

Утверждаю:
КФХ «Агроснаб «Оренбуржье»
Руководитель: А.П.Грудинин



Согласовано:
Директор ГКОУ «Школа-интернат № 3



Десятидневное МЕНЮ

Категория ДЕТИ 7-11 лет

Категория ДЕТИ 12 лет и старше

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергитич еская ценность(к кал)	Витами н С (мг)	Рецептур ы №
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Кисель из конц. плод.или яг.	200	0	0	20	76	0	324
Пряники	60	3,6	2,8	45	219,6	12,6	
Всего в Завтрак	260	3,6	2,8	65	295,6	12,6	
Обед							
Салат из свеклы с изюмом	60	0,8	3,9	7,7	70	4,32	26
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	6,2	8,8	103	12,56	55
Котлеты,биточки,шницели	90	8	8,2	10,6	151	0	99
Макаронные изделия отварные	150	6,5	4,4	40	233	0,015	227
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	30,9	123	0,45	310
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,4	29,6	141,2	0	1,5
хлеб ржаной	40	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	750	25,72	23,86	144,2	907,85	17,345	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		29,32	26,66	209,20	1203,45	29,95	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергитич еская ценность(к кал)	Витам ин С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Кисель из конц. плод.или яг.	200	0	0	20	76	0	324
Пряники	60	3,6	2,8	45	219,6	12,6	
Всего в Завтрак	260	3,6	2,8	65	295,6	12,6	
Обед							
Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	6,4	12,9	116	5,4	26
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6,2	8,8	103	12,56	55
Котлета из говядины с маслом	120	11,1	11,5	14,8	210	0	99
Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233	0,015	227
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	30,9	123	0,45	310
Хлеб пшеничный	30	6,08	0,48	39,52	188,32	0	1,5
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	910	30,8	29,74	163,52	1059,97	18,425	
Полдник							
Соки овощные, фруктовы	0	0	0	0	0	0	0
Булочка сдобная	0	0	0	0	0	0	0
Яблоко	0	0	0	0	0	0	0
всего за полдник	0	0,00	0	0	0	0	
всего за день		34,40	32,54	228,52	1355,57	31,03	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергитич еская ценность(ккал)	Витам ин С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,2	59	0	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	1,3	301
Всего в Завтрак	240	6,4	5,9	11,5	121	1,3	
Обед							
Винегрет овощной	100	1,3	2,6	7,6	63	8,4	42
Рассольник домашний	250	3	6,7	17,6	149	5,75	59
Рыба запеч. с морковью	100	14,6	10,5	4	171	0,93	91
Картофельное пюре	180	4,7	7,4	30,7	216	6,12	146
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	30,9	123	0,45	298
Хлеб пшеничный	40	6,08	0,48	39,52	188,32	0	1,5
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	900	33,5	28,44	146,92	996,97	21,65	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		39,9	34,34	158,42	1117,97	22,95	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергити ческая ценность(ккал)	Витам ин С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	4,9	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	1,3	301
Всего в Завтрак	260	8,68	4,13	53,11	281,07	6,2	
Обед							
Винегрет овощной	60	0,8	1,5	4,6	38	6,72	42
Рассольник домашний	200	2,5	5,6	14,7	124	4,6	59
Рыба запеч. с морковью	90	11	7,5	3	128	0,82	91
Картофельное пюре	150	4,1	6,4	26,7	188	5,1	146
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	30,9	123	0,45	298
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,4	29,6	141,2	0	1,5
хлеб ржаной	40	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	750	26,82	22,16	126,1	828,85	17,69	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		35,5	26,29	179,21	1109,92	23,89	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергитич еская ценность(ккал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321	0	289
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	1,3	306
Всего в Завтрак	300	11,1	11,6	65,9	416	1,3	
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	4	14
Суп куриный с рисом	200	4,94	4,7	13,2	114,68	7,33	40
Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	216,52	14,3	ТТК
Кисель из конц. плод.или яг.	200	0	0	20	76	0	324
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,4	29,6	141,2	0	1,5
хлеб ржано й	40	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	705	25,92	20,18	96,4	670,05	25,63	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		37,02	31,78	162,3	1086,05	26,93	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитич еская ценность(ккал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321	0	289
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	1,3	306
Всего в Завтрак	300	11,1	11,6	65,9	416	1,3	
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	58	5	14
Суп куриный с рисом	250	6,18	5,88	16,5	143,35	9,17	40
Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	216,52	16,71	ТТК
Кисель из конц. плод.или яг.	180	0	0	20	76	0	324
Хлеб пшеничный	60	6,08	0,48	39,52	188,32	0	1,5
хлеб ржано й	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	815	28,94	23,24	110,82	768,84	30,88	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		40,04	34,84	176,72	1184,84	32,18	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитич еская ценность(к кал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Йогурт	100	2,75	2,45	12,75	81,5	0,8	297
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	20	
Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	12,6	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
Всего в Завтрак	290	5,19	4,49	50,93	262,34	33,4	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,2	5,4	46	11,28	19
Уха с крупой	200	8,4	2,3	11,5	104	6,93	73
Тефтели из говяд. с рисом	90	6,9	10,1	8,7	156	0,72	110
Капуста тушеная	150	4,5	6,4	18,4	158	25,36	148
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	30,9	123	0,45	310
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,4	29,6	141,2	0	1,5
хлеб ржаной	40	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	750	28,72	22,16	121,1	814,85	44,74	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		33,91	26,65	172,03	1077,19	78,14	235-00

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитич еская ценность(к кал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Йогурт	100	2,75	2,45	12,75	81,5	0,8	297
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	20	
Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	12,6	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
Всего в Завтрак	290	5,19	4,49	50,93	262,34	33,4	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,7	9	76	14,1	19
Уха с крупой	250	11,1	3	14,4	134	8,67	73
Тефтели из говяд. с рисом	120	9,2	13,5	11,6	207	0,8	110
Капуста тушеная	180	5,2	7,4	21,2	182	3,34	148
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	30,9	123	0,45	310
Хлеб пшеничный	40	6,08	0,48	39,52	188,32	0	1,5
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	920	36,3	28,84	143,22	996,97	27,36	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		41,49	33,33	194,15	1259,31	60,76	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергити ческая ценность (ккал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	4,9	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	1,3	301
Всего в Завтрак	260	8,68	4,13	53,11	281,07	6,2	
Обед							
Салат из свеклы с изюмом	60	0,8	3,5	9,4	73	4,32	26
Рассольник ленинградский	200	2,4	5	15,7	123	14,77	56
Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	3,69	80
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,6	6,8	46,3	312	1,56	183
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1	0	20,23	84,93	3,99	ТТК
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,4	29,6	141,2	0	1,5
хлеб ржано й	40	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	859	31,62	20,76	142,53	914,78	28,33	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		40,30	24,89	195,64	1195,85	34,53	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитич еская ценность(ккал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	4,9	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	1,3	301
Всего в Завтрак	260	8,68	4,13	53,11	281,07	6,2	
Обед							
Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	5,8	15,7	121	5,4	26
Рассольник ленинградский	250	2,9	6	18,9	148	5,75	56
Рыба тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113	4,7	80
Каша гречневая рассыпчатая	180	14,7	11,9	64,4	455	1,59	183
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1	0	20,23	84,93	3,99	ТТК
Хлеб пшеничный	40	6,08	0,48	39,52	188,32	0	1,5
хлеб ржано й	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	920	40	30,04	180,95	1196,9	21,43	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		48,68	34,17	234,06	1477,97	27,63	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитич еская ценность(ккал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30	4,1	2,8	9,5	82	0,19	3
Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,2	59	0	10,1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	1,3	306
Всего в Завтрак	270	12,2	10,3	23,3	236	1,49	
Обед							
Салат из белок. капусты,моркови,кукурузы	60	1,3	3,8	4,8	61	6,72	10
Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,4	12,8	111,0	0,95	58
Фрикадельки из кур	90	13,2	12,8	6,6	196	0,66	134
Картофель отварной с маслом	150	4	4,9	30,1	189	25,02	144
Кисель из конц. плод.или яг.	180	0	0	20	76	0	324
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,4	29,6	141,2	0	1,5
хлеб ржаной	40	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	750	28,42	27,96	120,5	860,85	33,35	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
всего за день		40,62	38,26	143,80	1096,85	34,84	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергитич еская ценность(ккал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	45	6,2	4,2	14,2	124	0,19	3
Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,2	59	0	10,1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	1,3	306
Всего в Завтрак	285	14,3	11,7	28	278	1,49	
Обед							
Салат из белок. капусты,моркови,кукурузы	100	2,2	6,3	8	102	8,4	10
Борщ с капустой и картофелем	250	2,40	6,4	15,4	133,0	3,2	58
Фрикадельки из кур	106	14,6	14,5	7,4	220	0,8	134
Картофель отварной с маслом	180	4,4	9,1	33,1	242	27,8	144
Кисель из конц. плод.или яг.	200	0	0	20	76	0	324
Хлеб пшеничный	60	6,08	0,48	39,52	188,32	0	1,5
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,6	86,65		
всего за обед	946	33	37,44	140,02	1047,97	40,2	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
всего за день		47,30	49,14	168,02	1325,97	41,69	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергити ческая ценность(ккал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День7							
Завтрак							
Йогурт	200	5,5	4,9	25,5	163	0,8	297
Ватрушка	50	5,3	3,9	20,5	141	0,19	280
Всего в Завтрак	250	10,8	8,8	46	304	0,99	
Обед							
Салат из моркови	60	0,6	5,3	5	72	11,28	17
Уха с крупой	200	3,49	1,09	6,4	47,75	8,24	73
Гуляш из отварной говядины	90	13,4	13,4	3,1	188	0,96	97
Пюре гороховое	150	18,1	5,9	42,5	318	0	178
Напиток из плодов шиповника	180	0,7	0,3	29	127	0,74	319
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,4	29,6	141,2	0	1,5
хлеб ржано й	40	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	750	44,21	27,05	132,2	980,6	21,22	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		55,01	35,85	178,2	1284,6	22,21	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(к кал)	Витами н С (мг)	Рецептур ы №
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Йогурт	200	5,5	4,9	25,5	163	0,8	297
Ватрушка	50	5,3	3,9	20,5	141	0,19	280
Всего в Завтрак	250	10,8	8,8	46	304	0,99	
Обед							
Салат из моркови	100	1,1	8,9	8,3	120	14,1	17
Уха с крупой	250	3,49	1,09	6,4	47,75	10,3	73
Гуляш из отварной говядины	120	16	16,1	3,8	225	1,07	97
Пюре гороховое	180	20,1	7,7	47,5	364	0	178
Напиток из плодов шиповника	180	0,7	0,3	29	127	0,74	319
Хлеб пшеничный	40	6,08	0,48	39,52	188,32	0	1,5
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	920	50,79	35,23	151,12	1158,72	26,21	
Полдник							
	200	1	0	20,23	84,93	3,99	
	50	3,9	2,9	26,8	152	4,3	
всего за полдник	250	4,9	2,9	47,03	236,93	8,29	
всего за день		66,49	46,93	244,15	1699,65	35,49	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергити ческая ценность(ккал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №	
		Б	Ж	У				
День 8								
Завтрак								
Пряники		30	1,8	1,4	22,5	109,8	12,6	
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4	20	
Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,5	11,3	62	1,3	301
Всего в Завтрак		330	3,8	3,3	43,6	216,2	33,9	
Обед								
Салат из белокачанной капусты		60	1,3	2,7	6,2	57	4	6
Суп-пюре из гороха с гренками		260	7,7	4,4	24,3	178	4,85	3,3
Жаркое по-домашнему		180	18,2	18,2	17,6	312	8,28	98
Компот из смеси сухофруктов		180	0,5	0,1	30,9	123	0,45	310
хлеб ржано й		40	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед		720	31,02	26,06	95,6	756,65	17,58	
Полдник								
		0	0	0	0	0	0	
		0	0	0	0	0	0	
		0	0	0	0	0	0	
всего за полдник		0	0	0	0	0	0	
всего за день			34,82	29,36	139,2	972,85	51,48	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергити ческая ценность(ккал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №	
		Б	Ж	У				
День 8								
Завтрак								
Пряники		30	1,8	1,4	22,5	109,8	12,6	
Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	53,28	20	
Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,5	11,3	62	1,3	301
Всего в Завтрак		350	3,88	3,38	45,56	225,08	33,9	
Обед								
Салат из белокачанной капусты		100	2,1	4,5	10,3	94	5	6
Суп-пюре из гороха с гренками		315	9,6	5,4	30,8	222	6,07	3,3
Жаркое по-домашнему		180	18,2	18,2	17,6	312	8,28	98
компот из смеси сухофруктов		180	0,5	0,1	30,9	123	0,45	310
хлеб ржано й		50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед		825	33,72	28,86	106,2	837,65	19,8	
Полдник								
		0	0	0	0	0	0	
		0	0	0	0	0	0	
		0	0	0	0	0	0	
всего за полдник		0	0	0	0	0	0	
всего за день			37,6	32,24	151,76	1062,73	53,7	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитич еская ценность(к кал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 9							
2-й Завтрак							
	0	0	0	0	0	0	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	20	
Какао с молоком	180	3,3	3,1	13,6	95	1,3	306
Всего в Завтрак	280	3,7	3,5	23,4	139,4	21,3	
Обед							
Салат из свеклы с изюмом	60	0,8	3,5	9,4	73	4,32	26
Суп из овощей	200	1,9	3,5	10,7	86	12,56	69
Котлета рубленая из птицы	90	13,5	19,3	13,9	286	3,61	136
Макаронные изделия отв с овощами	180	5,1	4,1	28,1	176	0	230
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	30,9	123	0,45	310
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,4	29,6	141,2	0	1,5
хлеб ржано й	40	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	980	30,52	32,16	159,8	1065,85	30,94	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		34,22	35,66	183,2	1205,25	52,24	

Сезон: Осень-зима, весна
Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергити ческая ценность(ккал)	Витами н С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 9							
2-й Завтрак							
	0	0	0	0	0	0	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28	20	
Какао с молоком	180	3,3	3,1	13,6	95	1,3	306
Всего в Завтрак	300	3,78	3,58	25,36	148,28	21,3	
Обед							
Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	5,8	15,7	121	5,4	26
Суп из овощей	300	2,2	4,2	12,8	104	15,7	69
Котлета рубленая из птицы	120	18	25,7	18,6	382	4,95	136
Макаронные изделия отв с овощами	230	6,5	5,2	35,9	225	0	230
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,45	310
Хлеб пшеничный	40	6,08	0,48	39,52	188,32	0	1,5
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	1240	38,7	42,74	190,62	1323,97	36,5	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		42,48	46,32	215,98	1472,25	57,80	

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергити ческая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	Рецептуры №
		Б	Ж	У			
День 10							
2-й Завтрак							
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	1,3	304
Пряники	60	3,6	2,8	45	219,6	12,6	
Всего в Завтрак	260	6,5	5,6	59,9	313,6	13,9	
Обед							
Салат из моркови с курагой или изюм	60	1,1	0,1	14,2	65	9,36	18
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	6,2	8,8	103	12,56	55
Плов из отварной говядины	200	14,8	16	40,1	372	0,384	120
компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127	0,72	309
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,4	29,6	141,2	0	1,5
хлеб ржано й	40	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	730	27,02	23,46	138,8	894,85	23,024	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0	0	0	0	
всего за день		33,52	29,06	198,70	1208,45	36,92	
итого за 10 дней		374,24	304,46	1761,48	11440,46	391,13	
среднее значение за период		37,42	30,45	176,15	1144,05	39,11	
содержание белков,жиров,углеводов, в меню за период в % от калорийности		9,35	17,11	43,99			

Сезон: Осень-зима, весна
Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергити ческая ценность(ккал)	Витами н С (мг)	Рецептур ы №
		Б	Ж	У			
День 10							
2-й Завтрак							
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	1,3	304
Пряники	60	3,6	2,8	45	219,6	12,6	
Всего в Завтрак	260	6,5	5,6	59,9	313,6	13,9	
Обед							
Салат из моркови с курагой или изюм	100	1,8	0,1	23,7	108	11,7	18
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6,2	8,8	103	12,56	55
Плов из отварной говядины	250	18,5	20,1	50,1	465	0,44	120
компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127	0,8	309
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	39,52	188,32	0	1,5
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	1,6
всего за обед	930	32,9	27,64	168,22	1077,97	25,5	
Полдник							
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0,64	0	0	0	
всего за полдник	0	0	0,64	0	0	0	
всего за день		39,40	33,88	228,12	1391,57	39,40	
итого за 10 дней		437,78	377,73	1999,90	13347,83	402,63	
среднее значение за период		43,78	37,77	199,99	1334,78	40,26	
содержание белков,жиров,углеводов, в меню за период в % от калорийности		9,37	18,19	42,81			