


УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Усть-Ярульская СОШ

 Старкова О.О.

*н 262*

31.08.2022

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

завтраков и обедов для двухразового питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Усть-Ярульская средняя общеобразовательная школа»

имени Героя Советского Союза Н.Я. Тотмина

2022г

Меню разработано с использованием сборника рецептов ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, 2020г

**Примерное десятидневное меню 6-18 лет**

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	<b>1 день</b>	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
<b>Завтрак</b>											
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	250	16,8	21	25,8	32,25	4,2	5,25	316,1	324
	Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1,6	1,6	2,16	2,16	16,37	16,37	121	121
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	200	1,5	1,5	1,4	1,4	8,6	8,6	52,9	52,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>550</b>	<b>23,82</b>	<b>29,2</b>	<b>29,84</b>	<b>36,75</b>	<b>53,51</b>	<b>61,85</b>	<b>597,89</b>	<b>638,5</b>
<b>Обед</b>											
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,7	2,1	4,9	6,1	10,4	13	92,4	115,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6
54-8м -2020	Тефтели из говядины паровые	100	100	14	14	9,0	9	7,08	7,08	159,15	159,15
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
289	Напиток из шиповника	200	200	0,68	0,68	0	0	21,01	21,01	46,87	46,87
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>825</b>	<b>26,42</b>	<b>29,59</b>	<b>20,03</b>	<b>22,58</b>	<b>106,73</b>	<b>128,23</b>	<b>652,95</b>	<b>769,56</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1210</b>	<b>1375</b>	<b>50,24</b>	<b>58,79</b>	<b>49,87</b>	<b>59,33</b>	<b>160,24</b>	<b>190,08</b>	<b>1250,84</b>	<b>1408,06</b>

## Примерное десятидневное меню 6-10 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
	<b>2 день</b>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>
<b>Завтрак</b>											
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	<i>250</i>	4,9	<i>6,13</i>	6,9	<i>8,6</i>	24,6	<i>30,75</i>	179	<i>223,75</i>
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	<i>30</i>	7,0	<i>7</i>	9,0	<i>9</i>	0,0	<i>0</i>	109,1	<i>109,1</i>
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	<i>40</i>	2,8	<i>3,7</i>	0,24	<i>0,32</i>	14,46	<i>19,28</i>	69,89	<i>93,1</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	<i>25</i>	1,12	<i>1,4</i>	0,24	<i>0,3</i>	9,88	<i>12,35</i>	38,0	<i>47,5</i>
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	<i>200</i>	0,2	<i>0,2</i>	0,0	<i>0</i>	6,4	<i>6,4</i>	26,4	<i>26,4</i>
Пром	Йогурт, 2,5%	90	<i>90</i>	2,8	<i>2,8</i>	3,2	<i>3,2</i>	14,6	<i>14,6</i>	96	<i>96</i>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b><i>665</i></b>	<b>16,82</b>	<b><i>21,23</i></b>	<b>19,58</b>	<b><i>21,42</i></b>	<b>69,94</b>	<b><i>83,38</i></b>	<b>518,39</b>	<b><i>595,85</i></b>
<b>Обед</b>											
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	<i>250</i>	1,96	<i>2,45</i>	4,9	<i>6,1</i>	13,26	<i>16,6</i>	105,02	<i>131,3</i>
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	<i>180</i>	8,2	<i>9,84</i>	6,5	<i>7,8</i>	42,7	<i>51,24</i>	262,2	<i>314,64</i>
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	<i>30</i>	0,96	<i>0,96</i>	0,78	<i>0,78</i>	2,76	<i>2,76</i>	22,08	<i>22,08</i>
54-5м -2020	Котлета из курицы	75	<i>90</i>	14,5	<i>17,4</i>	3,6	<i>4,32</i>	9,4	<i>11,28</i>	128,3	<i>153,96</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	45	<i>60</i>	3,64	<i>4,85</i>	0,53	<i>0,7</i>	20,89	<i>27,85</i>	99,03	<i>132,04</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	<i>35</i>	1,40	<i>1,96</i>	0,3	<i>0,42</i>	12,35	<i>17,29</i>	47,50	<i>66,5</i>
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200,0	<i>200</i>	0,5	<i>0,5</i>	0,0	<i>0</i>	22,7	<i>22,7</i>	93,2	<i>93,2</i>
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b><i>845</i></b>	<b>31,16</b>	<b><i>37,96</i></b>	<b>16,61</b>	<b><i>20,12</i></b>	<b>128,36</b>	<b><i>154,02</i></b>	<b>927,64</b>	<b><i>930,72</i></b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1365</b>	<b><i>1520</i></b>	<b>47,98</b>	<b><i>59,19</i></b>	<b>36,19</b>	<b><i>41,54</i></b>	<b>198,3</b>	<b><i>237,4</i></b>	<b>1446,03</b>	<b><i>1526,57</i></b>

## Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	<b>3 день</b>	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
<b>Завтрак</b>											
54-11г -2020	Картофельное пюре	150	180	3,0	3,6	5,7	6,84	23,7	28,44	158,0	189,6
54-3р -2020	Котлета рыбная (минтай)	80	100	10,65	14,2	2,1	2,8	5,55	7,4	82,95	110,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	30	0,78	0,78	1,26	1,26	1,32	1,32	19,68	19,68
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	4,3	4,3	12,4	12,4	106,7	106,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>575</b>	<b>22,95</b>	<b>28,28</b>	<b>13,84</b>	<b>15,82</b>	<b>67,31</b>	<b>81,19</b>	<b>475,22</b>	<b>567,18</b>
<b>Обед</b>											
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой	230	250	2,04	2,22	5,6	6,12	14,49	15,75	113,7	123,6
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200	250	22,3	27,9	19,4	24,25	14,4	18	321,0	401,25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
	Кисель из концентрата	200	200	1,36	1,36	0,0	0	29,02	29,02	116,19	116,18
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>795</b>	<b>30,74</b>	<b>38,29</b>	<b>25,83</b>	<b>31,49</b>	<b>92,15</b>	<b>109,91</b>	<b>697,42</b>	<b>754,57</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1210</b>	<b>1370</b>	<b>53,69</b>	<b>66,57</b>	<b>39,67</b>	<b>47,31</b>	<b>159,46</b>	<b>191,1</b>	<b>1172,64</b>	<b>1321,75</b>

### Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	<b>4 день</b>	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
<b>Завтрак</b>											
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	250	32,3	40,3	21,6	27	30	37,5	443,2	554
Пром	Повидло	30	30	0,17	0,17	0,0	0	3,55	3,55	14,89	14,89
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	200	0,2	0,2	0,0	0	0,1	0,1	1,0	1
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,9	8,9	40,4	40,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>645</b>	<b>36,99</b>	<b>46,17</b>	<b>22,48</b>	<b>28,02</b>	<b>66,89</b>	<b>81,66</b>	<b>607,38</b>	<b>750,4</b>
<b>Обед</b>											
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	100	0,8	1,3	2,7	4,5	4,6	7,7	45,7	76,2
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,5	3,15	1,9	2,4	21,0	26,3	111,2	139
54-5г -2020	Каша перловая	150	180	4,4	5,28	5,9	7,08	33,6	40,32	205,3	246,36
54-4м -2020	Котлета говяжья	75	90	14,1	16,9	11,9	14,28	11,4	13,68	209	250,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	30	0,96	0,96	0,78	0,78	2,76	2,76	22,08	22,08
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	200	1,8	1,8	0,0	0	28,6	28,6	121,4	121,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>945</b>	<b>29,6</b>	<b>36,2</b>	<b>24,01</b>	<b>30,16</b>	<b>135,2</b>	<b>164,5</b>	<b>861,21</b>	<b>1054,38</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1365</b>	<b>1590</b>	<b>66,59</b>	<b>82,37</b>	<b>46,49</b>	<b>58,18</b>	<b>202,09</b>	<b>246,16</b>	<b>1468,59</b>	<b>1804,78</b>

## Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	<b>5 день</b>	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
<b>Завтрак</b>											
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	200	250	20,4	25,5	15,8	19,8	20,5	25,6	306,1	382,63
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	100	0,5	0,8	0,0	0	1,6	2,6	8,4	14
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>615</b>	<b>25,02</b>	<b>31,6</b>	<b>16,28</b>	<b>20,42</b>	<b>52,84</b>	<b>66,23</b>	<b>448,79</b>	<b>563,63</b>
<b>Обед</b>											
54-8з -2020	Салат из капусты с морковью	60	100	1	1,7	6	10	6,1	10,17	82,5	137,5
№69	Суп свекольник со сметаной и яйцом	200	250	1,92	2,4	3,72	4,65	9,74	12,18	77,7	97,17
54-1г-2020	Макароны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	218	249,6
54-2м -2020	Гуляш из говядины	90	100	15,5	17,2	12,6	14	3,7	4,1	190,8	212
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
№1	Напиток из шиповника	200	200	0,4	0,4	0,27	0,27	17,2	17,2	72,8	72,8
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>925</b>	<b>28,86</b>	<b>34,51</b>	<b>28,72</b>	<b>36,4</b>	<b>104,98</b>	<b>130,79</b>	<b>788,33</b>	<b>967,61</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1280</b>	<b>1540</b>	<b>53,88</b>	<b>66,11</b>	<b>45</b>	<b>56,82</b>	<b>157,82</b>	<b>197,02</b>	<b>1237,1</b>	<b>1531,24</b>

## Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	<b>6 день</b>	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
<b>Завтрак</b>											
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	180	200	7,38	8,2	9,9	10,95	38,7	43	272,97	303,3
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,0	7	9,0	9	0,0	0	109,1	109,1
Пром.	Банан	100	100	0,83	0,83	0,0	0	7,83	7,83	34,3	34,3
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>595</b>	<b>19,33</b>	<b>21,33</b>	<b>19,38</b>	<b>20,57</b>	<b>77,27</b>	<b>88,86</b>	<b>550,66</b>	<b>523,7</b>
<b>Обед</b>											
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	100	0,6	1	6,1	10,2	4,3	7,2	74,4	124
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	250	2,0	2,5	4,9	6,1	15,28	19,1	113,3	141,6
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,2	9,84	6,5	7,8	42,8	51,36	262,2	314,64
54-2м -2020	Гуляш из говядины	90	100	15,5	17,2	12,6	14	3,7	4,1	190,8	212
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
351	Кисель из концентратов	200	200	1,36	1,36	0	0	29,02	29,02	116,19	116,19
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>925</b>	<b>32,7</b>	<b>38,71</b>	<b>30,93</b>	<b>39,22</b>	<b>128,34</b>	<b>155,92</b>	<b>903,42</b>	<b>1106,97</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1330</b>	<b>1520</b>	<b>52,03</b>	<b>60,04</b>	<b>50,31</b>	<b>59,79</b>	<b>205,61</b>	<b>244,78</b>	<b>1454,08</b>	<b>1630,67</b>

## Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	<b>7 день</b>	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
<b>Завтрак</b>											
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	250	12,8	16	15,3	19,1	6,5	8,1	214,6	268,25
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
Пром.	Йогурт	90	90	4,6	4,6	4,3	4,3	12,4	12,4	106,7	106,7
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>605</b>	<b>21,52</b>	<b>25,9</b>	<b>20,08</b>	<b>24,03</b>	<b>49,64</b>	<b>58,53</b>	<b>455,59</b>	<b>541,95</b>
<b>Обед</b>											
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	100	0,5	0,83	0,0	0	1,8	3	9,1	15,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	1,67	2,08	4,86	6,07	5,8	7,25	73,56	91,95
54-6г -2020	Рис отварной	150	180	3,6	4,3	5,2	6,2	38,0	45,6	213,2	255,84
173/174	Рыба тушеная в сметанном соусе (горбуша/минтай)	120	140	13,19	15,42	11,53	13,47	4,8	5,61	176	205,32
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
Пром.	Соковая продукция	200	200	1	1	0,2	0,2	21,2	21,2	36	36
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>965</b>	<b>25</b>	<b>30,44</b>	<b>22,62</b>	<b>27,06</b>	<b>104,84</b>	<b>127,8</b>	<b>654,39</b>	<b>802,75</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1350</b>	<b>1590</b>	<b>46,52</b>	<b>56,34</b>	<b>42,7</b>	<b>51,09</b>	<b>154,48</b>	<b>186,33</b>	<b>1109,98</b>	<b>1344,7</b>



## Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	<b>8 день</b>	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
<b>Завтрак</b>											
54-19к-2020	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	250	7,26	9,57	5,52	6,9	18,4	23	144,38	180,47
53-19з-2020	<i>Масло сливочное</i>	10	10	0,3	0,3	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
Пром.	Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1,6	1,6	2,16	2,16	16,37	16,37	121	121
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>565</b>	<b>13,38</b>	<b>16,77</b>	<b>17,98</b>	<b>19,12</b>	<b>65,61</b>	<b>91,85</b>	<b>494,57</b>	<b>563,37</b>
<b>Обед</b>											
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	100	0,4	0,6	0,0	0	2,5	4,2	11,5	19,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,7	2,1	4,9	6,1	10,4	13	92,4	115,4
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200	250	15,5	19,4	13,2	16,5	40,3	50,4	341,9	427,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
54-7хн -2020	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,0	0	22,7	22,7	93,2	93,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>895</b>	<b>23,24</b>	<b>28,51</b>	<b>18,93</b>	<b>23,72</b>	<b>118,44</b>	<b>135,44</b>	<b>685,53</b>	<b>853,74</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1210</b>	<b>1450</b>	<b>38,32</b>	<b>47,28</b>	<b>38,91</b>	<b>45,84</b>	<b>184,05</b>	<b>227,29</b>	<b>1186,03</b>	<b>1437,11</b>

## Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	<b>9 день</b>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>
<b>Завтрак</b>											
	Манник со сгущенным молоком	200	<i>250</i>	12,4	<i>15,5</i>	9,8	<i>16</i>	70	<i>90</i>	436,4	<i>545</i>
Пром.	Апельсин	100	<i>100</i>	0,8	<i>0,8</i>	2,1	<i>2,1</i>	7,3	<i>7,3</i>	34,4	<i>34,4</i>
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	<i>40</i>	2,8	<i>3,7</i>	0,24	<i>0,32</i>	14,46	<i>19,28</i>	69,89	<i>93,1</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	<i>25</i>	1,12	<i>1,4</i>	0,24	<i>0,3</i>	9,88	<i>12,35</i>	38,0	<i>47,5</i>
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	<i>200</i>	4,6	<i>4,6</i>	4,3	<i>4,3</i>	12,4	<i>12,4</i>	106,7	<i>106,7</i>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b><i>615</i></b>	<b>17,14</b>	<b><i>21,6</i></b>	<b>15,38</b>	<b><i>19,72</i></b>	<b>101,74</b>	<b><i>139,03</i></b>	<b>578,69</b>	<b><i>721</i></b>
<b>Обед</b>											
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	<i>100</i>	0,4	<i>0,6</i>	3	<i>5</i>	2,2	<i>3,6</i>	37,3	<i>62,2</i>
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	<i>250</i>	7,1	<i>8,8</i>	4,3	<i>5,3</i>	18,5	<i>23,1</i>	141,1	<i>176,3</i>
54-11г -2020	Картофельное пюре	150	<i>180</i>	3,6	<i>4,3</i>	5	<i>6</i>	15,8	<i>18,9</i>	122	<i>146,4</i>
54-3м-2020	Ленивые голубцы	100	<i>100</i>	8,5	<i>8,5</i>	7,55	<i>7,55</i>	7	<i>7</i>	121,4	<i>121,4</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	45	<i>60</i>	3,64	<i>4,85</i>	0,53	<i>0,7</i>	20,89	<i>27,85</i>	99,03	<i>132,04</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	<i>35</i>	1,40	<i>1,96</i>	0,3	<i>0,42</i>	12,35	<i>17,29</i>	47,50	<i>66,5</i>
Пром.	Соковая продукция	200	<i>200</i>	1	<i>1</i>	0,2	<i>0,2</i>	21,2	<i>21,2</i>	36	<i>36</i>
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b><i>925</i></b>	<b>25,64</b>	<b><i>30,01</i></b>	<b>19,65</b>	<b><i>26,17</i></b>	<b>97,84</b>	<b><i>118,94</i></b>	<b>624,33</b>	<b><i>740,84</i></b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1330</b>	<b><i>1540</i></b>	<b>42,78</b>	<b><i>51,61</i></b>	<b>34,03</b>	<b><i>45,89</i></b>	<b>199,58</b>	<b><i>256,97</i></b>	<b>1203,02</b>	<b><i>1461,84</i></b>

## Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	<b>10 день</b>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>
<b>Завтрак</b>											
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	<i>250</i>	5,8	<i>7,25</i>	7,9	<i>8,62</i>	34,3	<i>42,9</i>	222,3	<i>277,87</i>
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	<i>30</i>	7,0	<i>7</i>	9,0	<i>9</i>	0,0	<i>0</i>	109,1	<i>109,1</i>
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	<i>40</i>	2,8	<i>3,7</i>	0,24	<i>0,32</i>	14,46	<i>19,28</i>	69,89	<i>93,1</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	<i>25</i>	1,12	<i>1,4</i>	0,24	<i>0,3</i>	9,88	<i>12,35</i>	38,0	<i>47,5</i>
54-3гн -2020	Чай с сахаром и лимоном	200	<i>200</i>	0,3	<i>0,3</i>	0,0	<i>0</i>	6,7	<i>6,7</i>	27,6	<i>27,6</i>
	<i>Кондитерское изделие (вафли)</i>	35	<i>35</i>	0,62	<i>0,62</i>	0,81	<i>0,81</i>	6,14	<i>6,14</i>	34,4	<i>34,4</i>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>580</b>	<b>17,02</b>	<b>20,27</b>	<b>20,19</b>	<b>21,19</b>	<b>71,48</b>	<b>87,37</b>	<b>476,89</b>	<b>589,57</b>
<b>Обед</b>											
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	<i>100</i>	0,4	<i>0,7</i>	0,0	<i>0</i>	2,5	<i>4,2</i>	11,5	<i>19,2</i>
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	<i>250</i>	7,92	<i>9,9</i>	4,9	<i>5,87</i>	14,36	<i>17,95</i>	124,1	<i>155,1</i>
54-12м -2020	Плов с курицей	200	<i>250</i>	27,2	<i>34</i>	9,9	<i>11,13</i>	34,7	<i>43,4</i>	319	<i>398,8</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	45	<i>60</i>	3,64	<i>4,85</i>	0,53	<i>0,7</i>	20,89	<i>27,85</i>	99,03	<i>132,04</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	<i>35</i>	1,40	<i>1,96</i>	0,3	<i>0,42</i>	12,35	<i>17,29</i>	47,50	<i>66,5</i>
54-3хн -2020	Компот из сухофруктов	200	<i>200</i>	0,8	<i>0,8</i>	0,0	<i>0</i>	28,5	<i>28,5</i>	117	<i>117</i>
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>895</b>	<b>41,36</b>	<b>52,21</b>	<b>15,79</b>	<b>18,58</b>	<b>113,3</b>	<b>139,19</b>	<b>718,13</b>	<b>879,64</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1240</b>	<b>1480</b>	<b>58,38</b>	<b>72,48</b>	<b>35,37</b>	<b>40,77</b>	<b>184,78</b>	<b>226,56</b>	<b>1194,89</b>	<b>1469,21</b>

