

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Фатежская средняя  
общеобразовательная школа №1»  
Фатежского района Курской области



*Соколова*  
Соколова О.Т.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МКОУ «ФАТЕЖСКАЯ СРЕДНЯЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**  
**ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ**

## 1 день

Наименование блюд	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша манная молочная	№132	205	Крупа манная 20,5 Молоко 104 Сахар 5 Масло слив. 5	3,5	10,18	7,5	189,11	0,2	0,03	0	17,3	0,8
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>19,675</b>	<b>14,84</b>	<b>48,475</b>	<b>381,725</b>	<b>0,275</b>	<b>0,071</b>	<b>6</b>	<b>40,15</b>	<b>2,075</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с рисом	№80	250	Картофель 100 Рис 10 Морковь 12,5 Лук 12 Масло раст. 3	2,5	2,8	17	103,25	0,1	0,05	8,25	25,9	1,025
Отварная курица	№110	100	Цыпленок-бройлер 204 Лук 4	22,46	14,21	0	232,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Макаронные изделия	№19	200	Макаронные изделия 70 Масло слив. 5	7,14	0,74	1,14	209,96	0,0762	0,0202	-	12,005	10,416
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>36,72</b>	<b>23,92</b>	<b>59,06</b>	<b>784,135</b>	<b>0,3162</b>	<b>0,2902</b>	<b>47,68</b>	<b>126,195</b>	<b>15,436</b>
<b>Полдник</b>												
Кофейный напиток на молоке	№272	200	Кофейный напиток 2,4 Сахар 15 Молоко 100	2,9	2,8	14,9	94	0,03	1,2	0,52	105,86	0,1
Зефир	Пр.	50	Пр.	0,2	-	16,3	62	-	-	-	5,36	0,24
<b>Итого</b>				<b>3,1</b>	<b>2,8</b>	<b>31,2</b>	<b>156</b>	<b>0,03</b>	<b>1,2</b>	<b>0,52</b>	<b>111,22</b>	<b>0,34</b>
<b>Итого за 1-й день</b>				<b>62,595</b>	<b>44,36</b>	<b>138,735</b>	<b>132,186</b>	<b>0,6212</b>	<b>1,5612</b>	<b>57,2</b>	<b>277,57</b>	<b>17,851</b>

## 2 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша рисовая молочная	№184	205	Рис 32 Молоко 108 Сахар 5 Масло слив. 5	5,1	8,4	31,1	220	0,1	0,14	0,22	125,07	0,41
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
<b>Итого</b>				<b>21,9</b>	<b>24,06</b>	<b>95,475</b>	<b>607,53</b>	<b>0,175</b>	<b>0,1985</b>	<b>6,22</b>	<b>153,92</b>	<b>1,55</b>
<b>Обед</b>												
Горошек зеленый консервированный	№244	50	Горошек зеленый (консервы) 77	1,4	1,15	2,3	26	0,042	0,019	4,4	8,58	0,27
Щи из свежей капусты	№66	250	Картофель 40 Капуста белокоч. 87,5 Лук 12 Морковь 12,5 Томат-паста 5 Масло раст. 5	1,7	4,825	6,675	77	0,025	0,025	20,025	50,225	0,65
Бефстроганов	№89	50	Свинина 87 Лук 34 Масло раст. 6 Мука 6 Томатный соус 12	24,24	26,32	4,8	336,8	0,064	0,128	0,856	18,28	3,264
Картофельное пюре	№131	200	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>34,63</b>	<b>40,425</b>	<b>72,045</b>	<b>779,535</b>	<b>0,271</b>	<b>0,372</b>	<b>35,341</b>	<b>152,345</b>	<b>7,824</b>
<b>Полдник</b>												
Какао на молоке сгущенном	№272	200	Какао (порошок) 4 Сахар 3 Молоко сгущенное 38	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,12	0,16	107,24	0,84
Сушки простые	Пр.	50	Пр.	5,35	0,6	35,6	169,5	0,075	0,02	-	12	0,8
<b>Итого</b>				<b>8,85</b>	<b>4</b>	<b>52,9</b>	<b>299,5</b>	<b>0,095</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>119,24</b>	<b>1,64</b>
<b>Итого за 2-й день</b>				<b>65,38</b>	<b>68,485</b>	<b>220,42</b>	<b>1636,565</b>	<b>0,541</b>	<b>0,7105</b>	<b>41,721</b>	<b>425,505</b>	<b>11,014</b>

### 3 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная молочная	№185	205	Пшено 41 Молоко 104 Сахар 5 Масло слив. 5	7,6	9,02	36,08	225	0,2	0,2	0,6	132,43	1,2
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
<b>Итого</b>				<b>24,4</b>	<b>24,68</b>	<b>100,383</b>	<b>612,53</b>	<b>0,275</b>	<b>0,2585</b>	<b>6,6</b>	<b>161,28</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Суп картофельный с горохом	№81	250	Картофель 66,75 Горох 20,25 Лук 12 Морковь 16 Маслораст. 5	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825	50,275	1,8
Плов	№122	250	Мясо 86 Лук 18 морковь 19 Масло слив. 10 Рис 67 Томатный соус 6	30,625	33,75	55,25	652,5	0,125	0,25	2,375	38,5	3,25
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>53,00</b>	<b>49,93</b>	<b>115,605</b>	<b>1062,245</b>	<b>0,305</b>	<b>0,381</b>	<b>18,38</b>	<b>145,23</b>	<b>8,902</b>
<b>Полдник</b>												
Напиток кисломолочный	Пр.	200	Пр.	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	242	0,2
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
<b>Итого</b>				<b>10,2</b>	<b>17,6</b>	<b>72,975</b>	<b>496,25</b>	<b>0,135</b>	<b>0,3125</b>	<b>1,8</b>	<b>259,25</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого за 3-й день</b>				<b>77,6</b>	<b>92,21</b>	<b>288,963</b>	<b>1771,025</b>	<b>0,716</b>	<b>0,9520</b>	<b>26,78</b>	<b>565,76</b>	<b>12,042</b>

## 4 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с макаронными изделиями	№35	250	Макаронные изделия 37 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
Какао на молоке сгущенном	№272	200	Какао (порошок) 4 Сахар 3 Молоко сгущенное 38	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,12	0,16	107,24	0,84
Батон	Пр.	50	Пр.	9,36	3,744	64,272	326,976	-	-	-	23,712	1,248
<b>Итого</b>				<b>21,11</b>	<b>18,394</b>	<b>112,372</b>	<b>690,776</b>	<b>0,07</b>	<b>0,295</b>	<b>1,285</b>	<b>263,452</b>	<b>2,663</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Рассольник ленинградский	№76	250	Картофель 100 Крупа перловая 10 Лук 12 Морковь 12,5 Огурцы соленые 16,75 Масло раст. 5	2,1	5,125	16,6	120,75	0,1	0,05	7,55	26,45	0,975
Курица отварная	№110	100	Курица 204 Отварной лук 4	22,26	14,21	-	323,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Каша гречневая рассыпчатая	№67	200	Гречневая крупа 83 Масло сливочное 10	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,14	0	18,98	6,06
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>52,24</b>	<b>38,185</b>	<b>114,08</b>	<b>1047,295</b>	<b>0,52</b>	<b>0,416</b>	<b>49,84</b>	<b>131,10</b>	<b>11,21</b>
<b>Полдник</b>												
Яйцо отварное	№213	40	Яйцо 40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	-	22	1
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	25	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>20,15</b>	<b>8,73</b>	<b>34,21</b>	<b>219,495</b>	<b>0,032</b>	<b>0,246</b>	<b>6</b>	<b>46,1</b>	<b>3,4</b>
<b>Итого за 4-й день</b>				<b>93,5</b>	<b>65,309</b>	<b>260,662</b>	<b>1957,566</b>	<b>0,622</b>	<b>1,957</b>	<b>57,125</b>	<b>440,652</b>	<b>20,673</b>

## 5 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша овсяная молочная	№130	250	Геркулес 31,775 Молоко 105 Сахар 5 Масло слив. 5	6,8	10	27,7	228,5	0,123	0,2	0,25	142,7	1,18
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>22,975</b>	<b>14,66</b>	<b>68,675</b>	<b>421,115</b>	<b>0,198</b>	<b>0,241</b>	<b>2,25</b>	<b>165,55</b>	<b>2,455</b>
<b>Обед</b>												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Щи из свежей капусты	№66	250	Картофель 40 Капуста белокоч. 87,5 Лук 12 Морковь 12,5 Томат-паста 5 Масло раст. 5	1,7	4,825	6,675	77	0,025	0,025	20,025	50,225	0,65
Рыба тушеная с овощами	№247	80	Минтай 153 Лук 10 Морковь 28 Масло раст. 4	8,744	4,08	2,056	80	0,056	0,064	2,304	27,064	0,456
Картофельное пюре	№131	200	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Компот из смеси сухофруктов	№278	200	Сухофрукты (ассорти) 20 Сахар 20	1	0,06	27,5	110	-	0,02	0,32	28,7	0,62
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>20,724</b>	<b>23,775</b>	<b>93,461</b>	<b>671,175</b>	<b>0,251</b>	<b>0,359</b>	<b>33,749</b>	<b>199,419</b>	<b>6,456</b>
<b>Полдник</b>												
Ряженка	Пр.	200	Пр.	5,8	5	8,4	101,34	0,04	0,26	0,6	248	0,2
Пряник	Пр.	70	Пр.	3,235	4,1	34,155	186,5	0,045	0,04	0,005	8,55	0,61
<b>Итого</b>				<b>9,035</b>	<b>9,1</b>	<b>42,555</b>	<b>287,84</b>	<b>0,085</b>	<b>0,3</b>	<b>0,605</b>	<b>256,55</b>	<b>0,81</b>
<b>Итого за 5-й день</b>				<b>52,734</b>	<b>47,535</b>	<b>204,691</b>	<b>1380,13</b>	<b>0,534</b>	<b>0,9</b>	<b>36,604</b>	<b>621,519</b>	<b>9,721</b>

**6 день**

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная молочная	№185	205	Пшено 41 Молоко 104 Сахар 5 Масло слив. 5	7,6	9,02	36,08	255,84	0,2	0,2	0,5	132,43	1,2
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
<b>Итого</b>				<b>24,4</b>	<b>24,68</b>	<b>100,455</b>	<b>643,37</b>	<b>0,275</b>	<b>0,2585</b>	<b>6,5</b>	<b>161,28</b>	<b>2,340</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с макаронными изделиями	№82	250	Картофель 100 Макаронные изделия 10 Лук 12 Морковь 12,5 Масло раст. 5	2,7	2,825	17,15	104,75	0,125	0,075	8,25	24,6	1,075
Гуляш с куриным филе	№39.01	100	Куриное филе 96 Лук 12 Морковь 12 Томат-паста 2 Масло раст. 4 Мука 4	13	12	6	180,2	0,1	-	4,8	17	1,02
Каша гречневая рассыпчатая	№67	200	Гречневая крупа 83 Масло сливочное 10	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,14	0	18,98	6,06
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>31,72</b>	<b>30,635</b>	<b>118,97</b>	<b>884,305</b>	<b>0,5981</b>	<b>0,315</b>	<b>51,14</b>	<b>131,97</b>	<b>10,915</b>
<b>Полдник</b>												
Кофейный напиток на молоке	№272	200	Кофейный напиток 2,4 Сахар 15 Молоко 100	2,9	2,8	14,9	94	0,03	1,2	0,52	105,86	0,1
Вафли	Пр.	50	Пр.	1,46	1,665	38,75	177,085	-	-	-	-	2,1
<b>Итого</b>				<b>4,36</b>	<b>4,465</b>	<b>53,65</b>	<b>271,085</b>	<b>0,03</b>	<b>1,2</b>	<b>0,52</b>	<b>105,86</b>	<b>2,2</b>
<b>Итого за 6-й день</b>				<b>60,48</b>	<b>59,78</b>	<b>273,075</b>	<b>1798,76</b>	<b>0,9281</b>	<b>1,7735</b>	<b>58,16</b>	<b>399,11</b>	<b>15,455</b>

**7 день**

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша манная молочная	№132	205	Крупа манная 20,5 Молоко 105 Сахар 5 Масло слив. 5	3,5	10,18	7,5	189,11	0,1	0,03	0	17,25	0,8
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>19,675</b>	<b>14,84</b>	<b>48,475</b>	<b>381,725</b>	<b>0,175</b>	<b>0,071</b>	<b>6</b>	<b>40,10</b>	<b>1,355</b>
<b>Обед</b>												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Щи из свежей капусты	№66	250	Картофель 40 Капуста белокоч. 87,5 Лук 12 Морковь 12,5 Томат-паста 1,5 Масло раст. 5	1,7	4,825	6,675	77	0,025	0,025	20,025	50,225	0,65
Жаркое по- домашнему	№96	250	Свинина 87 Томатный соус 5 Картофель 253 Морковь 25 Лук 30 Масло слив. 5	13,275	13,575	24,25	304,675	0,2	0,175	5,125	36,375	2,95
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>32,25</b>	<b>29,17</b>	<b>75,155</b>	<b>48,17</b>	<b>0,255</b>	<b>0,316</b>	<b>35,33</b>	<b>143,06</b>	<b>7,45</b>
<b>Полдник</b>												
Ряженка	Пр.	200	Пр.	5,8	5	8,4	101,34	0,04	0,26	0,6	248	0,2
Пряник	Пр.	70	Пр.	3,235	4,1	34,155	186,5	0,045	0,04	0,005	8,55	0,61
<b>Итого</b>				<b>9,035</b>	<b>9,1</b>	<b>42,455</b>	<b>287,84</b>	<b>0,085</b>	<b>0,3</b>	<b>0,605</b>	<b>256,55</b>	<b>0,81</b>
<b>Итого за 7-й день</b>				<b>60,96</b>	<b>53,11</b>	<b>166,085</b>	<b>1317,735</b>	<b>0,515</b>	<b>0,687</b>	<b>41,935</b>	<b>439,71</b>	<b>9,615</b>

## 8 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша рисовая молочная	№184	205	Рис 32 Молоко 108 Сахар 5 Масло слив. 5	5,1	8,4	31,1	220	0,1	0,14	0,22	125,07	0,41
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>21,275</b>	<b>13,06</b>	<b>72,075</b>	<b>421,615</b>	<b>0,175</b>	<b>0,181</b>	<b>6,22</b>	<b>147,92</b>	<b>1,685</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с фасолем	№47	250	Картофель 67 Фасоль 30 Лук 12,5 Морковь 20 Масло раст. 5	7,2	0,85	23,95	147,575	0,2	0,1	8,475	81,3	2,625
Гуляш	№523	100	Свинина 87 Лук 12 Морковь 12,5 Мука пшенич. 6 Масло раст. 6 Томатная паста 12	7,54	6,24	1,26	156,94	0,0999	0,0843	0,7259	9,7815	2,4196
Макаронные изделия	№19	200	Макаронные изделия 70 Масло слив. 5	7,14	0,74	1,14	209,96	0,0762	0,0202	-	12,005	10,416
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>38,36</b>	<b>17,04</b>	<b>68,93</b>	<b>756,87</b>	<b>0,3961</b>	<b>0,3105</b>	<b>50,1509</b>	<b>171,856</b>	<b>18,4</b>
<b>Полдник</b>												
Кисель	№122	200	Концентрат киселя 24 Сахар 5 Лимонная кислота 5	-	-	19,6	80	0,6	0,6	30	9	-
Пряник	Пр.	70	Пр.	3,235	4,1	34,155	186,5	0,045	0,04	0,005	8,55	0,61
<b>Итого</b>				<b>3,235</b>	<b>4,1</b>	<b>53,755</b>	<b>266,5</b>	<b>0,645</b>	<b>0,64</b>	<b>30,005</b>	<b>17,55</b>	<b>0,61</b>
<b>Итого за 8-й день</b>				<b>62,87</b>	<b>34,2</b>	<b>194,76</b>	<b>1444,985</b>	<b>1,2161</b>	<b>1,1315</b>	<b>86,376</b>	<b>337,33</b>	<b>20,70</b>

## 9 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с макаронными изделиями	№35	250	Макаронные изделия 25 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
Какао на молоке сгущенном	№272	200	Какао (порошок) 4 Сахар 3 Молоко сгущенное 38	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,12	0,16	107,24	0,84
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>15,925</b>	<b>16,25</b>	<b>76,075</b>	<b>507,135</b>	<b>0,145</b>	<b>0,33</b>	<b>1,285</b>	<b>250,99</b>	<b>2,15</b>
<b>Обед</b>												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Суп из овощей	№95	250	Картофель 100 Капуста 75 Лук 16 Морковь 17,5 Горошек зеленый конс. 16 Масло раст. 5	4,65	6,5	15,8	141,05	0,125	-	17,05	46,5	1,25
Плов	№122	250	Мясо 86 Лук 15,75 Морковь 16,75 Масло слив. 10 Рис 67 Томат-паста 6	30,625	33,75	55,25	652,5	0,125	0,25	2,375	38,5	3,25
Компот из смеси сухофруктов	№278	200	Сухофрукты (ассорти) 20 Сахар 20	1	0,06	27,5	110	-	0,02	0,32	28,7	0,62
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>41,545</b>	<b>48,08</b>	<b>129,78</b>	<b>1120,765</b>	<b>0,28</b>	<b>0,38</b>	<b>23,925</b>	<b>158,56</b>	<b>8,43</b>
<b>Полдник</b>												
Бутерброд с сыром	№1	75	Сыр 27 Батон 50	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>26,7</b>	<b>28,87</b>	<b>60,69</b>	<b>537,665</b>	<b>0,23</b>	<b>0,246</b>	<b>6,53</b>	<b>433,48</b>	<b>4,15</b>
<b>Итого за 9-й день</b>				<b>84,17</b>	<b>93,2</b>	<b>266,545</b>	<b>2165,585</b>	<b>0,655</b>	<b>0,956</b>	<b>31,74</b>	<b>849,03</b>	<b>14,73</b>

## 10 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
Каша овсяная молочная	№130	250	Геркулес 31,775 Молоко 105 Сахар 5 Масло слив. 5	6,8	10	27,7	228,5	0,123	0,2	0,25	142,7	1,18
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
<b>Итого</b>				<b>22,975</b>	<b>14,66</b>	<b>68,675</b>	<b>421,115</b>	<b>0,198</b>	<b>0,241</b>	<b>6,3</b>	<b>165,55</b>	<b>2,455</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с гречневой крупой	№630	250	Картофель 100 Гречневая крупа 10 Лук 12 Морковь 12,5 Масло раст. 5	11,275	8,3	3,075	189,125	0,0857	0,1415	4,3925	25,4185	2,3973
Курица отварная	№110	100	Курица 204 Лук отварной 4	22,26	14,21	-	323,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Картофельное пюре	№131	200	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
<b>Итого</b>				<b>42,235</b>	<b>35,72</b>	<b>69,995</b>	<b>938,23</b>	<b>0,3657</b>	<b>0,5015</b>	<b>50,7425</b>	<b>162,2485</b>	<b>7,8123</b>
<b>Полдник</b>												
Ряженка	Пр.	200	Пр.	5,8	5	8,4	101,34	0,04	0,26	0,6	248	0,2
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
<b>Итого</b>				<b>10,06</b>	<b>17,6</b>	<b>59,775</b>	<b>439,59</b>	<b>0,115</b>	<b>0,3125</b>	<b>0,6</b>	<b>265,25</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого за 10-й день</b>				<b>75,27</b>	<b>67,98</b>	<b>198,445</b>	<b>1798,935</b>	<b>0,6787</b>	<b>1,055</b>	<b>57,6425</b>	<b>593,0485</b>	<b>11,0673</b>

