

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Катайская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю: _____
Директор школы Л. Н. Корнева
Приказ № 46 от 29.08.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ
(5-11 класс)

с. Мир, 2024 год

Десятидневное меню от 12 до 18 лет I неделя 1-й день

Прием пищи	На именование продукта	Масса (г)			Калорийность	Пищевые вещества			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	№ рецепта
Завтрак									
1.Каша гречневая				200,0					СБ 2009г стр162 №8
	Крупа гречневая	45,0	45,0		148,05	5,49	1,03	28,98	
	Масло сливочное	5,0	5,0		44,8	0,03	4,92	0,048	
2.Чай с сахаром	Чай	0.6	0,6		0,25	0	0	0,06	СБ 2009г стр 398 № 944
	Сахар песок	15,0	15.0		58,5	0	0	14,33	
3.Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	50.0	50,0		115.0	3.56	0,5	23.96	СБ 2009г стр 19 № 41
4.Масло сливочное	Масло сливочное	10,0	10,0		58,72	0,03	6,28	0,04	
					513,22	10,01	12,73	88,4	
ОБЕД									
1.Салат из свежей моркови с изюмом	Морковь	106,5	85,5	100,0	28,96	0,84	0,084	6,79	СБ 2009г стр 32 №108
	С 01.01-25%	113,49	85,5		10.5	0	0	3,13	
	Изюм	5,0	5,0		3,25	0	0	0,62	
	Сахар песок	2,6	2,6		10,5	0,025	0,008	3,13	
	Масло подсолнечное	3,0	3,0		38,95	0	4,28	0	
2.Щи со сметаной	Говядина I категории б/к	37,6	31,7	300,0831,0811,0	61,46	5,07	4,5	0	СБ 2009 стр 71 №170
	Капуста белокочанная – 20%	60,0	48,0		12,0	0,48	0,095	4,28	
	Картофель с 01.09 по 31.10 х.о-25%	33,6	25.2		20,16	0,50	0,056	2,38	
	с 01.11 по 31.12 х.о-30%	36,0	25,2		13,28	0,33	0,066	2,82	
	с 01.01 по 28.02 х.о-45%	39,0	25,2						
	с 01.03 по 31.08 х.о-40%	42,0	25,2						
	Лук репчатый 16%	12,0	10,08		4.12	0,10	0	0,9	
	Петрушка (зелень)	13,2	13,2						

	Сметана 15%	11,0	11,0		13,23	0,11	1, 5	0,13	
	Масло растительное	4,0	4,0		35,87	0	3,91	0	
	Соль йодированная	0,7	0,7						
3.Колбаса вареная «Докторская»	Колбаса Докторская	52,0	50,0	50,0	152,0	7,18	13,62	0	СБ 2009г стр 480 №18
4.Пюре картофельное	Картофель с 01.09 по 31.10 х.о-25%	196,0	147,0	200,0	117,5	2,93	0,58	24,9	СБ 2009 стр 126 № 299
	с 01.11 по 31.12 х.о-30%	210,0	147,0						
	с 01.01 по 28.02 х.о-35%	226,0	147,0						
	с 01.03 по 31.08 х.о-40%	245,0	147,0						
	Молоко 3,2 %	42,6	42,6		24,7	0,85	1,27	1,7	
	Масло сливочное	6,6	6,6		49,23	0,03	5,38	0,051	
	Соль	0,28	0,28						
5.Компот из сухофруктов				200,0					СБ 2009 стр 272 №869
	Сухофрукты	20,0	20,0		45,2	0,2	0	11,0	
	Сахар песок	16,0	16,0		53,28	0	0	15,84	
6.Хлеб	Хлеб пшеничный	50,0	50,0		115,0	3,58	0,5	23,96	
	Хлеб ржаной	60,0	60,0		144,0	3,1	0,6	25,5	
Итого за обед					967,89	42,3	32,2	121,44	
Итого за день					1481,11	52,31	44,93	209,84	

Десятидневное меню от 12 до 18 лет 1 неделя 2-й день

Прием пищи	Наименование продукта	Масса (г)			Калорийность	Пищевые вещества			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	№ рецепта
Завтрак									
				200,0					
1.Каша манная	Молоко 3,2%	166,6	166,6		96,6	3,34	5,0	6,69	СБ 2009 стр 163 №8
	Крупа манная	26,6	26,6	200	87,24	2,66	0,26	17,82	
	Сахар песок	4,9	4,9		16,31	0	0	4,85	
	Масло сливочное	6,6	6,6		49,36	0,033	5,41	0,05	

2.Кофейные напитки	Кофейный напиток персик	2,6	2,6	200	0,038	0,002	0,016	0,022	СБ 2009 стр 403 №958
	Молоко 3,2%	100,0	100,0		90,4	3,12	4,68	6,24	
	Сахар песок	9,3	9,3		29,9	0	0	8,85	
3.Хлеб	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	50,0	115,0	3,56	0,5	23,26	
4.Сыр Российский	Сыр «Российский»	15,0	15,0	15,0	58,0	3,7	4,67	0	СБ 2009 стр 19 №42
5.фрукты свежие	Яблоко	200,0	200,0	200,0	89,0	1,1	0	20,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					631,84	17,5	20,59	88,48	
ОБЕД									
1.Огурец соленый	Огурец соленый	40,0	30,0	30,0	1,85	0,15	0	0,28	СБ 2009 стр 104 № 22
2.Борщ с мясом				300,0/31,0/11,0	250,0				СБ 2009 стр 71 №170
	Говядина I категории б/к	37,6	31,6		61,46	5,07	4,5	0	
	свекла	48,0 51,1	38,4 58,4		16,1	0,38	0,038	3,84	
	Картофель с 01.09 по 31.10 х.о-25%	45,0	33,75		26,87	0,67	0,13	5,71	
	с 01.11 по 31.12 х.о-30%	48,2	33,7						
	с 01.01 по 28.02 х.о-35%	51,9	33,7						
	с 01.03 по 31.08 х.о-40%	56,2	33,7						
	Морковь до 01.01 х.о-20% с 01.01 х.о-25%	24,0 25,7	19,2 19,2		6,52	0,19	0,019	1,53	
	Лук репчатый	14,6	12,2		5,02	0,11	0	1,09	
	сметана	10,0	10,0		14,63	0,11	1,5	0,13	
	Масло растительное	4,0	4,0		35,9	0	3,95	0	
	Капуста белокочанная	30,0	24,0		4,24	2,09	0	0,79	
	Сметана 15.0%	11,0	11,0		14,63	0,11	1,5	0,13	
	Томатная паста	3,0	3,0						
3.Котлета мясная	Говядина I категории	59,57	50,64	70,0	91,6	8,88	5,89	0	СБ 2009 стр 275
	Хлеб пшеничный	15,9	15,9		36,38	1,10	0,15	7,39	

	Лук репчатый	10,5	10,0		3,44	0,10	0	0,6	№604
	Масло сливочное	1,5	1,5		3,81	0,07	1,2	0,006	
	Масло подсолнечное	5,1	5,1		45,4	0	4,10	0	
	Молоко	21,0	21,0		13,07	0,63	0,73	0,82	
	Масса полуфабриката/масса готовой продукции		87,0						
4.Макаронные изделия отварные со сливочным маслом				200,0					СБ 2009 стр 179 №414
	Макаронные изделия	35,0	35,0		117,1	3,5	0,34	20,9	
	Масло сливочное	8,0	8,0		59,7	0,04	6,55	0,005	
	Соль йодированная	0,9	0,9						
5.Кисель				200,0					СБ 2009 стр 377 №883
	Кисель-концентрат	24,0	24,0		2,4	0	0	0,12	
	Сахар песок	10,0	10,0		33,3	0	0	9,9	
6.Хлеб				27,2					
	Хлеб пшеничный	34,1	34,1		78,43	2,44	0,34	16,34	
	Хлеб ржаной	60,0	60,0		115,2	3,1	0,6	25,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД					833,8	27,5	31,19	85,19	
ИТОГО за день					1465,64	45,0	51,78	173,67	

Десятидневное меню от 12 до 18 лет 1 неделя 3-й день

Прием пищи	Наименование продукта	Масса (г)			Калорийность	Пищевые вещества			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	№ рецепта
Завтрак									
1.Запеканка творожная с				150,0	175,5				СБ 2009 стр 201 №469
	Творог полужирный	89,0	89,0		141,6	1,41	4,40	1,77	

изюмом	Молоко 3,2 %	87,4	87,4		50,48	0,85	2,61	3,47	
	Крупа манная	17,4	17,4		57,1	1,74	0,15	11,67	
	Яйцо куриное	5,3	5,3		8,32	0,63	0,58	0,037	
	Сахар песок	5,3	5,3		16,45	0	0	4,88	
	Масло сливочное	5,3	5,3		4,94	0	4,88	0	
	Изюм	5,0	5,0		2,70	0,025	0,008	0,62	
2.Чай сладкий с лимоном				200,0/8,5					СБ 2009 стр 398 №944
	Чай заварки	0,6	0,6		0,25	0	0	0,06	
	Сахар песок	13,0	13,0		43,29	0	0	12,87	
	Лимон свежий	8,5	8,5		2,64	0,072	0,008	0,24	
3.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50,0	45,0	45,0	105,3	3,20	0,5	20,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					340,07	6,7	13,13	25,51	
ОБЕД									
1.Салат свекольный с сыром				100,0					СБ 2009 стр 34 № 88
	Свекла до 01.01 х.о-20% с 01.01 х.о-25%	94,3 101,0	75,7 75,7		31,67	0,74	0,074	7,53	
	сахар-песок	4,0	4,0		12,42	0	0	3,69	
	масло растительное	4,0	4,0		36,0	0	3,95	0	
	сыр «Российский»	15,0	15,0		43,5	2,77	3,50	0	
2.Суп вермишелевый с мясом птицы	Куры первой категории	37,4	33,1	300,0/28,0	67,89	5,04	5,04	0,71	СБ 2009 стр 88 № 208
	Макаронные изделия	10,0	10,0		33,5	1,0	0,09	6,0	
	Картофель:								
	с 01.09 по 31.10-25%	82,5	61,2		48,96	1,22	0,24	10,4	
	с 01.01 по 28,29.02-35%	87,5	61,2						
	с 01.01 по 28,29-35 %	95,7	61,2						
	с 01.03 по 31.08-40 %	102,0	61,2		2,07	0,05	0	0,45	
	лук	6,0	5,6						
	морковь	12,5 13,3	10,0 10,0		3,4	0,1			
	масло растительное	2,0	2,0		17,97	0	1,97	0	

	соль йодированная	0,5	0,5						
Курица отваренная	курица	82,6	73,1	70,0	152,01	11,11	11,22	0,42	СБ 2009 стр 293 № 637
	лук	7,0	5,8		2,68	0,14	0	0,16	
3.Капуста тушеная				200,0					СБ 2009 стр 132 № 315
	Капуста белокочанная	215,0	172,0		29,7	15,0	0	5,72	
	морковь до 01.01-20% с 01. 01-25%	14,4	11,52		3,83	0.13	0	0,79	
	лук	15,4	11,5						
	лук	10,6	8,9		4,45	0,23	0	0,84	
	масло сливочное	5,0	5,0		36,7	0,02	3,93	0,03	
	мука пшеничная	3,0	3,0		9,93	0,31	0,03	1,35	
	соль йодированная	0,8	0,8						
4.Компот из свежих фрук-в	Фрукты свежие	22,0	19,4	200,0	8,73	0,07	0,7	1,74	СБ 2009 стр 370 № 862
	Сахар песок	16,0	16,0		53,2	0	0	15,8	
5.Хлеб	Хлеб пшеничный		50,0	50,0	115,0	3,56	0,5	23,26	
	Хлеб ржаной		60,0	60,0	144,0	3,1	0,6	25,5	
Итого за обед					773,8	43,25	32,2	92,57	
Итого за день					1138,7	49,95	45,33	118,08	

Десятидневное меню от 12 до 18 лет 1 неделя 4-й день

Прием пищи	Наименование продукта	Масса (г)			Калорийность	Пищевые вещества			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	№ рецепта
Завтрак									
1.Каша пшеничная				200,0					СБ 2009 стр 163 № 8
	Крупа пшеничная	30.0	30,0		3.25	0,03	0,01	0,75	
	Молоко 3,2%	150.0	150.0		87,0	3,0	45,0	6,0	
	соль йодированная	0,49	0,49						

	сахар песок	3,0	3,0		16,65	0	0	4,95	
	масло сливочное	5,0	5,0		9,9	0	0	2,9	
2.Какао с молоком	Какао порошок	2,6	2,6		12,16	0,76	0,54	0,86	СБ 2009 стр 403 № 959
	сахар песок	10,6	10,6		54,9	0	0	16,33	
	молоко 3,2%	122,6	122,6		116,0	4,0	6,0	8,0	
3.Масло сливочное	Масло сливочное	10,0	10,0	10,0	74,8	0,05	8,2	0,08	СБ 2009 стр 19 № 41
4.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50,0	50,0		115,0	3,56	0,5	23,26	
5.Сок фруктовый	Сок персиковый	200,0	200,0		89,0	0,12	0	23,3	
Итого за завтрак					466,26	12,13	60,25	58,41	
ОБЕД									
1.Салат из свежей капусты с яблоками				100,0					СБ 2009 стр 31 № 79
	капуста свежая	98,0	78,4		19,17	1,06	0	3,69	
	морковь свежая	10,0	8,0		2,33	0,09	0,01	0,58	
	масло растительное	3,0	3,0		26,1	0	2,80	0	
	яблоко свежие	30,0	23,0		14,4	0,12	0	0,24	
2.Суп из свежей рыбы (консерва)	Рыба свежемороженая	45,0	31,0	300,0/30,0/10,0	22,32	4,96	0,3	0	СБ 2009 стр 113 № 270
	картофель	93,25 99,92 107,94 116,49	69,94 69,94 69,94 69,94		55,9	1,39	0,27	11,8	
	морковь	20,0	16,0		5,44	0,16	0,016	0,12	
	лук репка	12,5	10,5		4,3	0,10	0	0,94	
	крупа рисовая или пшено	10,0	10,		33,3	0,7	0,1	7,1	
	петрушка	2,5	1,88						
	сметана 15%	10,0	10,0		14,63	0,11	1,5	0,13	
	соль йодированная	0,5	0,5						
3.Котлета рыбная				100,0					СБ 2009 стр 213 № 486
	Рыба минтая	115,5	79,6		57,3	1,52	0,56	8,0	
	Хлеб пшеничный	13,7	13,7		35,8	0,95	0,41	6,71	

	Лук репчатый	6,85	5,85		2,39	0,05	0	0,52	
	Яйцо куриное	11,4	11,4		17,8	1,36	1,25	0,07	
	Молоко 3,2%	11,4	11,4		6,61	0,22	0,34	0,45	
	масло растительное	4,0	4,0		35,9	0	3,96	0	
4.Рис отварной с овощами	Рис	40,0	40,0	200,0	133,3	2,8	0,4	28,4	СБ 2009 стр 173 № 13
	морковь до 01.01-20% с 01.01-25%	20,0 20,4	16,0 16,0		5,44	0,16	0,016	1,28	
	лук репка-16%	13,0	8,0		4,47	0,10	0	0,97	
	масло сливочное	6,6	6,6		49,3	0,035	5,41	0,05	
5.Напиток шиповника				200,0					СБ 2009 стр 415 № 1014
	шиповник плоды	20,0	20,0		22,0	0,6	0	4,2	
	сахар песок	14,6	14,6		48,6	0	0	14,45	
6.Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	31,0	31,0		71,1	2,20	0,3	14,3	
7.Хлеб ржаной	хлеб ржаной	60,0	60,0	60,0	144,0	3,1	0,6	25,5	
Итого за обед					659,1	20,5	18,21	119,3	
Итого за день					1157,3	32,63	78,46	177,41	

Десятидневное меню от 12 до 18 лет 1 неделя 5-й день

Прием пищи	Наименование продукта	Масса (г)			Калорийность	Пищевые вещества			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	№ рецепта
Завтрак									
1.Омлет натуральный	Яйцо куриное	80.0	80.0	110.0/5.0	120.0	8.48	8.8	0.8	СБ 2009 стр 189 № 438
	Масло сливочное	5.0	5.0		36.7	0.02	3.92	0.025	
	Молоко 3,2%	30.0	30.0		18.6	0.9	1.05	2.65	
2. Кофейные напитки	Кофейный напиток порошок	2.6	2.6		0.038	0.002	0.016	0.022	
	Молоко 3,2%	100.0	100.0		90.4	3.12	4.68	6.24	

	Сахар песок	9.3	9.3		43.29	0	0	12.87	
3.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50.0	50.0		115,0	3,56	0.5	23,26	
Итог за завтрак					400,62	15.41	18.96	41,15	
ОБЕД									
1.Сельдь соленая	Сельдь соленая	100.0	48.0		52.0	6.9	2.6	0	СБ 2009 стр 39 № 101
2.Суп гороховый с мясом				250,0/30,0/10,0					
	Мясо говядины	35.3	30.2		65.8	5.4	4.8	0	
	Горох	30.0	30.0		94.2	6.9	0.3	15.0	
	Картофель:								
	с 01.09 по 31.10-25%	46.75	35.07		28.0	3.15	0.14	5.95	
	с 01.11 по 31.12-30%	50.0	35.03						
	с 01.01 по 28,29-35 %	54.75	35.07						
	с 01.03 по 31.08-40 %	58.25	35.07						
	морковь								
3.Жаркое по домашнему	до 01.01-20%	20.6	16.0		5.44	0.20	0.02	1.28	СБ 2009 стр 268 № 590
	с 01.01-25%	21.25	16.0						
	лук	12.5	10.5		3.57	0.10	0	0.94	
	Масло растительное	1.8	1.8		16.1	0	1.78	0	
	Сметана 15%	10.0	10.0		14.63	0.11	1.5	0.13	
				200.0					
	Мясо говядины	60.0	51.0		57.75	5.62	3.75	0	
	Картофель:	147.0	110.2		88.16	2.20	0.44	18.75	
		169.6	110.2						
4.Кисель плодово ягодный		169.65	110.2						СБ 2009 стр 377 № 883
		183.75	110.2						
	лук	10.0	8.4		3.84	0.2	0	0.73	
	морковь	12.5	10.0		3.4	0.1	0.01	0.8	
		13.45	10.0						
	Масло растительное	3.0	3.0		26.16	0	2.81	0	
	Масло сливочное	4.5	4.0		29.36	0.016	3.14	0.024	
	Кисель концентрат	24.0	24.0	200	2.4	0	0	0.12	СБ 2009 стр 377 № 883
	Сахар-песок	10.0	10.0		33.3	0	0	9.9	

1.Салат морковь и изюм				100.0					СБ 2009 стр 32 № 108
	морковь	106.5	85.5		28.96	0.84	0.084	6.79	
	до 01.01-20% с 01.01-25%	113.39	85.5						
	Сахар песок	2.6	2.6		10.5	0	0	3.13	
	Масло растительное	3.0	3.0		38.95	0	4.28	0	
	изюм	5.0	5.0		2.70	0.025	0.008	0.62	
2.Росольник со сметаной				300.0					СБ 2009 стр 83 № 196
	Мясо говядины I категории	37.6	31.2		52.4	1.52	0.56	8.0	
	Картофель:								
	с 01.09 по 31.10-25%	93.25	69.94		55.9	1.39	0.27	11.8	
	с 01.11 по 31.12-30%	99.92	69.94						
	с 01.01 по 28,29-35 %	107.94	69.94						
	с 01.03 по 31.08-40 %	116.49	69.94						
	морковь	12.5	10.0		3.4	0.1	0.01	0.8	
	до 01.01-20% с 01.01-25%	13.3	10.0			0.082	0	1.29	
	Огурцы соленые	18.0	14.0		0.97				
3.Колбаса вареная «Докторская»	Колбаса вареная	52.0	50.0	50.0	152.0	7.18	13.62	0	СБ 2009 стр 420 № 18
	Макаронные изделия	35.0	35.0	200.0	117.1	3.5	0.34	20.9	
	Масло сливочное	8.0	8.0		59.70	0.04	6.55	0.005	
	Соль йодированная	0.9	0.9						
4.Макаронные изделия									
5.Фрукты свежие	Банан			200.0	101.4	92.0	1.0	0.20	
6.Хлеб	Хлеб ржаной	60,0	60,0	60,0	144,0	3,1	0.6	25,5	
	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	50,0	115,0	3,56	0.5	23,26	
7. Напиток шиповника	плоды шиповника	20.0	20.0	20.0	22.0	0.6	0	4.2	СБ 2009 стр 415 № 1014
	Сахар песок	14.6	14.6		48.6	0	0	14.45	
Итого за обед					998,91	113.52	33,15	120,36	
Итого за день					1474,91	122.63	96,49	183,65	

Десятидневное меню от 12 до 18 лет 2 неделя 7-й день

Прием пищи	Наименование продукта	Масса (г)			Калорийность	Пищевые вещества			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	№ рецепта
Завтрак									
1.Каша «Геркулесовая»				200.0					СБ 2009 стр 163 № 8
	Овсяные хлопья	20.0	20.0		61.0	2.2	1.2	10.0	
	Молоко 3,2%	140.0	140.0		36.8	4.2	1.4	6.3	
	Сахар песок	4.0	4.0		13.31	0	0	3.95	
	Масло сливочное	4.0	4.0		29.36	0.016	3.14	0.02	
	Соль йодированная	0.74	0.74						
2.Кофейный напиток				200.0					
	Кофейный напиток	2.6	2.6		0.038	0.002	0.016	0.022	
	Молоко 3,2%	100.0	100.0		90.4	3.12	4.68	6.24	
	Сахар песок	9.3	9.3		43.29	0	0	12.87	
3.Сыр Российский				15.0					СБ 2009 стр 19 № 42
	Сыр Российский твердый	15.0	15.0		58.0	3.70	4.67	0	
4.Сок фруктовый	Сок яблочный	200.0	200.0	200.0	84.0	0.8	0	20.6	
5.Хлеб	Хлеб пшеничный	50,0	50,0		115,0	3,56	0.5	23,26	
Итого за завтрак					581,14	17.59	15.60	83,26	
ОБЕД									
1.Салат из зеленого горошка				60					СБ 2009 стр 35 № 98
	Зеленый горошек консервированный	57.0	50.0		31.78	2.15	0.11	5.2	
	Лук	10.0	8.0		3.84	0.2	0	0.73	
	Масло растительное	3.0	3.0		26.16	0	2.80	0	
2.Суп крестьянский со сметаной				250/28/10					СБ 2009 стр 89 №
	Говядина I категории	37.6	31.7		61.46	5.07	4.50	0	

	Картофель: с 01.09 по 31.10-25% с 01.11 по 31.12-30% с 01.01 по 28,29-35 % с 01.03 по 31.08-40	46.7 50.0 53.7 58.25	35.07 35.07 35.07 35.07		55.92	1.39	0.27	11.88	313
	Морковь красная до 01.01-20% с 01.01-25%	20.0 21.3	16.0 16.0		5.44	0.16	0.016	1.28	
	Лук репка	12.5	10.5		4.30	0.10	0	0.94	
	петрушка	2.5	1.8						
	пшено	10.0	10.0		34.8	1.1	0.3	10.6	
	сметана	10.0	10.0		14.63	0.11	1.5	0.13	
	Масло растительное	3.3	3.3		29.66	0	3.26	0	
	капуста свежая	20.0	24.0		4.14	2.09	0	0.79	
3.Капуста тушеная	Капуста белокочанная-20%	215.0	172.0		29.7	15.0	0	5.72	СБ 2009 стр 132 № 315
	Морковь до 01.01-20% с 01.01-25%	14.4 15.4	11.52 11.52		3.83	0.13	0	0.79	
	Лук репка	10.6	8.9		4.45	0.23	0	0.84	
	Мука	3.0	3.0		9.93	0.31	0.03	1.35	
	Говядина I категории	65.0	55.3		100.1	9.7	6.43	0	
4.Тефтели мясные	Рис крупа	8.5	8.5		28.05	0.59	0.085	6.03	СБ 2009 стр 277 № 702
	Молоко 3,2%	22.8	22.8		13.22	0.45	0.68	0.91	
	Лук репка	18.9	15.9		6.51	0.15	0	1.43	
	Масло сливочное	2.9	2.9		21.69	0.014	2.37	0.02	
	Мука пшеничная	2.4	2.4		7.99	0.24	0.024	1.60	
5.Компот из свежих фруктов				200.0					
	Фрукты свежие	22.0	19.4		8.73	0.07	0.07	1.74	СБ 2009 стр 370 № 862
	Сахар песок	16.0	16.0		53.2	0	0	15.8	
6.Хлеб	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	50,0	115,0	3,56	0,5	23,26	
	Хлеб ржаной	60,0	60,0	60,0	144,0	3,1	0,6	25,5	

Итого за обед					817,07	44,93	29,52	101,1	
Итого за день					1398,2	62,52	40,12	184,36	

Десятидневное меню от 12 до 18 лет 2 неделя 8-й день

Прием пищи	Наименование продукта	Масса (г)			Калорийность	Пищевые вещества			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	№ рецепта
Завтрак									
1.Омлет натуральный				110.0/5.0					СБ 2009 стр 189 № 438
	Яйцо куриное	80.0	80.0		120.0	8.48	8.8	0.8	
	Молоко 3,2%	30.0	30.0		89.32	3.08	4.62	6.16	
	Масло сливочное	5.0	5.0		36.7	0.02	3.92	0.025	
2.Чай с молоком				200.0					СБ 2009 стр 398 № 945
	Чай	0.6	0.6						
	Молоко 3,2%	56.0	56.0		32.48	0.24	0.36	0.48	
	Сахар песок	12.0	12.0		39.0	0	0	11.8	
3.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50,0	50,0		115,0	3,56	0.5	23,26	
Итого за завтрак					432,4	15,38	18.2	42,52	
ОБЕД									
1.Фрукты				200.0					
	Фрукты свежие груша				89.0	1.1	0	20.7	
2.Суп гороховый				300.0					СБ 2009 стр 87 № 206
	Куры I категории	37.4	33.1		67.8	5.04	5.04	0.19	
	Горох шлифованный	30.0	30.0		94.2	6.9	0.3	15.0	
	Картофель:				28.0	3.15	0.14	5.95	
	с 01.09 по 31.10-25%	46.75	35.07						
с 01.11 по 31.12-30%	50.0	35.07							
с 01.01 по 28,29-35 %	53.75	35.07							
с 01.03 по 31.08-40	58.25	35.07							

	Морковь красная до 01.01-20% с 01.01-25%	20.6 21.25	16.0 16.0		5.44	0.20	0.02	1.28	
	Лук репка-16%	12.5	10.5		16.1	0	0	0.94	
	Масло растительное	1.8	1.8		13.72	0.40	1.78	0	
	Сметана-15%	10.0	10.0		14.63	0.11	1.5	0.13	
3.Рыба запеченная под овощами				100.0					СБ 2009 стр 213 № 486
	Рыба свежемороженая минтай горбуша	100.0	75.0		45.0	9.33	0.56	0	
		100.0	75.0		49.6	11.02	0.68	0	
	Морковь до 01.01-20% с 01.01-25%	10.8 11.5	8.6 8.6		2.92	0.086	0.008	0.68	
	Лук репка	7.2	6.05		2.07	0.05	0	0.45	
	масло растительное	4.0	4.0		35.9	0	3.96	0	
	соль йодированная	0.6	0.6						
4.Картофельное пюре				200.0					СБ 2009 стр 126 № 299
	Картофель: с 01.09 по 31.10-25% с 01.11 по 31.12-30% с 01.01 по 28,29-35 % с 01.03 по 31.08-40	196.0	147.0		117.5	2.93	0.58	24.9	
		210.0	147.0						
		226.0	147.0						
		245.0	147.0						
	Молоко 3,2%	42.6	42.6		24.7	0.85	1.27	1.70	
	масло сливочное	6.6	6.6		49.23	0.03	5.38	0.051	
	соль йодированная	0.28	0.28						
5.Кисель плодово ягодный	Кисель	24.0	24.0		2.4	0	0	0.12	СБ 2009 стр 377 № 883
	Сахар песок	10.0	10.0		33.3	0	0	9.9	
6.Хлеб	Хлеб пшеничный	50,0	50,0		115,0	3,56	0,5	23,26	
	Хлеб ржаной	60,0	60,0		144,0	3,1	0,6	25,5	
Итого за обед					944,91	47,23	23,39	127,0 2	
Итого за день					1377,31	62,61	41,59	169,5 4	

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 2 неделя 9-й день

Прием пищи	Наименование продукта	Масса (г)			Калорийность	Пищевые вещества			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	№ рецепта
Завтрак									
1.Лапшевник творожный				200.0					СБ 2009 стр 202 № 472
	Макаронные изделия	20.0	20.0		66.96	2.0	0.19	11.98	
	Творог	62.5	62.5		99.4	0.99	3.09	1.24	
	Сахар песок	16.0	16.0		18.63	0	0	5.53	
	Яйцо куриное	10.0	10.0						
	Сметана 15%	6.25	6.25		9.18	0.073	0.93	0.090	
	Масло сливочное	5.0	5.0		36.7	0.02	3.92	0.025	
	сухари	10.0	10.0		23.0	0.71	0.1	4.65	
2.Сок фруктовый	Сок фруктовый яблочный	200.0	200.0		92.0	1.0	0.20	20.20	
3.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45.0	45.0	45.0	103.3	3.20	0.5	20.9	
Итого за завтрак					444.87	9.19	10.03	64.68	
ОБЕД									
1.Огурец соленый порционный				30.0					СБ 2009 стр 104 № 22
	Огурцы соленые	40.0	30.0		1.85	0.15	0	0.28	
2.Суп овощной со сметаной				300.0					СБ 2009 стр 74 № 302
	Куры I категории	37.4	33.1		67.89	5.04	5.04	0.71	
	Картофель:				44.79	1.11	0.21	9.51	
	с 01.09 по 31.10-25%	75.0	56.25						
	с 01.11 по 31.12-30%	80.0	56.25						
	с 01.01 по 28,29-35 %	86.5	56.25						
	с 01.03 по 31.08-40	93.7	56.25						
	Морковь				3.4	0.1	0.01	0.8	

	до 01.01-20% с 01.01-25%	12.5 13.45	10.0 10.0						
	Лук репка	12.0	10.0		4.8	0.25	0	0.92	
	Капуста свежая	25.0	20.0		5.40	0.30	0	1.04	
	Зеленый горошек	12.0	12.0		36.43	2.76	0.14	6.42	
	Томатная паста	3.0	3.0		2.97	0.15	0	0.97	
	Масло сливочное	3.0	3.0		28.02	0.01	2.46	0.02	
	Сметана 15%	10.0	10.0		14.63	0.11	1.5	0.13	
3.Плов из мяса птицы				200.0					СБ 2009 стр 298 № 646
	Куры первой категории	85.0	75.23		101.6	7.66	7.76	0.29	
	Крупа рис	53.0	53.0		175.96	3.39	0.48	38.43	
	Морковь до 01.01-20% с 01.01-25%	16.0 17.0	12.8 12.8		4.35	0.10	0	0.94	
	Лук репка	12.5	10.5		4.35	0.10	0	0.94	
	Масло растительное	7.0	7.0		61.04	0	6.54	0	
4.Напиток шиповника	Шиповник плоды	20.0	20.0		22.0	0.6	0	4.2	СБ 2009 стр 415 № 1014
	Сахар песок	14.0	14.0		48.6	0	0	14.45	
5.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45.0	45.0	45.0	103.3	3.2	0.5	20.9	
	Хлеб ржаной	48.0	48.0	48.0	115.2	2.48	0.48	20.4	
Итого за обед					846.5	27.53	25.13	121.1 5	
Итого за день					1291.3	36.7	35.16	185.8 3	

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 2 неделя 10-й день

Прием пищи	Наименование продукта	Масса (г)			Калорийность	Пищевые вещества			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	№ рецепта
Завтрак									
1.Каша гречневая на молоке				200.0					СБ 2009 стр 162 № 8
	Каша гречневая	30.0	30.0		99.0	3.59	0.89	18.59	
	Молоко 3,2%	133.3	133.3		77.31	2.66	3.99	5.33	
	Сахар песок	4.0	4.0		13.32	0	0	3.96	
	Масло сливочное	5.0	5.0		36.7	0.02	3.92	0.025	
2.Кофейный напиток				200.0					СБ 2009 стр 403 № 958
	Кофейный напиток	2.6	2.6		0.038	0.002	0.016	0.022	
	Молоко 3.2%	100.0	100.0		90.4	3.12	4.68	6.24	
	Сахар песок	9.3	9.3		43.29	0	0	12.87	
3.Сыр	Сыр «Российский» твердый	15.0	15.0	15.0	58.0	3.70	4.67	0	СБ 2009 стр 19 № 42
4.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45.0	45.0	45.0	103.3	3.20	0.5	20.9	
Итого за завтрак					417.99	16.29	18.66	67.91	
ОБЕД									
1.Салат из свежей капусты				100.0					СБ 2009 стр 31 № 79
	Капуста свежая-20%	110.0	88.0		10.2	1.18	0	4.14	
	Морковь до 01.01-20% с 01.01-25%	10.0 10.67	8.0 8.0		2.33	0.09	0.01	0.58	
	Масло растительное	3.0	3.0		26.1	0	2.80	0	
2.Суп				300.0					СБ 2009 стр

свекольный с мясом	Мясо говядины	37.4	31.7		67.89	5.04	5.04	0.71	84 № 206
	Свекла	40.0	32.0		13.44	0.32	0.032	3.2	
		42.67	32.0						
	Картофель:			22.4	0.56	0.11	4.76		
	с 01.09 по 31.10-25%	37.5	28.0						
	с 01.11 по 31.12-30%	40.0	28.0						
	с 01.01 по 28,29-35 %	43.06	28.0						
	с 01.03 по 31.08-40	47.0	28.0						
	Морковь	20.0	16.0		5.44	0.16	0.016	1.28	
	Лук	12.5	10.5		4.30	0.10	0	0.94	
	Томатная паста	2.5	2.5		2.47	0.12	0	0.47	
3.Жаркое по домашнему	Сметана	10.0	10.0		14.63	0.11	1.5	0.13	СБ 2009 стр 268 № 590
	Масло растительное	3.3	3.3		29.66	0	3.26	0	
	Соль йодированная	0.5	0.5						
				200.0					
	Мясо говядина	60.0	51.0		57.75	5.62	3.75	0	
	Картофель:				88.16	2.20	0.44	18.75	
	с 01.09 по 31.10-25%	147.0	110.2						
	с 01.11 по 31.12-30%	169.6	110.2						
	с 01.01 по 28,29-35 %	169.65	110.2						
	с 01.03 по 31.08-40	183.75	110.2						
	Лук	10.0	8.4		3.84	0.2	0	0	
4.Фрукты свежие	Морковь до 01.01-20% с 01.01-25%	12.5 13.45	10.0 10.0		3.4	0.1	0.01	0.8	
	Масло растительное	3.0	3.0		25.16	0	2.81	0	
	Масло сливочное	4.0	4.0		29.36	0.016	3.14	0.024	
5.Компот из сухофруктов	Компот	20.0	20.0		45.2	0.2	0	11.0	СБ 2009 стр 372 № 868
	Сахар песок	16.0	16.0		53.28	0	0	15.84	
6.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45.0	45.0	45.0	103.3	3.2	0.5	20.9	
	Хлеб ржаной	48.0	48.0	48.0	115.2	2.48	0.48	20.4	
Итого за обед					723.51	21.69	23.89	103.9	

								3	
Итого за день					1141.5	37.98	42.55	171.84	