**945,6**	**151,6**	**8,2**	**60/60%**
7 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Плов из птицы	436	птица,овощи	80/150	16,0	9,5	27,4	312,0	0,0	0,25	1,0	16,3	119,2	385,0	57,8	2,1	
Компот из с/фруктов	639	сухофрукты,сахар	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,00	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб пшеничный		мука	50	2,5	0,5	26,7	117,5	0,0	0,0	0,90	0,0	46,0	53,0	7,0	0,6	
Сок			15	1,1	5,3	7,9	84,0	0,0	0,0	0,12	0,0	52,8	46,4	10,2	0,2	
	Итого		200	**21,5**	**17,7**	**91,0**	**642,8**	**0,10**	**0,3**	**2,00**	**17,1**	**393,3**	**578,6**	**90,0**	**3,7**	**25/25%**
ОБЕД																
Томаты, огурцы соленые		томаты	50	0,5	0,0	1,7	10,0	0,0	0,0	0,0	2,5	12,5	12,0	7,0	0,3	
Борщ украинский	124	овощи,мясо,сметана	200	5,0	4,8	11,4	122,0	0,002	0,08	0,3	3,8	39,5	77,0	26,0	1,0	
Гуляш из говядины	90	мясо, масло	50/50	16,7	15,8	4,3	225,8	0,03	0,0	0,11	0,5	38,4	150,7	25,2	2,3	
Гречка отварная	302	гречка, масло	150	0,4	64,2	0,6	581,4	0,0	0,0	0,00	0,0	91,1	14,8	1,0	0,8	
Компот брусничный	638	курага, сахар	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	

Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8	
	Итого			**26,6**	**85,5**	**89,0**	**1232,2**	**0,00**	**0,3**	**1,10**	**7,6**	**268,3**	**413,3**	**73,3**	**5,7**	**35/35%**
ПОЛДНИК																
Булочка домашняя	769	мука, масло	70	5,3	9,0	42,6	276,0	276,00	276,0	276,00	276,0	276,0	276,0	276,0	276,0	
Йогурт		молоко	220	7,0	5,5	10,0	132,0	132,00	132,0	132,00	132,0	132,0	132,0	132,0	132,0	
	Итого			**12,3**	**14,5**	**52,6**	**408,0**	**408,00**	**408,0**	**408,00**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**15/15%**
Всего				**48,1**	**103,2**	**180,0**	**1875,0**	**0,10**	**0,6**	**3,10**	**24,7**	**661,6**	**991,9**	**163,3**	**9,4**	**60/60%**
8 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Макаронные изделия отварные	516	мука,масло	150	5,5	4,0	36,0	205,0	0,07	0,16	0,6	0,0	10,9	46,0	8,10	0,7	
Гуляш мясной	90	мясо, масло	50/50	16,7	15,8	4,3	225,8	0,03	0,0	0,11	0,5	38,4	150,7	25,2	2,3	
Компот из вишни	639	сухофрукты,сахар	200	0,0	0,0	31,4	121,0	0,0	0,0	0,0	0,8	21,0	29,2	25,9	0,9	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8	
Сыр			100	5,9	4,9	75,0	366,0	0,0	0,1	2,40	0,0	11,0	50,0	9,0	0,8	
Шоколад Аленка			15													
	Итого		10	**32,1**	**25,5**	**188,7**	**1105,8**	**0,1**	**0,5**	**3,80**	**1,3**	**156,7**	**405,6**	**79,4**	**5,5**	**25/25%**
ОБЕД																
Винегрет овощной	71	овощи,масло растит.	60	0,8	6,0	4,4	107,0	0,0	0,0	2,00	7,5	14,5	19,0	10,7	0,2	
Суп картофельный с рыбой	138	рыба,картофель	250	7,0	4,0	14,9	130,6	0,05	0,1	0,16	4,0	19,8	86,3	32,2	1,0	
Печень по - строгановски	431	печень,мука,сметана	60/30	11,0	12,1	5,1	220,4	0,16	0,25	1,6	30,6	38,7	314,0	18,8	2,7	
Каша перловая	297	перловая крупа,масло	180	5,3	10,0	40,0	229,0	0,08	0,0	0,73	0,0	107,0	194,0	7,2	0,6	
Напиток из шиповника	705	шиповник, сахар	200	0,0	0,0	27,0	105,0	0,0	0,0	0,00	18,0	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,2	0,54	0,0	66,0	114,0	10,0	0,7	
	Итого			**27,6**	**32,8**	**128,4**	**956,5**	**0,3**	**0,5**	**5,03**	**60,1**	**257,3**	**756,5**	**81,9**	**5,7**	**35/35%**
ПОЛДНИК																
Блинчики с джемом	727	мука, повидло	80/20	8,3	6,5	39,2	247,7	247,7	247,7	247,70	247,7	247,7	247,7	247,7	247,7	
Молоко 3,2 %		молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	120,0	120,0	120,00	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	
Фрукты		мандарины	100	0,0	0,0	7,5	38,0	38,0	38,0	38,00	38,0	38,0	38,0	38,0	38,0	
	Итого			**14,3**	**12,9**	**56,1**	**405,7**	**405,7**	**405,7**	**405,70**	**405,7**	**405,7**	**405,7**	**405,7**	**405,7**	**15/15%**
Всего				**58,7**	**58,3**	**317,1**	**2062,3**	**0,4**	**1,0**	**8,83**	**61,4**	**414,0**	**1162,1**	**161,3**	**11,2**	**60/60%**
9 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Биточек мясной с масло сливочным	369	мясо, мука,	60/10	10,0	7,7	15,2	217,0	0,01	0,0	1,7	1,0	34,2	153,2	23,4	0,8	
Картофельное пюре	302	гречка, масло	150	0,4	64,2	0,6	581,4	40,0	40,0	40,00	0,0	91,1	14,8	1,0	0,8	
Чай полусладкий	697	чай, сахар	200	0,0	0,0	8,0	32,0	0,03	0,0	0,00	0,7	63,0	32,0	8,5	0,0	
Хлеб пшеничный		мука,сыр	40/00	1,0	7,7	14,0	80,0	0,1	0,0	0,24	0,0	18,5	21,3	2,8	0,2	
Мандарины			100/00	0,8	0,3	11,5	53,0	405,7	405,7	405,70	405,7	405,7	405,7	405,7	405,7	15/15 %
	Итого			**11,9**	**79,6**	**39,5**	**920,4**	**40,09**	**40,0**	**41,90**	**4,2**	**219,3**	**233,3**	**42,7**	**2,1**	**25/25%**
ОБЕД																
Салат с крабовым мясом	29	крабовое мясо,масло растит.	50	3,5	0,2	3,9	42,5	0,0	0,0	0,1	1,2	4,8	19,2	7,5	0,3	
Солянка домашняя	135	овощи,мясо,зелень	200	6,0	4,0	13,4	91,0	0,06	0,08	0,5	3,8	27,7	88,5	22,0	1,0	
Тефтели мясная с соусом	394	рыба, масло, мука	80/40	13,5	14,0	14,0	250,0	0,02	0,16	2,90	1,3	48,0	130,2	24,6	0,7	
Макаронные изделия отварные	516	мука,масло	150	5,5	4,0	36,0	205,0	0,07	0,16	0,6	0,0	10,9	46,0	8,10	0,7	
Компот из кураги	639	сухофрукты,сахар	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,0	0,6	32,0	141,0	0,0	0,15	0,48	0,0	56,6	97,3	8,40	0,6	
	Итого			**31,5**	**22,8**	**128,3**	**834,5**	**0,20**	**0,6**	**4,50**	**7,1**	**159,3**	**410,4**	**73,6**	**3,8**	**35/35%**
ПОЛДНИК																
Пирожки печеные с капустой	738	мука,масло,капуста	2,0/90	4,0	6,0	64,0	288,0	288,00	288,0	288,00	288,0	288,0	288,0	288,0	288,0	
Молоко 3,2 %		молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	120,00	120,0	120,00	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	
	Итого			**10,0**	**12,4**	**73,4**	**408,0**	**408,00**	**408,0**	**408,00**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**408,0**	**15/15%**
Всего				**43,4**	**102,4**	**167,8**	**1754,9**	**40,29**	**40,6**	**46,40**	**11,3**	**378,6**	**643,7**	**116,3**	**5,9**	**60/60%**
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																

Котлета рубленная мясная в соусе	369	мясо, мука,	60/50	10,0	7,7	15,2	217,0	0,01	0,0	1,7	1,0	34,2	153,2	23,4	0,8	
Гречка отварная	520	картофель,масло	150	4,0	4,0	26,3	164,0	0,08	0,17	0,0	13,3	50,0	106,4	33,8	0,9	
Компот из груш	631	груши, сахар	200	0,0	0,0	35,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	28,0	3,1	3,1	
Фрукты	3	яблоко	100	1,9	2,4	0	24,3	0,07	0,0	0,01	0,0	164	65	14	0,3	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,50	0,70	37,00	164,5	0,0	0,15	0,5	0,0	66	114	10	0,7	
	Итого			**19,4**	**14,8**	**114,3**	**711,8**	**0,16**	**0,3**	**2,20**	**14,3**	**322,7**	**466,6**	**84,3**	**5,8**	**25/25%**
ОБЕД																
Томаты, огурцы соленые		огурцы	50	0,5	0,0	1,7	10,0	0,0	0,0	0,0	2,5	12,5	12,0	7,0	0,3	
Суп из овощей	135	овощи,мясо,зелень	200	6,0	4,0	13,4	91,0	0,06	0,08	0,5	3,8	27,7	88,5	22,0	1,0	
Зразы рубленые	456	мясо,яйцо,масло	80/40	11,4	11,6	11,4	205,4	0,08	0,0	2,7	3,8	45,4	155,0	22,70	1,2	
Рис припущенный	512	рис,масло	150	7,4	7,5	39,0	208,0	0,07	0,0	0,2	0,3	6,5	80,4	26,3	0,6	
Компот из с/фруктов	639	сухофрукты,сахар	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,00	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,9	
	Итого			**29,3**	**23,9**	**136,5**	**807,4**	**0,20**	**0,2**	**4,00**	**11,2**	**178,8**	**494,8**	**92,2**	**4,5**	**35/35%**
ПОЛДНИК																
Рожок песочный с сахаром	772	мука, масло	60	4,0	11,0	38,4	273,6	273,60	273,6	273,60	273,6	273,6	273,6	273,6	273,6	
Чай полусладкий	697	чай,сахар	200	0,0	0,0	8,0	32,0	32,00	32,0	32,00	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	
Фрукты		бананы	100	1,5	0,0	21,0	96,0	96,00	96,0	96,00	96,0	96,0	96,0	96,0	96,0	
	Итого			**5,5**	**11,0**	**67,4**	**401,6**	**401,60**	**401,6**	**401,60**	**401,6**	**401,6**	**401,6**	**401,6**	**401,6**	**15/15%**
Всего				**48,7**	**38,7**	**250,8**	**1519,2**	**0,36**	**0,5**	**6,20**	**25,5**	**501,5**	**961,4**	**176,5**	**10,3**	**60/60%**

Использован.,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах., под редакцией Лапшиной. Москва 2004 г.

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Соотношение Ca:P для детей составляет 1:1,5, что соответствует санитарным нормам.