

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Ставропольскому краю
в г. Невинномысске

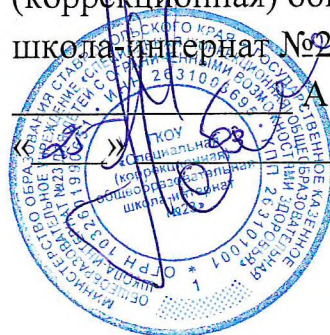
И. М. Устинова
20 05 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №23»

А. А. Устинов
20 05 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
для обучающихся
5-10 классов

Возрастная категория: с 12 и старше
шестиразовое питание
Сезон: весна-лето

2024/25 учебный год

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккл	Витамины, мг			Минеральные в-ва									
							В1	С	А	Е	Сh	Р	Mg	Fe					
	ДЕНЬ №1																		
	Завтрак																		
№183 Могильный/Туте льнян	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/10/10	7,50	8,50	36,50	252,50	0,20	0,00	0,00	2,25	180,00	122,50	4,00						
№377 Могильный/Туте льнян	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	23,20	12,27	2,13						
№2 могильный/Туте льнян	Бутерброды с джемом или повидлом	5/20/30	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	217,00	42,91	1,74						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	0,33						
	2-й завтрак																		
№338 Могильный/Туте льнян	Фрукты по сезону (груша)	200	0,72	0,28	304,6	114	0,00	8,60	2,00	0,20	24,00	14,00	0,40						
	ИТОГО:	797	24,90	21,72	425,57	872,59	0,40	10,73	2,15	8,29	470,30	201,58	8,60						
	Обед																		
п/п	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	18,00	3,30	0,48						
№102 Могильный/Туте льнян	Суп картофельный с бобовыми	250	11,05	5,33	17,25	162	0,17	1	0	1	328	51,5	2,78						
№291 Могильный/Туте льнян	Плов из птицы	100/200	20,34	15,23	37,91	369,45	0,07	0,9	1125	4,95	138,6	47,7	1,8						
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	69,60	26,40	0,88						
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	140,00	51,10	1,40						
№389 Могильный/Туте льнян	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	2,80						
	ИТОГО:	810	42,46	22,25	127,27	1062,61	0,49	10,90	1125,00	7,49	708,20	188,00	10,14						

Примерное 10-дневное меню для школьного питания обучающихся 5-10 классов. Возрастная категория с 12 лет и старше (6-ти разовое)

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ №2														
Завтрак														
№ 204 Могильный/Путе льян	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30/7	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,22	115,20	2,73	295,20	202,08	20,32	1,23
ПП	Икра кабачковая	80	0,72	2,82	4,63	46,8	0,03	4,27	0,00	1,60	58,67	33,33	10,27	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
№380 Могильный/Путе льян	Кофейный напиток с молоком студенным	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
№1 Могильный/Путе льян	Бутерброд с маслом	10/50	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26
2-й завтрак														
№338 Могильный/Путе льян	Фрукты по сезону (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
№82 Могильный/Путе льян	ИТОГО: Обед	880	23,50	30,01	116,65	831,20	0,25	25,96	155,20	5,61	560,74	444,61	92,88	10,02
№229 Могильный/Путе льян	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	9,93	7,58	13,91	164,55	0,07	8,75	5,01	2,75	73,81	265,75	36,50	2,03
№312 Могильный/Путе льян	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	15,16	3,66	1,88	101,16	0,10	1,50	18,50	1,85	36,00	221,16	35,66	0,68
№349 Могильный/Путе льян	Щоре картофельное	200/10	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
№349 Могильный/Путе льян	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	63,30
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40
ИТОГО:														
		810	40,18	16,11	135,94	1029,27	1,95	74,65	67,71	6,04	222,91	822,51	202,26	69,43

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Эд ккл	Витамины, мг					Минеральные в-ва						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ДЕНЬ №3																	
	Завтрак																	
№211	Могильный/Ту тельян	120	11,77	16,56	2,3	205,34	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19				
л/п	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40,2	0,12	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70				
№1	Могильный/Ту тельян	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
№379	Могильный/Ту тельяна	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40				
	Кофейный напиток с молоком																	
	2-й завтрак																	
№338	Могильный/Ту тельян	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20				
	Фрукты по сезону (бананы)																	
	ИТОГО:	670	26,31	28,23	109,11	798,74	0,35	31,68	334,82	2,44	301,19	504,40	164,49	8,08				
	Обед																	
л/п	Овощи по сезону (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36				
№104	Могильный/Ту тельян	250/35	15,65	5,28	3,02	144,93	0,22	0,45	5,00	1,58	131,43	131,43	37,80	2,02				
№268	Могильный/Ту тельян	100/5	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,17	18,48	0,59	43,14	188,80	55,78	2,80				
№171	Могильный/Ту тельян	200/10	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	50,00	0,00	32,98	280,00	186,67	6,68				
ПР	Каша гречневая рассыпчатая	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88				
ПР	Хлеб пшеничный	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40				
№342	Могильный/Ту тельян	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30				
	Компот из свежих фруктов																	
	ИТОГО:	905	55,01	36,72	165,11	1415,34	0,81	60,02	73,48	3,21	269,65	833,23	374,75	74,08				

№389 Могильный/Путе льян	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	14,00	8,00	2,80
№424 Могильный/Путе льян	Булочка "Свердловская"	100	7,28	13,96	43,92	318,00	0,12	0,00	4,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30	
	ИТОГО:	300	8,28	14,16	64,12	404,60	0,14	4,00	4,00	0,20	33,80	84,00	35,40	4,10	
	Ужин														
№234 Могильный/Путе льян	Биточки рыбные	100/5	9,94	8,78	5,97	149,00	0,08	0,51	0,01	1,85	48,87	168,62	38,16	6,98	
№ 310 Могильный/Путе льян	Картофель отварной	200	3,81	5,75	30,68	189,80	0,20	28,00	0,00	0,20	19,52	106,30	39,10	1,54	
П/п	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,38	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
П/п	Хлеб ржаной	80	4,74	0,91	35,63	374,08	0,16	0,00	0,00	0,69	23,20	160,00	58,40	1,60	
п/п	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	14,00	18,00	3,30	0,48	
№ 377 Могильный/Путе льян	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	
	ИТОГО:	632	24,36	16,14	112,83	911,56	0,53	35,64	0,01	3,82	134,72	528,32	171,03	13,39	
	Ужин 2														
п/п	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	1,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
п/п	Кондитерские изделия(печенье)	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,00	19,50	0,39	12,30	26,10	4,50	0,30	
	ИТОГО:	230	8,35	8,39	29,31	232,35	0,07	1,60	59,50	0,39	260,30	210,10	32,50	0,50	
	ИТОГО 3 дня:		122,31	103,64	480,48	3762,59	1,90	132,94	471,81	10,06	999,66	2160,05	778,17	100,15	

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал	Витамины, мг				Минеральные соли							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ДЕНЬ №4																	
	Завтрак																	
№182 Могильный/Туте льнян	Каша молочная жидкая рисовая	250/10/10	6,26	13,16	48,11	351	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,37	1,63				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
№382 Могильный/Туте льнян	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
№3 Могильный/Туте льнян	Бутерброды с сыром	5/15/30	5,95	11,93	14,62	189,60	0,04	0,11	79,00	0,56	141,30	104,10	1,97	1,64				
	2-й завтрак																	
№338 Могильный/Туте льнян	Фрукты по сезону (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40				
	ИТОГО:	770	19,16	26,86	122,82	824,65	0,66	22,49	168,50	2,37	304,78	347,00	76,44	8,44				
	Обед																	
п/л №101 Могильный/Туте льнян	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	14,00	18,00	3,30	0,48				
№295 Могильный/Туте льнян	Суп картофельный с крупой	250/10	8,25	7,11	14,74	152,65	0,07	10,00	5,01	0,04	63,55	258,33	31,50	1,28				
№309 Могильный/Туте льнян	Котлеты рубленные из птицы	100/10	15,38	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	0,20	55,54	98,32	20,80	1,42				
№349 Могильный/Туте льнян	Макаронные изделия отварные	200/10	7,14	10,5	39,9	282,66	0,08	0,00	0,00	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05				
ПР	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	63,30				
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88				
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40				
	ИТОГО:	890	41,76	48,78	164,75	1440,57	0,49	70,44	96,41	4,21	197,99	637,95	157,30	69,33				

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал	Витамины, мг				Минеральные соли							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ДЕНЬ № 5																	
	Завтрак																	
№222 Могильный/Тутельяны	Пудинг из творога (запеченный)	200/40	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62				
№378 Могильный/Тутельяны	Чай с молоком	150/50/15	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,60	0,00	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80				
№1 Могильный/Тутельяны	Бутерброд с маслом	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	2-й завтрак																	
№338 Могильный/Тутельяны	Фрукты по сезону (груша)	200	0,72	0,28	304,6	114	0,00	8,60	2,00	0,20	18,00	24,00	14,00	0,40				
	ИТОГО:	730	31,98	26,96	386,29	806,32	0,19	9,56	150,00	2,52	334,20	467,60	80,56	4,41				
	Обед																	
л/п	Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36				
№108 Могильный/Тутельяны	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,17				
№235 Могильный/Тутельяны	Шницель рыбный	100/5	13,42	7,97	9,44	163,23	0,09	0,55	52,12	0,72	56,27	173,62	26,13	33,41				
№ 312 Могильный/Тутельяны	Пюре картофельное	200/10	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14				
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88				
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40				
№342 Могильный/Тутельяны	Компот из свежих фруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30				
	ИТОГО:	865	32,02	17,31	125,04	976,60	1,98	76,70	117,37	2,22	215,77	606,44	189,98	98,66				

Примерное 10-дневное меню для школьного питания обучающихся 5-10 классов (6-11 классов). Возрастная категория с 12 лет и старше

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Эл. кал	Витамины, мг						Минеральные соли																			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ № 6																																
Завтрак																																
№211 Могильный/Ту тельян	Омлет с сыром	120	11,77	16,56	2,3	205,34	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19																		
п/п	Кукуруза сахарная (консервированная)	100	2,2	0,4	11,2	58	0,02	4,80	2,00	0,03	42,00	41,00	13,00	0,37																		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33																		
№379 Могильный/Ту ельян	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40																		
№1 Могильный/Ту тельян	Бутерброд с маслом	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26																		
2-й завтрак																																
№338 Могильный/Ту тельян	Фрукты по сезону (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20																		
	ИТОГО:	710	25,41	28,43	113,81	816,54	0,25	26,48	336,82	2,27	323,19	483,40	156,49	7,75																		
	Обед																															
п/п	Овощи по сезону (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36																		
№88 Могильный/Ту ельян	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83																		
№ 256 Могильный/Ту ельян	Мясо тушеное (говядина)	100/50	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	0,00	0,50	21,23	159,35	23,06	2,45																		
№171 Могильный/Ту ельян	Каша перловая	200/10	6,09	10,22	43,19	288,75	0,05	0,00	52,50	0,00	41,63	211,66	27,69	1,24																		
№349 Могильный/Ту ельян	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	63,30																		
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88																		
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40																		
	ИТОГО:	880	34,08	34,35	148,53	1215,49	0,40	78,06	52,50	4,12	158,94	651,44	167,45	70,10																		

№ ПК по сборнику рецептов блока*	Наименование блока	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ксил	Витамины, мг			Минеральные соли								
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ДЕНЬ №7																	
	Завтрак																	
№220 Могильный/Туте льян	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,82	33,00	0,85	163,00	136,87	26,67	0,65				
№2 могильный/Туте льян	Бургер/род с маслом и повидлом	20/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
№382 Могильный/Туте льян	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	2-й завтрак																	
№338 Могильный/Туте льян	Фрукты по сезону (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40				
	ИТОГО:	750	26,20	19,16	138,16	828,40	0,38	20,82	33,15	7,61	427,09	436,77	110,68	7,56				
	Обед																	
п/п	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	14,00	18,00	3,30	0,48				
№101 Могильный/Туте льян	Суп картофельный с крупой	250/10	8,25	7,11	14,74	152,65	0,07	10,00	5,01	0,04	63,55	258,33	31,50	1,28				
№233 Могильный/Туте льян	Рыба запеченная под молочным соусом	330	34,88	22,5	10,5	384	0,11	0,38	166,88	6,38	292,88	456,38	58,13	1,88				
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88				
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40				
№389 Могильный/Туте льян	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	ИТОГО:	900	54,20	31,30	97,35	1067,81	0,43	19,38	171,89	7,96	423,13	956,31	178,43	8,72				

№149 Могильный/Туле льян	Полдник Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	21,40	17,00	63,30
№421 Могильный/Туле льян	Булочка слобная	100	7,76	16,24	47,10	262,00	0,14	0,00	26,00	0,00	22,00	74,00	29,00	1,38
	ИТОГО:	300	8,28	16,42	71,94	364,90	0,16	59,40	26,00	0,20	45,40	97,40	46,00	64,68
	Ужин													
№ 268 Могильный/Туле льян	Биточки (говядина)	100	16,5	24,2	14,32	344	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33
№139 Могильный/Туле льян	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	34,16	0,00	2,20	117,50	81,38	41,70	1,66
	Овощи по сезону (отурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,38	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
ПР	Хлеб ржаной	80	4,74	0,91	35,63	374,08	0,16	0,00	0,00	0,69	23,20	160,00	58,40	1,60
№379 Могильный/Туле льян	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	138,67	132,00	29,33	2,40
	ИТОГО:	610	34,14	35,80	124,81	1176,02	0,43	41,96	5,83	4,90	369,34	625,58	190,96	9,01
	Ужин 2													
п/п	Кисломолочный продукт (кефир02,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
п/п	Кондитерские изделия(печенье)	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,00	19,50	0,39	12,30	26,10	4,50	0,30
	ИТОГО:	230	8,35	8,39	28,91	230,35	0,11	1,40	59,50	0,39	252,30	206,10	32,50	0,50
	ИТОГО 7 дня:		131,17	111,07	461,17	3667,48	1,51	142,96	296,37	21,06	1517,26	2322,16	558,57	90,47

№ ТК по сборнику рецептов блока*	Наименование блока	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Эл. кал	Витамины, мг			Минеральные соли								
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ДЕНЬ №8																	
	Завтрак																	
№182 Могильный/Туте льнян	Каша жидкая молочная пшеница	250/20	9,20	14,38	57,70	398,80	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63				
№3 Могильный/Туте льнян	Бутерброды с сыром	5/15/30	5,95	11,93	14,62	189,60	0,04	0,11	79,00	0,56	141,30	104,10	1,97	1,64				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
№ 377 Могильный/Туте льнян	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13				
	2-й завтрак																	
№338 Могильный/Туте льнян	Фрукты по сезону (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20				
	ИТОГО:	792	21,05	27,61	138,68	892,14	0,65	24,62	208,50	2,25	294,91	369,40	141,52	6,93				
	Обед																	
п/п	Овощи по сезону (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36				
№82 Могильный/Туте льнян	Борщ с капустой и картофелем	250/10	9,93	7,58	13,91	164,55	0,07	8,75	5,01	2,75	73,81	265,75	36,50	2,03				
№ 289 Могильный/Туте льнян	Рагу из пшны	100/125	16,47	13,69	19,54	267,4	0,11	2,18	27,00	0,00	36,75	177,55	46,28	2,35				
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,78	0,34	13,36	140,28	0,06	0,00	0,00	0,26	8,70	60,00	21,90	0,60				
№349 Могильный/Туте льнян	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	63,30				
	ИТОГО:	870	18,55	8,90	90,75	594,77	0,34	70,33	32,01	4,05	161,06	596,30	148,08	69,16				

№ ТК по сборнику рецептов блод*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	з/и ккл	Витамины, мг				Минеральные в мм						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ДЕНЬ № 9																
	Завтрак																
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/20	7,49	13,15	51,98	357	0,09	1,44	71,18	0,00	164,54	145,05	24,91	0,61			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40			
№2	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74			
	2-й завтрак																
№338	Фрукты по сезону (клубника)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	0,20	117,60	2,20	0,60	32,00	48,00	26,00	0,80			
	ИТОГО:	770	28,58	29,36	171,14	1040,69	0,52	120,51	73,53	6,44	578,10	568,15	133,05	5,88			
	Обед																
шт	Овощи по сезону (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36			
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,40	6,16	15,70	167,50	0,05	0,95	5,00	0,37	44,50	239,08	20,75	1,05			
№244	Плов из отварной говядины	100/150	11	12,6	8,8	193	0,058	2,56	186,80	4,20	22,04	126,40	19,70	1,68			
№349	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	63,30			
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88			
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40			
	ИТОГО:	810	30,39	20,53	119,15	977,76	0,35	62,91	191,80	5,81	128,64	598,48	134,95	68,31			

№ ТК по сборнику рецептов блока*	Наименование блока	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ДЕНЬ № 10																	
	Завтрак																	
№223 Могильный/Туте льня	Запеканка из творога с молоком стученым	100/20	14,61	11,05	28,00	270,00	0,06	0,47	65,00	0,00	195,58	215,15	26,55	0,64				
№382 Могильный/Туте льня	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
№1 Могильный/Туте льня	Бутерброд с маслом	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	2-й завтрак																	
№338 Могильный/Туте льня	Фрукты по сезону (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40				
	ИТОГО:	730	24,03	20,32	102,71	689,91	0,21	20,47	105,00	1,80	252,98	327,15	72,71	7,07				
	Обед																	
п/л	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	14,00	18,00	3,30	0,48				
№106 Могильный/Туте льня	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25				
№284 Могильный/Туте льня	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	100/180/5	33,28	41,78	39,6	650	0,25	4,78	20,00	0,08	42,45	283,15	106,15	3,83				
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88				
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40				
№389 Могильный/Туте льня	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	ИТОГО:	920	52,80	51,75	124,84	1341,94	0,61	20,66	35,00	2,50	140,80	700,45	241,00	10,64				

20

