

Утверждаю.  
И.о директора  
ГБОУ «СКШИ№3» по КБР в гПрохладном



И.М.Колесникова

**Примерное 10 –ти дневное меню для обучающихся в возрасте 7-10лет**

№ п/п	Наименование	Выход.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г			
<b>Завтрак</b>	Пряник.	50	3,6	10,5	25,7	211,7		170602
	Кисломолочный напиток	200	10,0	6,0	15,6	156,4		230104
	<b>Итого:</b>		<b>13,6</b>	<b>16,5</b>	<b>41,3</b>	<b>368,1</b>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной	80	1,2	4,3	4,3	61,0	100201	100201
	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	110303	110304
	Зразы с яйцом	100	11,4	4,2	10,5	125,4	120527	120528
	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,3	130301	130302
	Компот	200	0,1	0,0	25,5	102,4	160202	160202
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
<b>Итого:</b>		<b>29,1</b>	<b>20,2</b>	<b>131,4</b>	<b>823,8</b>			
<b>Полдник</b>	Пирог	100	1,5	2,0	14,9	83,6	190102	190102
	Кисломолочный напиток	200	10,0	6,0	15,6	156,4	230103	230103
	<b>Итого:</b>		<b>11,5</b>	<b>8,0</b>	<b>30,5</b>	<b>240,0</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба припущенная картофельное пюре	250	16,4	14,2	52,3	402,6	120702	120703
	Чай	200	0,1	0,0	17,3	69,6	160204	160231
	Хлеб из муки пшеничной	40	1,5	0,6	10,3	52,6	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,2	9,9	46,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>(530)</b>	<b>17,0</b>	<b>23,7</b>	<b>68,0</b>	<b>553,3</b>		

1 день

<b>Ужин 2</b>	Печенье	20	2,25	2,95	22,3	125,1	210110	210110	
	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	96,2	160238	160238	
		<b>(220)</b>							
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,25</b>	<b>2,95</b>	<b>22,3</b>	<b>125,1</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>73,45</b>	<b>71,35</b>	<b>293,5</b>	<b>2110,3</b>			
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке	200	4,5	5,5	21,4	153,1	120203	120204
		Какао	200	0,0	0,0	16,0	64,0	160105	160105
		Сосиска	50	2,3	2,1	0,0	28,1	100101	100101
		Хлеб из муки пшеничной	20\20	1,5	0,6	10,3	52,6	200102	200102
	Масло сливочное	10	0,2	16,5	0,2	150,1	140113	140112 140110	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>8,3</b>	<b>8,2</b>	<b>47,7</b>	<b>449,0</b>			
	<b>Завтрак</b>	Ватрушка с творогом	100	5,4	5,9	24,0	170,7	190304 190305	190306
	Молоко	200	7,8	5,0	8,4	109,8	230102	230102	
	<b>Итого:</b>		<b>13,2</b>	<b>10,9</b>	<b>32,4</b>	<b>280,5</b>			

2 день	Обед	Салат , помидоров и огурцов	80	0,7	4,9	2,3	56,1	100549	100549
		Борщ с говядиной	200	4,9	3,8	6,1	78,2	110103	110104
		Говядина тушеная	100	10,9	3,8	6,2	102,6	120513	120514
		Рагу из овощей	150	2,9	3,5	16,4	108,7	130203	130204
		Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160212	160212
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	200103	200103
		<b>Итого:</b>		<b>24,9</b>	<b>17,7</b>	<b>103,8</b>	<b>674,1</b>		
	Полдник	Выпечка	100	4,1	13,2	28,8	250,4	170604	170605
		Чай	200	6,0	6,4	9,4	119,2	230105	230105
		<b>Итого:</b>		<b>10,1</b>	<b>19,6</b>	<b>38,2</b>	<b>369,6</b>		
	Ужин	Куры отварные	100	13,4	9,8	16,3	207,0	120613	120614
		Картофель отварной	150	3,0	8,6	21,1	173,8	130103	130104
		Напиток из плодов сухих	200	0,4	0,1	27,8	113,7	160242	160242
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
		<b>Итого:</b>	<b>(510)</b>	<b>20,9</b>	<b>19,9</b>	<b>95,7</b>	<b>645,5</b>		
	Ужин 2	Булочка	100	3,3	2,8	19,7	117,2	190102	190102
		Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	96,2	160238	160238
		<b>Итого:</b>	<b>(300)</b>	<b>3,8</b>	<b>3,0</b>	<b>42,8</b>	<b>213,4</b>		
		<b>Итого за день</b>		<b>81,1</b>	<b>79,2</b>	<b>360,6</b>	<b>2479,6</b>		
3 день	Завтрак	Каша молочная пшено	200	16,	4,1	10,7	146,5	120302	120323
		Какао на молоке	200	3,8	3,4	25,5	147,8	160103	160103
		Масло сливочное	10	0,2	16,5	0,2	150,1	140113	140112 140110
		Хлеб из муки пшеничной	40\40\10	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
		<b>Итого:</b>	<b>(500)</b>	<b>23,</b>	<b>25,2</b>	<b>57,0</b>	<b>549,6</b>		
	Завтрак 2	Ватрушка с повидлом	70	3,6	2,5	29,8	156,1	190301-1 190302	190303
		Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	230103	230103
		<b>Итого:</b>		<b>9,4</b>	<b>7,5</b>	<b>37,8</b>	<b>256,3</b>		
	Обед	Салат витаминный с растительным маслом	80	0,6	9,1	6,1	108,7	100504	100504
		Суп из овощей на м\б	200	2,6	3,8	7,8	75,8	110305	110306
Бефстроганов из говядины		100	10,2	3,3	5,5	92,5	120505	120506	
Каша гречневая рассыпчатая		150	7,8	8,2	41,7	271,8	130309	130310	

	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,4	90,0	160213	160213
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>26,5</b>	<b>26,0</b>	<b>123,9</b>	<b>835,6</b>		
Полдник	Печенье	40	4,5	5,9	44,6	250,2		
	чай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	160107	160107

<b>Итого:</b>			<b>4.5</b>	<b>5.9</b>	<b>64.6</b>	<b>329,0</b>		
Ужин	Гуляш из мяса птицы	100	9,9	3,2	2,7	79,2	120601	120602
	Овощи запечённые	150	3,5	9,7	28,2	214,1	130111	130111
	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0,1	21,4	86,9	160217	160230
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>(530)</b>	<b>18,7</b>	<b>14,6</b>	<b>92,7</b>	<b>577,0</b>		
Ужин 2	фрукта	210	0,7	0,2	6,8	31,8	210106	210106
	<b>Итого:</b>	<b>(210)</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>31,8</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>83,5</b>	<b>79,4</b>	<b>382,7</b>	<b>2579,4</b>		
<b>Завтрак</b>								
Завтрак	Каша молочная	200	6,3	13,9	29,5	268,3	120313	120314
	Чай	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106	160106
	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	71,5	100102	100102
	Хлеб из муки пшеничной	40\40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>(520)</b>	<b>13,9</b>	<b>21,0</b>	<b>66,2</b>	<b>509,4</b>		
<b>Завтрак 2</b>								
Завтрак 2	Пирог	100	1,5	2,0	14,9	83,6		
	Кисломолочный напиток	200	10,0	6,0	15,6	156,4	230104	230104
	<b>Итого:</b>		<b>11,5</b>	<b>8,0</b>	<b>30,5</b>	<b>240,0</b>		
Обед	Салат овощной ( сезонный)	80	2,1	6,3	9,2	101,9	100562	100562
	Суп картофельный	200	3,8	2,6	10,8	81,8	110314	110315
	Рыба припущенная картофельное пюре	250	16,4	14,2	52,3	402,6	120702	120703
	Напиток сухфруктов	200	0,0	0,0	16,8	67,4	160205	160232
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	200103	200103
		<b>Итого:</b>		<b>27,4</b>	<b>24,7</b>	<b>129,5</b>	<b>849,9</b>	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	3,7	1,5	27,5	138,3	190204 190205	190206
	Сок	200	0,1	0,0	24,5	98,4	160203	160220
	<b>Итого:</b>		<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>52,0</b>	<b>236,7</b>		
Ужин	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	120523	120524
	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	130301	130302
	Чай	200	0,5	0,0	19,2	78,8	160219	160228
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	200103	200103

	<b>Итого:</b>	<b>(520)</b>	<b>22,9</b>	<b>18,1</b>	<b>123,8</b>	<b>749,4</b>		
Ужин 2	Компот	200	2,1	2,2	19,3	105,4	160108	160108
	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	141,1	190134	190134
	<b>Итого:</b>	<b>(240)</b>	<b>5,0</b>	<b>5,9</b>	<b>43,5</b>	<b>247,1</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>84,5</b>	<b>79,2</b>	<b>445,2</b>	<b>2832,0</b>		
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	5,0	9,3	21,6	190,1	120207	120208
	Какао на молоке,	200	3,7	3,5	21,6	132,7	160101	160101

5 день	сосиска	20	2,3	2,1	0,0	28,1	100101	100101	
	Хлеб из муки пшеничной	40\40	1,5	0,6	10,3	52,6	200102	200102	
	<b>Итого:</b>	<b>(500)</b>	<b>12,5</b>	<b>15,5</b>	<b>53,2</b>	<b>402,3</b>			
	Завтрак	Кекс	50	3,5	11,0	24,0	209,0	170604	170605
		Кисломолочный напиток	200	7,8	5,0	8,4	109,8	230102	230102
	<b>Итого:</b>		<b>11,3</b>	<b>16,0</b>	<b>32,4</b>	<b>318,8</b>			
	Обед	Салат из белокочанной	80	1,2	4,3	4,3	60,7	100201	100201
		Суп гороховый на мясном бульоне	200	8,1	2,3	27,3	162,3	110307-3	110308-3
		Плов мясной	250	16,3	11,9	29,4	289,9	120551	120550
		Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	82,0	160206	160206
Хлеб из муки пшеничной		40	3,0	1,2	20,6	105,0	200102	200102	
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103	
<b>Итого:</b>			<b>29,8</b>	<b>19,9</b>	<b>111,9</b>	<b>745,5</b>			
Полдник	Печенье	40	1,5	2,0	14,9	83,6			
	Чай	200	0,0	0,0	16,0	64,0	160105	160105	
	<b>Итого:</b>		<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>30,9</b>	<b>147,6</b>			
Ужин	Ленивые голубцы	200	14,3	22,9	30,5	385,3	120529	120529	
	Напиток из плодов сухих	200	0,4	0,1	27,8	113,7	160242	160242	
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102	
	Хлеб ржано-пшеничный. сыр	40\20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103	
	<b>Итого:</b>	<b>(500)</b>	<b>18,8</b>	<b>24,4</b>	<b>88,8</b>	<b>650,0</b>			
Ужин 2	Компот	200	0,5	0,2	27,7	114,6	160214	160214	
	Булочка "Городская"	40	3,3	2,8	19,7	117,2	190102	190102	
	<b>Итого:</b>		<b>3,8</b>	<b>3,0</b>	<b>47,4</b>	<b>231,8</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>77,7</b>	<b>80,6</b>	<b>364,9</b>	<b>2497,0</b>			
Завтрак 2	Печенье	40	4,5	5,9	44,6	249,5			
	Кисломолочный напиток (см.	200	5,8	5,0	8,0	102,0	230103	230103	
	<b>Итого:</b>		<b>10,3</b>	<b>10,9</b>	<b>52,6</b>	<b>349,7</b>			
Обед	Салат из свеклы с сыром	80	1,9	7,5	4,4	92,9	100408-1	100408-1	
	Солянка	200	3,3	4,4	2,2	62,2	110205	110206	
	Мясо тушеное с соусом см.	120	17,0	8,9	8,4	181,7	120515	120516	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	8,2	41,7	271,8	130309	130310	
	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,3	160207	160229	
6 день	Сыр	20	1,2	0,6	15,1	77,6			
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103	

6 день	<b>Итого:</b>		<b>(750)</b>	<b>35,4</b>	<b>31,1</b>	<b>123,3</b>	<b>914,5</b>			
	Полдник	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7	190304 190305	190306	
		Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	96,2	160238	160238	
	<b>Итого:</b>			<b>6,8</b>	<b>4,0</b>	<b>46,0</b>	<b>266,9</b>			
	Ужин	Тефтели рыбные с соусом	100	11,0	4,8	6,7	114,0	120403	120404	
		Пюре картофельное	150	2,8	10,0	19,2	177,8	130101	130102	
		Кисель яблочный	200	0,1	0,1	28,7	116,1	160224	160218	
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102	
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103	
		<b>Итого:</b>	<b>(510)</b>	<b>18,1</b>	<b>16,3</b>	<b>85,0</b>	<b>559,0</b>			
	Фрукты в	200	0,7	0,2	6,8	31,8	210106	210106		
Ужин 2	<b>Итого:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>31,8</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>70,3</b>	<b>64,5</b>	<b>314,9</b>	<b>2121,3</b>				
7 день	Завтрак	Каша овсяная на молоке	200	6,3	8,6	13,6	157,0	120209	120210	
		Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	64,0	160106	160106	
		Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	140113	140112 140110	
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,0	200102	200102	
		Запеканка с творогом	100	5,4	5,9	24,0	170,7	190304 190305	190306	
	<b>Итого:</b>	<b>(550)</b>	<b>9,4</b>	<b>18,1</b>	<b>50,4</b>	<b>401,3</b>				
	<b>Завтрак 2</b>									
	Завтрак	Булочка	50	5,8	3,4	28,6	168,2	190104	190106	
		Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	7,6	111,2	230101	230101	
	<b>Итого:</b>			<b>11,6</b>	<b>9,8</b>	<b>36,2</b>	<b>279,4</b>			
<b>Обед</b>										
Обед	Салат овощной	80	2,1	6,3	9,2	101,9	100562	100562		
	Суп с фрикадельками	200	7,0	3,7	15,8	124,5	110311	110312		
	Плов куриный	250	14,2	16,9	29,4	326,4	120606	120605		
	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	160219	160228		
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	200103	200103		
	<b>Итого:</b>	<b>(760)</b>	<b>29,0</b>	<b>28,5</b>	<b>113,9</b>	<b>828,1</b>				
Полдник	Печенье	40	4,5	5,9	44,6	249,5				
	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,4	160108	160108		
	<b>Итого:</b>		<b>6,6</b>	<b>8,1</b>	<b>63,9</b>	<b>354,9</b>				
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	14,7	14,1	26,5	291,7	120534	120534		
	Напиток	200	0,1	0,0	17,3	69,6	160204	160231		





8 день

Завтрак	Кондитерка	100	4,5	5,9	44,6	249,5		
	Кисломолочный напиток	200	10,0	6,0	15,6	156,4	230104	230104
	<b>Итого:</b>	300	<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>60,2</b>	<b>405,9</b>		
обед	Салат из капусты	80	1,2	4,3	4,3	60,7	100201	100201
	Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	110303	110304
	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	120523	120524
	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,3	130301	130302
	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,2	160205	160232
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>(710)</b>	<b>30,9</b>	<b>25,8</b>	<b>133,5</b>	<b>889,8</b>		
полдник	Кекс	60	3,9	10,5	32,6	240,5	170607	170603
	чай	200	0,0	0,0	20,0	80,0	160107	160107
	<b>Итого:</b>		<b>3,9</b>	<b>10,5</b>	<b>52,6</b>	<b>320,5</b>		
	Бефстроганов из говядины со см	100	10,2	3,3	5,5	92,5	120505	120506
	Картофель запеченный	150	3,2	9,7	22,5	190,2	130106	1301041
	Компот из плодов свежих	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160212	160212
	Булочка "Городская"	100	4,1	3,5	24,6	146,3	190102	190102
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,0	200102	200102
	Фрукты в ассортименте (см.)	200	1,6	0,4	14,6	77,4	210102	210102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>(800)</b>	<b>18,9</b>	<b>14,7</b>	<b>100,8</b>	<b>611,0</b>		
ужин	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	85,6	160217	160230
	Булочка Домашняя	40	2,9	3,7	24,2	142,1	190134	190134
	<b>Итого:</b>		<b>3,0</b>	<b>3,8</b>	<b>45,5</b>	<b>228,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>71,2</b>	<b>66,7</b>	<b>392,6</b>	<b>2455,5</b>		

9 день

завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	4,4	6,5	20,4	157,7	120201	120202
	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	132,7	160101	160101
	Сосиска	30	2,3	2,1	0,0	28,1	100101	100101
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	140113	140112 140110
	Хлеб из муки пшеничной	40\40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>(520)</b>	<b>13,5</b>	<b>21,6</b>	<b>62,7</b>	<b>499,2</b>		
завтрак 2	Ватрушка с абрикосовым джемом	70	3,6	2,5	29,8	156,1	190301-1 190302	190303

9 день

	Кисломолочный напиток	200	7,8	5,0	8,4	109.8	230102	230102
	<b>Итого:</b>		<b>11,4</b>	<b>7,5</b>	<b>38,2</b>	<b>265,9</b>		
Обед	Винегрет	80	1,0	4,9	5,4	69.7	100501	100501
	Суп рис на мясном бульоне	200	3,8	2,2	10,2	75,8	110309	110310
	Азу из говядины с соусом	100	11,4	1,0	4,5	72,6	120503	120504
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	8,2	41,7	271,8	130309	130310
	Кисель вишневый	200	0,1	0,0	26,6	106,8	160225	160221
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>(780)</b>	<b>29,3</b>	<b>17,9</b>	<b>128,8</b>	<b>793,0</b>		
полдник								
	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,3		
	Напиток	200	0,1	0,1	21,0	86,3	160207	160229
	<b>Итого:</b>		<b>3,1</b>	<b>4,0</b>	<b>50,8</b>	<b>251,6</b>		
Ужин	Фаршированные перцы	200	14,3	22,9	30,5	385,3	120529	120529
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	82,0	160206	160206
	Хлеб из муки пшеничной	40\20	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>(500)</b>	<b>19,6</b>	<b>24,5</b>	<b>91,3</b>	<b>664,1</b>		
Ужин 2	Компот	200	0,5	0,2	27,7	114,6	160214	160214
	Булочка "Городская"	50	4,1	3,5	24,6	146,3	190102	190102
	<b>Итого:</b>		<b>4,6</b>	<b>3,7</b>	<b>52,4</b>	<b>260,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>81,4</b>	<b>79,1</b>	<b>424,1</b>	<b>2734,9</b>		

10 день

Завтрак	Сосиски отварные	100	5,5	12,0	0,2	130,8	120502	120501
	Изделия макаронные отварные	150	5,6	4,7	33,1	197,1	130401	130402
	Помидоры свежие	50	0,3	0,1	1,1	6,5	100520	100520
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106	160106
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,2	100102	100102
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,6	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>(530)</b>	<b>15,3</b>	<b>20,2</b>	<b>60,9</b>	<b>487,6</b>		
Завтрак	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,7	170601	170602
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	230103	230103
	<b>Итого:</b>		<b>9,4</b>	<b>15,5</b>	<b>33,7</b>	<b>311,9</b>		
Обед	Салат овощной с фасолью	80	2,1	6,3	9,2	101,9	100562	100562
	Солянка	200	3,3	4,4	2,2	61,6	110205	110206
	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	204,0	120613	120614
	Пюре картофельное	150	2,8	10,0	19,2	178,0	130101	130102
	Компот из плодов свежих	200	0,1	0,1	23,1	93,7	160208	160208
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102

		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45.8	200103	200103
--	--	----------------------	----	-----	-----	-----	------	--------	--------

	<b>Итого:</b>	<b>(790)</b>	25,8	32,0	100,5	793,3		
	<b>Итого за день</b>		50,5	67,7	195,1	1592,0		

		Примерное 10 дневное меню в возрасте <b>11-18</b> лет								
№	Наименование	Выход		Белки Жиры Углеводы		энергетическая ценность		Витамин С.	№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	г	ккал			
Завтрак	Пряник	100	3,6	10,5	25,7	211,7		170601	170602	
	Кисломолочный напиток	200	10,0	6,0	15,6	156,4		230104	230104	
	<b>Итого:</b>		<b>13,6</b>	<b>16,5</b>	<b>41,3</b>	<b>368,1</b>				
Обед	Салат из белокочанной	100	2,0	7,1	7,2	100,7		100201	100201	
	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	115,1		110303	110304	
	Зразы мясные с фаршем из	100	11,4	4,2	10,5	125,4		120527	120528	
	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,3		130301	130302	
	Кисель клюквенный	200	0,1	0,0	25,5	104,4		160202	160202	
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2		200102	200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8		200103	200103	
<b>Итого:</b>		<b>32,8</b>	<b>25,3</b>	<b>147,0</b>	<b>946,9</b>					
Полдник	Пирог	120	4,5	5,9	44,6	249,5		9	9	
	Кисломолочный напиток	200	10,0	6,0	15,6	156,4		230104	230104	
	<b>Итого:</b>		<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>60,2</b>	<b>405,9</b>				
Ужин	Рыба притушенная картофельное пюре	280	20,1	17,3	62,9	487,7		120702	120703	
	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	69,6		160204	160231	
	Хлеб из муки пшеничной. сыр	40\40	3,0	1,2	20,6	105,2		200102	200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,2	9,9	45,8		200103	200103	
<b>Итого:</b>		<b>23,3</b>	<b>31,9</b>	<b>88,5</b>	<b>734,3</b>					
Ужин 2	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5		9	9	
	Компот	200	0,3	0,1	32,4	131,7		160212	160212	
	<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>5,9</b>	<b>44,6</b>	<b>249,5</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>88,7</b>	<b>91,5</b>	<b>381,5</b>	<b>2704,7</b>				
Завтрак	Каша рисовая на молоке	250	6,1	7,3	28,6	204,5		120203	120204	
	Какао	200	0,0	0,0	16,0	64,4		160105	160105	
	Сосиска	50	2,3	2,1	0,0	28,1		100101	100101	
	Хлеб из муки пшеничной	40\40	3,0	1,2	20,6	105,2		200102	200102	
<b>Итого:</b>		<b>11,4</b>	<b>10,6</b>	<b>65,2</b>	<b>402,2</b>					
Завтрак 2	Ватрушка с творогом	50	5,4	5,9	24,0	170,7		190304	190306	

	Молоко	200	7,8	5,0	8,4	109,8	230102	230102
	<b>Итого:</b>		<b>13,2</b>	<b>10,9</b>	<b>32,4</b>	<b>280,5</b>		
	Салат из капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	92,9	100549	100549
	Борщ с говядиной	250	6,1	4,8	7,6	98,0	110103	110104
	Говядина тушеная	100	13,6	4,8	7,7	128,4	120513	120514
	Рагу из овощей	180	3,4	4,1	19,6	128,9	130203	130204
	Компот	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160212	160212
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>28,6</b>	<b>23,3</b>	<b>101,7</b>	<b>730,9</b>		
Полдник	Выпечка	150	3,5	11,0	24,0	209,0	170604	170605
	Чай	200	6,0	6,4	9,4	119,2	230105	230105
	<b>Итого:</b>		<b>9,5</b>	<b>17,4</b>	<b>33,4</b>	<b>328,2</b>		
Ужин	Курсы отварные	100	13,4	9,8	16,3	207,0	120613	120614
	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	208,3	130103	130104
	Напиток из плодов сухих	200	0,4	0,1	27,8	113,7	160242	160242
	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5	9	9
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>26,0</b>	<b>27,5</b>	<b>144,5</b>	<b>929,5</b>		
Ужин 2	Булочка	60	3,3	2,8	19,7	117,2	190102	190102
	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	23,1	106,0	160238	160238
	<b>Итого:</b>		<b>3,8</b>	<b>3,0</b>	<b>42,8</b>	<b>223,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>92,5</b>	<b>92,7</b>	<b>420,4</b>	<b>288,3</b>		
Завтрак	Каша молочная пшено	250	22,3	5,4	14,3	195,0	120302	120323
	Какао на молоке	200	3,8	3,4	25,5	146,2	160103	160103
	Масло сливочное.сыр	10\40	0,2	16,5	0,2	150,1	140113	140112 140110
	Хлеб из муки пшеничной	40\40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>29,3</b>	<b>26,5</b>	<b>60,2</b>	<b>596,5</b>		
Завтрак 2	Ватрушка джемом	80	3,6	2,5	29,8	156,1	190301-1 190302	190303
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	230103	230103
	<b>Итого:</b>		<b>9,4</b>	<b>7,5</b>	<b>37,8</b>	<b>256,3</b>		
Обед	Салат витаминный	100	1,0	15,1	10,2	180,7	100504	100504
	Суп из овощей на мясном	250	3,2	4,8	9,8	95,6	110305	110306
	Бефстроганов из говядины с соусом	100	12,8	4,1	6,9	115,7	120505	120506
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	9,9	50,0	326,3	130309	130310

2 день

3 день

	Компот из плодов свежих	200	0,1	0,0	22,4	90,0	160213	160213
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>30,5</b>	<b>35,3</b>	<b>129,8</b>	<b>959,3</b>		
Полдник	Печенье	80	4,5	5,9	44,6	249,5	9	9
	Чай	200	0,0	0,0	20,0	80,0	160107	160107
	<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>5,9</b>	<b>64,6</b>	<b>329,5</b>		
Ужин	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4,0	3,4	99,2	120601	120602
	Овощи запеченные	180	4,2	11,6	33,8	256,4	130111	130111
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,9	160217	160230
	Хлеб из муки пшеничной\сос	40\60	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>20,8</b>	<b>17,1</b>	<b>89,1</b>	<b>593,5</b>		
Ужин	Фрукта	200	0,7	0,2	6,8	31,8	210106	210106
	<b>Итого:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>31,8</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>95,1</b>	<b>92,5</b>	<b>388,9</b>	<b>2771,0</b>		
Завтрак	Каша молочная рис	250	6,7	14,5	30,7	280,1	120313	120314
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106	160106
	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	71,5	100102	100102
	Хлеб из муки пшеничной	40\40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Сосиска	50						
	<b>Итого:</b>		<b>14,3</b>	<b>21,6</b>	<b>67,4</b>	<b>521,2</b>		
Завтрак	Пирог	100	4,5	5,9	44,6	249,5	9	9
	Кисломолочный напиток	200	10,0	6,0	15,6	156,4	230104	230104
	<b>Итого:</b>		<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>60,2</b>	<b>405,9</b>		
Обед	Салат овощной	100	3,5	10,4	15,4	169,2	100562	100562
	Суп картофельный гороховый	250	4,8	3,3	13,5	102,9	110314	110315
	Рыба притушенная картофельное пюре	280	20,1	17,3	62,9	487,7	120702	120703
	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,2	160205	160232
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>32,5</b>	<b>32,4</b>	<b>139,1</b>	<b>978,0</b>		
Полдник	Пирожок с повидлом	100	3,5	11,0	24,0	209,0	170604	170605
	Кисломолочный напиток.	200	5,8	6,4	7,6	111,2	230101	230101
	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	200	1,6	0,4	14,6	68,4	210102	210102
	<b>Итого:</b>	500	<b>10,9</b>	<b>17,8</b>	<b>46,2</b>	<b>389,0</b>		
Ужин	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	120523	120524
	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,3	130301	130302
	Чай	200	0,5	0,0	19,2	78,8	160219	160228



	Хлеб из муки пшеничной		1,5	0,6	10,3	52,6	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,2</b>	<b>18,7</b>	<b>114,2</b>	<b>709,9</b>		

5 день

Ужин 2	Компот	200	2,1	2,2	19,3	105,4	160108	160108
	Булочка Домашняя	60	2,9	3,7	24,2	141,7	190134	190134
	<b>Итого:</b>		<b>5,0</b>	<b>5,9</b>	<b>43,5</b>	<b>247,1</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>91,3</b>	<b>92,0</b>	<b>476,4</b>	<b>3098,8</b>		
Завтрак	Каша гречневая на молоке	250	6,7	12,4	28,8	253,6	120207	120208
	Какао на молоке , яйцо	200\40	3,7	3,5	21,6	132,7	160101	160101
	Сосиска	50	2,3	2,1	0,0	28,1	100101	100101
	Хлеб из муки пшеничной	40\40	1,5	0,6	10,3	52,6	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,2</b>	<b>18,6</b>	<b>60,7</b>	<b>467,0</b>		
Завтрак	Кекс с шоколадом	100	3,5	11,0	24,0	209,0	170604	170605
	Кисломолочный напиток	200	7,8	5,0	8,4	109,8	230102	230102
	<b>Итого:</b>		<b>11,3</b>	<b>16,0</b>	<b>32,4</b>	<b>318,8</b>		
Обед	Салат из белокочанной	100	2,0	7,1	7,2	100,7	100201	100201
	Суп гороховый на мясном	250	10,5	3,0	37,5	219,0	110307-3	110308-3
	Плов мясной	200	21,7	15,9	39,1	386,3	120551	120550
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	88,0	160206	160206
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>38,3</b>	<b>27,4</b>	<b>134,6</b>	<b>939,0</b>		
Полдник	Пирожок с повидлом	100	3,5	11,0	24,0	209,0	170604	170605
	Кисломолочный напиток.	200	5,8	6,4	7,6	111,2	230101	230101
	Фрукты в ассортименте (см.	200	1,6	0,4	14,6	68,4	210102	210102
<b>Итого</b>	500	<b>17,8</b>		<b>46,2</b>	<b>389,0</b>			
Ужин	Ленивые голубцы	200	19,1	30,5	40,7	513,7	120529	120529
	Напиток из плодов сухих	200	0,4	0,1	27,8	113,7	160242	160242
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,452,6	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,1</b>	<b>31,4</b>	<b>88,7</b>	<b>725,8</b>		
Ужин 2	Компот	200	0,5	0,2	27,7	114,6	160214	160214
	Булочка "Городская"	40	3,3	2,8	19,7	117,2	190102	190102
	<b>Итого:</b>		<b>3,8</b>	<b>3,0</b>	<b>47,4</b>	<b>231,8</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>91,3</b>	<b>98,4</b>	<b>394,8</b>	<b>28,30</b>		
Завтрак	Печенье	100	4,5	5,9	44,6	249,5	9	9
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	230103	230103

<b>Итого:</b>		<b>10,3</b>	<b>10,9</b>	<b>52,6</b>	<b>356,2</b>			
<b>Итого</b>					<b>3497</b>			
Обед	Салат из свеклы	100	3,1	12,4	7,4	154,6	100408-1	100408-1
	Солянка	250	4,2	5,5	2,8	77,5	110205	110206
	Мясо тушеное с соусом см.	150	17,0	8,9	8,4	181,7	120515	120516
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	9,9	50,0	326,3	130309	130310
	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	85,3	160207	160229
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>40,1</b>	<b>39,0</b>	<b>145,1</b>	<b>1091,8</b>		
Полдник	Ватрушка с творогом	100	3,0	3,9	29,8	166,3	9	9
	Кисломолочный напиток	200	10,0	6,0	15,6	156,4	230104	230104
	<b>Итого:</b>		<b>5,9</b>	<b>6,1</b>	<b>47,1</b>	<b>322,5</b>		
Ужин	Тефтели рыбные с соусом	100	11,0	4,8	6,7	114,0	120403	120404
	Пюре картофельное	180	3,3	12,0	23,0	213,4	130101	130102
	Кисель яблочный	200	0,1	0,1	28,7	115,8	160224	160218
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный. сыр	40\20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,5</b>	<b>18,3</b>	<b>88,9</b>	<b>594,2</b>		
Ужин 2	Плоды в ассортименте (см.	200	0,7	0,2	6,8	34,2	210106	210106
	<b>Итого:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>34,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>75,5</b>	<b>74,5</b>	<b>340,5</b>	<b>2334,5</b>		
Завтрак	Каша овсяная на молоке	250	8,4	11,5	18,1	209,5	120209	120210
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106	160106
	Масло сливочное .сосиска	10\50	0,1	8,3	0,1	75,5	140113	140112 140110
	Хлеб из муки пшеничной	40\40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,5</b>	<b>21,0</b>	<b>54,9</b>	<b>454,6</b>		
Завтрак	Булочка	100	5,8	3,4	28,6	168,2	190104	190106
	Кисломолочный напиток.	200	5,8	6,4	7,6	111,2	230101	230101
	<b>Итого:</b>		<b>11,6</b>	<b>9,8</b>	<b>36,2</b>	<b>279,4</b>		
Обед	Салат овощной	100	3,5	10,4	15,4	169,2	100562	100562
	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,5	110311	110312
	Плов куриный	200	19,0	22,6	39,1	435,8	120606	120605
	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	160219	160228
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>35,8</b>	<b>38,5</b>	<b>133,6</b>	<b>1024,0</b>		

Полдник	Печенье	100	4,5	5,9	44,6	249,5	9	9
	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,4	160108	160108
	<b>Итого:</b>		<b>6,6</b>	<b>8,1</b>	<b>63,9</b>	<b>354,9</b>		
Ужин	Запеканка картофельная с	280	19,6	18,8	35,4	389,2	120534	120534
	Напиток	200	0,1	0,0	17,3	69,6	160204	160231
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>23,8</b>	<b>20,2</b>	<b>83,2</b>	<b>609,8</b>		
Ужин 2	Фрукты в ассортименте (см.	200	1,6	0,4	14,6	68,4	210102	210102
	<b>Итого:</b>		<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>14,6</b>	<b>68,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>90,9</b>	<b>98,0</b>	<b>386,4</b>	<b>2791,2</b>		
Завтрак	Каша овсяная на молоке	250	8,4	11,5	18,1	209,5	120209	120210
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106	160106
	Масло сливочное .сосиска	10\5 0	0,1	8,3	0,1	75,5	140113	140112 140110
	Хлеб из муки пшеничной	40\4	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,5</b>	<b>21,0</b>	<b>54,9</b>	<b>454,6</b>		
Завтрак	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	170601	170602
	Кисломолочный	200	5,8	5,0	8,0	106,0	230103	230103
	<b>Итого:</b>		<b>9,4</b>	<b>15,5</b>	<b>33,7</b>	<b>317,3</b>		
	Салат из белокочанной	100	2,0	7,1	7,2	100,7	100201	100201
	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	120523	120524
	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,3	130301	130302
	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,2	160205	160232
	Хлеб из муки пшеничной	40	1,5	0,6	10,3	52,6	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
<b>Итого:</b>		<b>32,0</b>	<b>30,1</b>	<b>128,8</b>	<b>914,1</b>			
Полдник	Кекс	100	3,3	8,8	27,2	200,6	170607	170603
	Чай	200	0,0	0,0	20,0	79,8	160107	160107
	<b>Итого:</b>		<b>3,3</b>	<b>8,8</b>	<b>47,2</b>	<b>280,5</b>		
Ужин 1	Бефстроганов из говядины с соусом	100	12,8	4,1	6,9	115,7	120505	120506
	Картофель запеченный	180	3,8	11,6	27,0	227,6	130106	1301041
	Компот из плодов свежих	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160212	160212
	Хлеб из муки пшеничной	40	1,5	0,6	10,3	52,6	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,5</b>	<b>16,6</b>	<b>86,5</b>	<b>573,4</b>		

Ужин 2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,9	160217	160230
	Булочка Домашняя	60	2,9	3,7	24,2	141,7	190134	190134

	<b>Итого:</b>		<b>3,0</b>	<b>3,8</b>	<b>45,6</b>	<b>288,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>70,8</b>	<b>69,2</b>	<b>353,5</b>	<b>2320,0</b>		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	250	5,8	8,7	27,1	209,8	120201	120202
	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,7	160101	160101
	Сосиска	50	2,3	2,1	0,0	28,0	100101	100101
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	140113	140112 140110
	Хлеб из муки пшеничной	40\4	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,9</b>	<b>23,8</b>	<b>69,4</b>	<b>551,4</b>		
Завтрак 2	Ватрушка с джемом	100	3,6	2,5	29,8	156,1	190301-1 190302	190303
	Кисломолочный напиток	200	7,8	5,0	8,4	109,8	230102	230102
	<b>Итого:</b>		<b>11,4</b>	<b>7,5</b>	<b>38,2</b>	<b>265,9</b>		
Обед	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,2	100501	100501
	Суп рисовый на мясном	250	4,8	2,8	12,8	95,6	110309	110310
	Азу из говядины с соусом	100	14,2	1,2	5,6	90,0	120503	120504
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	9,9	50,0	326,3	130309	130310
	Кисель вишневый	200	0,1	0,0	26,6	106,8	160225	160221
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>34,1</b>	<b>23,5</b>	<b>134,5</b>	<b>885,9</b>		
Полдни	Печенье	100	3,0	3,9	29,8	166,3	9	9
	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	86,3	160207	160229
	<b>Итого:</b>		<b>3,1</b>	<b>4,0</b>	<b>50,8</b>	<b>251,6</b>		
Ужин	Фаршированный перец	280	19,1	30,5	40,7	513,7	120529	120529
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	82,0	160206	160206
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	105,2	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	200103	200103
	<b>Итого:</b>		<b>23,3</b>	<b>31,9</b>	<b>91,6</b>	<b>746,7</b>		
Ужин 2	Компот	200	0,5	0,2	27,7	114,6	160214	160214
	Булочка "Городская"	100	4,1	3,5	24,6	146,3	190102	190102
	<b>Итого:</b>		<b>4,6</b>	<b>3,7</b>	<b>52,3</b>	<b>260,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>91,4</b>	<b>94,4</b>	<b>436,8</b>	<b>2962,4</b>		
Завтрак	Сосиски отварные	100	5,5	12,0	0,2	130,8	120502	120501
	Изделия макаронные	150	8,4	7,0	49,7	295,4	130401	130402
	Помидоры свежие	50	0,3	0,1	1,1	6,5	100520	100520
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106	160106
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,2	100102	100102
	Хлеб из муки пшеничной	40\40	3,0	1,2	20,6	104,8	200102	200102
	<b>Итого:</b>		<b>19,6</b>	<b>23,2</b>	<b>87,7</b>	<b>638,0</b>		

10 день	Завтрак 2	Кекс "Столичный"	50	3,6	10,5	25,7	211,3	170601	170602
		Кисломолочный	200	5,8	5,0	8,0	106,0	230103	230103
		<b>Итого:</b>		<b>9,4</b>	<b>15,5</b>	<b>33,7</b>	<b>317,3</b>		
	Обед	Салат овощной	100	3,5	10,4	15,4	170,8	100562	100562
		Солянка	250	4,2	5,5	2,8	76,7	110205	110206
		Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	120613	120614
		Пюре картофельное	180	3,3	12,0	23,0	213,4	130101	130102
		Компот из плодов свежих	200	0,1	0,1	23,1	93,9	160208	160208
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	200102	200102
		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,2	9,9	46,4	200103	200103
		<b>Итого:</b>		<b>28,7</b>	<b>39,2</b>	<b>111,0</b>	<b>912,9</b>		
	<b>Итого:</b>			<b>57,7</b>	<b>77,9</b>	<b>232,4</b>	<b>1868,2</b>		

При составлении рационов учитывались требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08, СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания», приведены рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – разработанные с использованием: Требований к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году, Письма Минэкономразвития и торговли РФ № 139-14/412 от 21.10.04 «О действующей нормативной, технологической документации в общественном питании», ГОСТ 31987-2012, ГОСТ 30390-2013, ГОСТ 32691-2014.

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда был рассчитан на основании таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А. Тутельян., 2008. В примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, дополнительно витаминизация блюд не проводится.

### **Основные требования к производственному процессу и хранению**

При изготовлении кулинарной продукции для питания детей и подростков первостепенное значение имеет поточность производственных процессов на предприятиях школьного питания.

Процесс приготовления пищи складывается из двух последовательных этапов –