Муниципальное образование Кожевниковский район муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«ОСИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

с. Осиновка. Кожевниковский район. Томская область.

УТВЕРЖДАЮ

10-ти дневное примерное меню для учащихся из многодетных семей МКОУ "Осиновская СОШ"

Сезон: ВЕСЕННИЙ 2025г.

		Пищевые вещества(г)				Энергетиче	Ми	неральные	вещества (Витамины (мп)			
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	ская ценность, (ккал.)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						1-ый день							
	Обед												
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2.17	5.09	11.98	107.25	29.15	24.17	56.72	0.93	0.09	8.37	0.00
312	Пюре картофельное	150	4.08	6.40	27.26	328.00	88.74	37.00	115.46	1.34	0.18	24.20	0.00
269	Биточки(особые) с маслом	75	11.66	19.25	10.00	259.50	9.27	23.95	130.10	1.95	0.12	0.00	0.03
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	152.22	21.34	124.56	0.48	0.06	1.58	0.02
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	10.00	0.00
		Итого:	27.13	35.28	105.32	1000.63	309.18	135.26	490.04	7.56	0.54	44.15	0.05
	0.5					2-ой день							
1.5	Обед	1 22		0.05		100.00	264.06	10.50	150.00	0.20	0.01		0.00
15	Сыр Российский порционный	32	6.96	8.85	0.00	108.00	264.00	10.50	150.00	0.30	0.01	0.21	0.09
23	Салат из свежих помидор	100	1.08	6.08	3.43	72.80	33.42	18.36	24.37	0.87	0.04	22.14	0.00
93	Щи из св. капусты с картофелем	250	1.76	4.95	7.90	89.75	49.25	22.13	49.00	0.83	0.06	15.78	0.00
202	Макароны отварные	100	3.77	0.44	21.28	104.20	7.46	5.74	24.77	0.56	0.03	0.00	0.00
290	Птица тушеная в соусе	50/50	10.93	10.47	2.93	150.00	29.04	13.49	73.27	0.95	0.04	0.33	0.03
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	21.00	84.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	4.00	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
пром.											0.4		
пром.		Итого:	30.24	31.39	85.24	749.03	410.97	98.02	387.61	6.97	0.26	42.46	0.12
Пром.		Итого:				749.03 3-ий день				6.97	0.26	42.46	0.12
Пром.			30.24		85.24	3-ий день	410.97	98.02			l	42.46 итамины (м	
No No		Пи	30.24	31.39	85.24		410.97	98.02	387.61		l		
	Прием пищи, наименование блюда		30.24	31.39	85.24	3-ий день Энергетиче ская ценность,	410.97	98.02	387.61		l		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	<u>Пи</u> Масса	30.24	31.39 ещества(85.24	3-ий день Энергетиче . ская	410.97 Mr	98.02	387.61	мп)	Bı	итамины (м	m)
№ Рецептур	•	Пи Масса порции	30.24 пцевые в	31.39 ешества(Ж	85.24 (r)	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.)	410.97 Ma	98.02 неральные Мg	387.61 вещества (Р	мп) Fe	B1	итамины (м С	A A
№ Рецептур	2	Пи Масса порции	30.24 пцевые в	31.39 ешества(Ж	85.24 (r)	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.)	410.97 Ma	98.02 неральные Мg	387.61 вещества (Р	мп) Fe	B1	итамины (м С	A A
№ Рецептур	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и	Масса порции 3	30.24 пцевые в Б	31.39 ещества(Ж 5	85.24 T) Y	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.)	410.97 Мв Са 8	98.02 неральные Мg	387.61 вещества (Р 10	мп) Fe 11	B1 12	с 13	A 14
№ Рецептур 1	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком	Масса порции 3	30.24 Б 4	31.39 ещества(Ж 5	Y 9 .25	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7	ME Ca 8	98.02 Неральные Мg 9	387.61 Вещества (Р 10 47.32	мп) Fe 11	B1 12 0.01	тамины (м С 13	A 14 0.00
№ Рецептур 1 42 101 139 288	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой	Масса порции 3 100 250 150 50/5	30.24 Б 4 1.75 0.97	31.39 ещества(Ж 5 6.18 2.01	85.24 Y 6 9.25 12.11	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00	Ma Ca 8 15.91 26.70	98.02 неральные Мg 9 18.72 22.78	вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50	мп) Fe 11 0.75 0.87	B1 12 0.01 0.09	итамины (м С 13	14 0.00 0.00 0.00 0.00 0.05
№ Рецептур 1 42 101 139	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная	Масса порции 3 100 250 150	30.24 В В 4 1.75 0.97 3.60	31.39 ж 5 6.18 2.01 5.52	y 9.25 12.11 11.84	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13	98.02 неральные Мg 9 18.72 22.78 31.28	Вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04	мп) Fe 11 0.75 0.87 1.25	B1 12 0.01 0.09 0.05	тамины (м С 13 13.04 8.25 26.70	A 14 0.00 0.00 0.00 0.00
№ Рецептур 1 42 101 139 288	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная Окорочок курин. отварной с масл.	Масса порции 3 100 250 150 50/5	Б 1.75 0.97 3.60 11.74	31.39 ещества(Ж 5 6.18 2.01 5.52 12.91	85.24 Y 6 9.25 12.11 11.84 0.24	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13 28.00	98.02 Hedaльные Mg 9 18.72 22.78 31.28 10.14	вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50	Fe 11 0.75 0.87 1.25 0.95	B1 12 0.01 0.09 0.05 0.02	Тамины (м С 13 13.04 8.25 26.70 1.18	14 0.00 0.00 0.00 0.00 0.05
№ Рецептур 1 42 101 139 288 377	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная Окорочок курин. отварной с масл. Чай с лимоном	Пи Масса порции 3 100 250 150 50/5 200 60 100	В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	ж 5 6.18 2.01 5.52 12.91 0.02 0.60 0.50	9.25 12.11 11.84 0.24 15.20 28.70 21.00	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00 62.00 140.28	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13 28.00 14.20 13.80 8.00	98.02 Мд 9 18.72 22.78 31.28 10.14 2.40 19.80 42.00	Вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50 4.40 52.20 28.00	мп) Fe 11 0.75 0.87 1.25 0.95 0.36 0.66 0.60	B1 12 0.01 0.09 0.05 0.02 0.00 0.06 0.04	Тамины (м С 13 13.04 8.25 26.70 1.18 2.83 0.00 10.10	0.00 0.00 0.00 0.00 0.05 0.00 0.00 0.00
№ Репентур 1 42 101 139 288 377 Пром.	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная Окорочок курин. отварной с масл. Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Пи Масса порции 3 100 250 150 50/5 200 60	Б Б 1.75 0.97 3.60 11.74 13.00 4.74	ж 5 6.18 2.01 5.52 12.91 0.02 0.60	9.25 12.11 11.84 0.24 15.20 28.70	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00 62.00 140.28 96.00 763.03	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13 28.00 14.20 13.80	98.02 неральные Mg 9 18.72 22.78 31.28 10.14 2.40 19.80	вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50 4.40 52.20	мп) Fe 11 0.75 0.87 1.25 0.95 0.36 0.66	B1 12 0.01 0.09 0.05 0.02 0.00 0.06	Тамины (м С 13 13.04 8.25 26.70 1.18 2.83 0.00	0.00 0.00 0.00 0.05 0.00 0.00
№ Рецептур 1 42 101 139 288 377 Пром.	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зесленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная Окорочок курин. отварной с масл. Чай с лимоном Хлеб пшеничный Банан	Пи Масса порции 3 100 250 150 50/5 200 60 100	В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	ж 5 6.18 2.01 5.52 12.91 0.02 0.60 0.50	9.25 12.11 11.84 0.24 15.20 28.70 21.00	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00 62.00 140.28	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13 28.00 14.20 13.80 8.00	98.02 Мд 9 18.72 22.78 31.28 10.14 2.40 19.80 42.00	Вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50 4.40 52.20 28.00	мп) Fe 11 0.75 0.87 1.25 0.95 0.36 0.66 0.60	B1 12 0.01 0.09 0.05 0.02 0.00 0.06 0.04	Тамины (м С 13 13.04 8.25 26.70 1.18 2.83 0.00 10.10	0.00 0.00 0.00 0.00 0.05 0.00 0.00 0.00
№ Рецептур 1 42 101 139 288 377 Пром. 338	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная Окорочок курин. отварной с масл. Чай с лимоном Хлеб пшеничный Банан	Масса порции 3 100 250 150 50/5 200 60 100 Итого:	Б 1.75 0.97 3.60 11.74 13.00 4.74 1.50 37.30	ж 5 6.18 2.01 5.52 12.91 0.02 0.60 0.50 27.74	9.25 12.11 11.84 0.24 15.20 28.70 21.00 98.34	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00 62.00 140.28 96.00 763.03 4-ый день	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13 28.00 14.20 13.80 8.00 194.74	98.02 Hepaльные Mg 9 18.72 22.78 31.28 10.14 2.40 19.80 42.00 147.12	Вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50 4.40 52.20 28.00 332.43	Fe 11 0.75 0.87 1.25 0.95 0.36 0.66 0.60 5.44	B1 12 0.01 0.09 0.05 0.02 0.00 0.06 0.04 0.27	Тамины (м С 13 13.04 8.25 26.70 1.18 2.83 0.00 10.10 62.10	0.00 0.00 0.00 0.00 0.05 0.00 0.00 0.00
№ Рецептур 1 42 101 139 288 377 Пром. 338	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная Окорочок курин. отварной с масл. Чай с лимоном Хлеб пшеничный Банан	Масса порции 3 100 250 150 50/5 200 60 100 Итого:	30.24 В Б 4 1.75 0.97 3.60 11.74 13.00 4.74 1.50 37.30	ж 5 6.18 2.01 5.52 12.91 0.02 0.60 0.50 27.74	85.24 P) 9.25 12.11 11.84 15.20 28.70 21.00 98.34	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00 62.00 140.28 96.00 763.03 4-ый день	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13 28.00 14.20 13.80 8.00 194.74	98.02 Hedaльные Mg 9 18.72 22.78 31.28 10.14 2.40 19.80 42.00 147.12 13.30	Вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50 4.40 52.20 28.00 332.43	Fe 11 0.75 0.87 1.25 0.95 0.36 0.66 0.60 5.44	B1 12 0.01 0.09 0.05 0.02 0.00 0.06 0.04 0.27	Тамины (м С 13 13.04 8.25 26.70 1.18 2.83 0.00 10.10 62.10	0.00 0.00 0.00 0.05 0.00 0.00 0.00 0.00
№ Рецептур 1 42 101 139 288 377 Пром. 338	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Сул с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная Окорочок курин. отварной с масл. Чай с лимоном Хлеб пшеничный Банан Обед Салат из свежих огурцов Суп картоф. с рыбными консервами	Пи Масса порции 3 100 250 150 50/5 200 60 100 Итого:	30.24 В 4 1.75 0.97 3.60 11.74 13.00 4.74 1.50 37.30 0.75 8.61	ж 5 6.18 2.01 5.52 12.91 0.02 0.60 0.50 27.74	9.25 12.11 11.84 15.20 28.70 21.00 98.34	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00 62.00 140.28 96.00 763.03 4-ый день	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13 28.00 14.20 13.80 8.00 194.74	98.02 HEDAЛЬНЫЕ Mg 9 18.72 22.78 31.28 10.14 2.40 19.80 42.00 147.12 13.30 47.35	Вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50 4.40 52.20 28.00 332.43	Fe 11 0.75 0.87 1.25 0.95 0.36 0.66 0.60 5.44 0.57 1.26	0.01 0.09 0.05 0.02 0.06 0.04 0.27	13.04 8.25 26.70 1.18 2.83 0.00 10.10 62.10	0.00 0.00 0.00 0.00 0.05 0.00 0.00 0.00
№ Рецептур 1 42 101 139 288 377 Пром. 338 20 106 302	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная Окорочок курин. отварной с масл. Чай с лимоном Хлеб пшеничный Банан Обед Салат из свежих огурцов Суп картоф. с рыбными консервами Каша гречневая рассыпчатая	Пи Масса порции 3 100 250 150 50/5 200 60 100 Итого:	30.24 В 4 1.75 0.97 3.60 11.74 13.00 4.74 1.50 37.30 0.75 8.61 5.73	ж 5 6.18 2.01 5.52 12.91 0.02 0.60 0.50 27.74	9.25 12.11 11.84 0.24 15.20 28.70 21.00 98.34	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00 62.00 140.28 96.00 763.03 4-ый день 67.00 167.25 162.50	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13 28.00 14.20 13.80 8.00 194.74 21.85 45.30 9.88	98.02 Hedajibhbe Mg 9 18.72 22.78 31.28 10.14 2.40 19.80 42.00 147.12 13.30 47.35 90.55 90.55	Вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50 4.40 52.20 28.00 332.43 39.59 176.53 135.40	Pe 11 0.75 0.87 1.25 0.95 0.36 0.66 0.60 5.44 0.57 1.26 3.04	B1 12 0.01 0.09 0.05 0.00 0.00 0.006 0.04 0.27 0.36 0.10 0.13	Тамины (м С 13 13.04 8.25 26.70 1.18 2.83 0.00 10.10 62.10 4.69 9.11 0.00	0.00 0.00 0.00 0.00 0.05 0.00 0.00 0.00
№ Рецептур 1 42 101 139 288 377 Пром. 338 20 106 302 290	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная Окорочок курин. отварной с масл. Чай с лимоном Хлеб пшеничный Банан Обед Салат из свежих огурцов Суп картоф. с рыбными консервами Каша гречневая рассыпчатая Птица тушеная в соусе	Пи Масса порции 3 100 250 150 50/5 200 60 100 Итого: 100 250 100 50/50	В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	ж 5 6.18 2.01 5.52 12.91 0.02 0.60 0.50 27.74	9.25 12.11 11.84 0.24 15.20 21.00 98.34 2.35 14.34 25.80 2.93	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00 62.00 140.28 96.00 763.03 4-ый день 67.00 167.25 162.50 150.00	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13 28.00 14.20 13.80 8.00 194.74 21.85 45.30 9.88 29.04	98.02 Mg 9 18.72 22.78 31.28 10.14 2.40 19.80 42.00 147.12 13.30 47.35 90.55 13.49	Вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50 4.40 52.20 28.00 332.43 39.59 176.53 135.40 73.27	Fe 11 0.75 0.87 1.25 0.95 0.36 0.66 0.60 5.44 0.57 1.26 3.04 0.95	B1 12 0.01 0.09 0.05 0.00 0.00 0.00 0.04 0.27 0.36 0.10 0.13 0.04	Тамины (м С 13 13.04 8.25 26.70 1.18 2.83 0.00 10.10 62.10 4.69 9.11 0.00 0.33	
№ Рецептур 1 42 101 139 288 377 Пром. 338 20 106 302 290 349	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная Окорочок курин. отварной с масл. Чай с лимоном Хлеб пшеничный Банан Обед Салат из свежих огурцов Суп картоф. с рыбными консервами Каша гречневая рассыпчатая Птица тушеная в соусе Компот из сухофруктов	Масса порции 3 100 250 150 50/5 200 60 100 Итого: 100 250 100 50/50 200	В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	ж 5 6.18 2.01 5.52 12.91 0.02 27.74 6.02 8.40 4.06 10.47 0.09	9.25 12.11 11.84 0.24 15.20 28.70 98.34 2.35 14.34 25.80 2.93 32.01	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00 62.00 140.28 96.00 763.03 4-ый день 67.00 167.25 162.50 150.00 132.80	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13 28.00 14.20 13.80 8.00 194.74 21.85 45.30 9.88 29.04 32.48	98.02 Hepaльные Mg 9 18.72 22.78 31.28 10.14 2.40 19.80 42.00 147.12 13.30 47.35 90.55 13.49 17.46 17.46	Вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50 4.40 52.20 28.00 332.43 39.59 176.53 135.40 73.27 23.44	Fe 11 0.75 0.87 1.25 0.95 0.36 0.60 0.60 5.44 0.57 1.26 3.04 0.95 0.70	B1 12 0.01 0.09 0.05 0.02 0.00 0.04 0.27 0.36 0.10 0.13 0.04 0.02 0.02 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.04 0.02 0.05	Тамины (м С 13.04 8.25 26.70 1.18 2.83 0.00 10.10 62.10 4.69 9.91 0.00 0.33 0.73	0.00 0.00 0.00 0.05 0.00 0.00 0.00 0.00
№ Рецептур 1 42 101 139 288 377 Пром. 338 20 106 302 290	2 Обед Салат картофельный с солеными огурцами и зееленым горошком Суп с картоф. с рисовой крупой Капуста тушеная Окорочок курин. отварной с масл. Чай с лимоном Хлеб пшеничный Банан Обед Салат из свежих огурцов Суп картоф. с рыбными консервами Каша гречневая рассыпчатая Птица тушеная в соусе	Пи Масса порции 3 100 250 150 50/5 200 60 100 Итого: 100 250 100 50/50	В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	ж 5 6.18 2.01 5.52 12.91 0.02 0.60 0.50 27.74	9.25 12.11 11.84 0.24 15.20 21.00 98.34 2.35 14.34 25.80 2.93	3-ий день Энергетиче ская ценность, (ккал.) 7 99.50 85.75 115.50 164.00 62.00 140.28 96.00 763.03 4-ый день 67.00 167.25 162.50 150.00	ME Ca 8 15.91 26.70 88.13 28.00 14.20 13.80 8.00 194.74 21.85 45.30 9.88 29.04	98.02 Mg 9 18.72 22.78 31.28 10.14 2.40 19.80 42.00 147.12 13.30 47.35 90.55 13.49	Вещества (Р 10 47.32 55.97 61.04 83.50 4.40 52.20 28.00 332.43 39.59 176.53 135.40 73.27	Fe 11 0.75 0.87 1.25 0.95 0.36 0.66 0.60 5.44 0.57 1.26 3.04 0.95	B1 12 0.01 0.09 0.05 0.00 0.00 0.00 0.04 0.27 0.36 0.10 0.13 0.04	Тамины (м С 13 13.04 8.25 26.70 1.18 2.83 0.00 10.10 62.10 4.69 9.11 0.00 0.33	

						5-ый день							
		Пищевые вещества(г)				Энергетиче	Mı	инеральные	вещества (Витамины (мп)			
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	y	ская ценность, (ккал.)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
103	Суп с картоф. макарон. изделиями	250	2.67	2.84	17.45	118.25	29.20	27.28	67.58	1.13	0.11	8.25	0.00
291	Плов из птицы	150/50	16.89	9.86	38.45	302.60	46.41	53.96	33.21	1.88	0.13	6.00	0.02
389	Сок виноградный	200	0.60	0.40	32.60	136.40	40.00	18.24	24.00	0.80	0.04	4.00	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	10.00	0.00
		Итого:	25.30	14.10	127.00	744.53	145.41	128.28	187.99	6.67	0.37	28.25	0.02
						6-ой день							
	Обед												
82	Борщ из св. капусты и картоф.	250	1.80	4.92	10.93	103.75	49.72	26.12	54.60	1.22	0.05	10.67	0.00
202	Макароны отварные	150	5.65	0.67	31.92	156.30	11.19	8.62	37.16	0.85	0.06	0.00	0.00
269	Биточки(особые) с маслом	75	11.66	19.25	10.00	259.50	9.27	23.95	130.10	1.95	0.12	0.00	0.03
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	10.00	0.00
		Итого:	23.92	25.46	96.55	719.83	95.08	79.89	276.86	4.96	0.29	10.70	0.03
						7-ой день							
		Пи	іщевые в	ещества	(г)	Энергетиче	Mı	инеральные	вещества (Витамины (мп)			
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Б	ж	У	ская ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
-	la .	-				(ккал.)		9	10		12	12	1.4
1	Обел	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
67	Винегрет овощной с луком реп.	100	1.4	10.04	7.29	125.1	31.24	19.53	43.27	0.83	0.44	9.63	0
101	Суп с картоф. с рисовой крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	26.70	22.78	55.97	0.87	0.09	8.25	0.00
395	Варенники с картофелем с маслом	200/5	10.00	4.00	64.00	320.00	73.04	31.87	127.68	0.63	1.21	0.00	0.05
377	Чай с лимоном	200/3	13.00	0.02	15.20	62.00	14.20	2.40	4.40	0.03	0.00	2.83	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.56	0.06	0.00	0.00
11ром. 338	Алео ишеничный Апельсин	100	0.78	0.00	20.09	90.00	30.43	11.30	20.00	0.00	0.06	52.17	0.00
330	Alchen	Итого:	31.89	17.54	147.39	823.13	189.41	107.68	303.52	3.61	1.83	72.88	0.05
		Himoco.	31.07	17.34	147.37	8-ой день	107.41	107.00	303.32	3.01	1.03	72.00	0.03
						о-он оспо							
	Обел												
103	Обед	250	2.67	2.84	17.45	118.25	20.20	27.28	67.58	1 13	0.11	8 25	0.00
103	Суп с картоф. макарон. изделиями	250	2.67	2.84	17.45	118.25	29.20	27.28	67.58	1.13	0.11	8.25	0.00
302	Суп с картоф. макарон. изделиями Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.80	162.50	9.88	90.55	135.40	3.04	0.13	0.00	0.00
	Суп с картоф. макарон. изделиями Каша гречневая рассыпчатая Птица жаренная с маслом	100 100/5	5.73 22.16		25.80 0.01	162.50 322.00	9.88 43.66	90.55 23.42	135.40 219.40	3.04 1.80	0.13 0.00	0.00 1.28	0.00
302 293	Суп с картоф. макарон. изделиями Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06 25.78	25.80	162.50	9.88	90.55	135.40	3.04	0.13	0.00	0.00

						9-ый день							
		Пи	щевые в	ещества	(r)	Энергетиче	Ми	неральные	вещества (Витамины (мп)			
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	ская ценность, (ккал.)	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						Обед							
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1.65	4.12	7.29	72.90	28.33	18.39	41.61	1.31	0.04	6.86	0.00
101	Суп с картоф. с пшенной крупой	250	0.97	2.71	12.11	85.75	26.70	22.78	55.97	0.87	0.09	8.25	0.00
392	Пельмени с маслом	200/10	20.00	10.10	42.00	340.00	35.73	21.20	128.26	1.46	0.30	0.00	0.03
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	23.44	0.70	0.02	0.73	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	28.02	17.62	122.11	771.73	137.04	99.63	301.48	5.00	0.51	15.84	0.03
						10-ый день							
						Обед							
102	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.53	148.25	42.67	35.57	88.10	2.05	0.23	5.83	0.00
291	Плов из птицы	150/50	16.89	9.86	38.45	302.60	46.41	53.96	33.21	1.88	0.13	6.00	0.02
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	152.22	21.34	124.56	0.48	0.06	1.58	0.02
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	31.20	19.27	101.26	709.73	255.10	130.67	298.07	5.07	0.48	13.41	0.04

Меню разработано на основании : СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛиПлюс.2017г.

Сборник технических нормативов разработан: ГОУ ВПО Пятгорским государственным технологическим университетом (кафедра "Технология продуктов общественного питания"), Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН; практическими работниками образовательных учреждений г.Пятигорска и г.Майкопа.

Меню разработано с соблюдением СП 2.3/2.43590-20