

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 14 - до 18 лет и от ___ до ___ лет в муниципальных
общеобразовательных организациях Канского района работающих на сырье.

УТВЕРЖДАЮ
Директор И.А. Сидорова
«10» Апреля 2022г.
(И.А. Сидорова)



№рек	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Эн.цен. калл.	В1	С	А	Витамины и минеральные вещества					
			Б	Ж	У	У					Е	Са	Р	Мг		
290	Завтрак: Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	6,35	42,38	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	9,00			
150	Бифстrogанов из отварного мяса	100	25,85	20,38	5,48	311,67	0,05	0,02	0,00	0,00	55,67	0,00	0,00			
4-бун-202	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,00	0,3	240	180	0,00		
ПП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	28		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10			
ПП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00			
	Итого за завтрак:	770	44,67	30,83	154,26	1022,57	0,447	22,74	40,06	1,184	410,97	371,6	162,7			
71	Обед: Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00			
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00			
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	250	7,11	20,55	44,97	406,27	0,18	53,55	0,00	0,00	119,09	0,00	0,00			
465	Рис отварной	180	7,11	0,72	37,44	183,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	0,00	11,24			
260	Гуляш из себиды	120	16,80	13,42	5,50	185,40	0,00	3,48	0,00	0,00	15,94	0,00	5,64			
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00			
ПП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10			
ПП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00			
	Итого за обед:	200	4,22	0,73	20,72	110,55	0,12	0,00	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60			
	Апельсин	55	4,22	0,73	20,72	110,55	0,12	0,00	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60			
	Итого за день:	1045	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00			
	Итого за день:	1815	89	70	344	2312	1	225	98	4	732	635	275			

2 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет

№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав					Эн.цен. калл.	В1	С	А	Е	ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ							
			Б	Ж	У	калл.	В1						С	А	Е	Са	Р	Мг		
173, 280, 54-20к- 2020	Завтрак: Каша рисова/кукурузная/гречневая молочная с маслом																			
642	Какао с молоком	250/10	10,00	19,00	55,00	390,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302,20	0,00	56,35						
ГП, 80	Сыр топленый	200	4,50	6,70	16,30	142,50	0,02	1,50	0,03	0,30	185,50	125,64	24,30							
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02							
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25							
ГП	Банан	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60							
	Итого за завтрак:	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00							
	Обед:	780	32,70	38,68	148,80	1048,20	0,40	22,00	144,03	1,07	1085,95	337,54	231,52							
7	Зеленый горошек консервированный	100	3,20	0,20	6,58	40,00	1,20	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	20,00							
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3,45	7,89	22,40	181,00	0,00	0,81	0,00	0,00	23,80	0,00	17,60							
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,39							
14	Голубцы ленивые с соусом	100/35	7,59	8,57	6,79	134,20	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74							
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00							
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60							
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25							
	Итого за обед:	855	27,49	26,07	117,93	838,20	1,58	72,12	202,30	2,84	226,97	267,00	141,58							
	Итого за день:	1635	60,19	64,75	266,73	1886,40	1,97	94,12	346,33	3,91	1312,92	604,54	373,10							

3 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет																		
№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав						Витамины и минералы									
			Б	Ж	У	Эн.цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг					
	Завтрак:																	
236	Пудинг из творога с рисом со сухим молоком	230/30	21,41	11,70	92,64	605,59	0,00	0,63	107,64	0,00	268,48	0,00	75,85					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60					
	Итого за завтрак:	550	30,11	15,00	151,94	920,19	0,30	110,75	107,64	0,69	365,73	127,90	118,70					
	Обед:																	
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00					
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00					
99	Суп овощной с курицей	250	7,56	9,72	13,81	169,78	0,13	22,80	0,00	0,00	31,80	0,00	0,00					
255	Каша перловая	180	5,22	6,30	41,22	234,00	0,04	0,00	0,00	0,00	34,20	0,00	25,20					
260	Гуляш мясной (из говядины)	100	16,80	13,42	5,50	185,40	0,00	3,48	0,00	0,00	15,94	0,00	5,64					
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,80	22,60	120,60	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,40	34,20					
	Итого за обед:	950	42,74	33,30	134,60	990,18	0,62	55,40	42,00	2,16	200,74	231,80	108,64					
	Итого за день:	1500	72,85	48,30	286,54	1910,37	0,91	166,15	149,64	2,85	566,47	359,70	227,34					

4 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет

№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Эн.цен.	Витамины и минералы												
			Б	Ж	У		калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг					
	Завтрак:																		
57	Капуста тушеная с курицей	280	11,54	11,54	22,41	217,28	0,14	122,53	0,00	0,00	127,90	0,00	0,00	51,07	0,00	39,40			
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	0,00	75,00	0,00	77,40	24,60		
ПП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	0,00	0,00	77,40	0,00	77,40	24,60		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	0,00	0,00	8,37	18,19	4,00			
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,23	0,19	22,82	93,87	0,10	2,34	0,00	0,00	8,37	18,19	4,00						
	Итого за завтрак:	570	20,07	14,83	80,73	525,75	0,537	124,99	0	0,689	219,52	144,09	42,85						
	Обед:																		
	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)																		
71	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	0,47	10,00	24,00	11,00							
70	Свекольник с говядиной	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	0,47	10,00	24,00	11,00							
43	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	250	2,20	1,60	12,09	116,70	0,00	8,74	0,00	37,70	54,00	18,00							
486	Каша пшеничная	155	18,50	13,50	2,30	204,40	0,00	2,20	0,00	0,00	46,02	0,00	34,65						
348	Компот из кураги	180	7,11	0,07	37,44	183,71	0,00	0,00	0,00	12,48	0,00	11,24							
ПП	Хлеб пшеничный	200	1,04	0,00	30,96	95,00	0,03	0,80	0,00	32,40	19,00	21,00							
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	0,00	77,40	24,60					
ПП, 386	Напиток кисломолочный	55	4,22	0,73	20,72	110,55	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,40	34,20						
	Итого за обед:	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00						
	Итого за день:	1100	45,07	24,98	137,79	987	0,477	13,26	40	1,494	463,4	446,8	171,69	214,54					
		1670	65,14	39,81	218,52	1512,75	1,01	138,25	40,00	2,18	682,92	590,89	214,54						

5 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет

№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав						Витамины и минералы								
			Б			Ж			В1			Са			Р		
			ккал.	б.	ж.	ккал.	б.	ж.	ккал.	б.	ж.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.
132	Завтрак: Омлет натуральный	250	22,38	34,69	5,85	425,15	0,00	1,15	0,00	0,00	330,77	0,00	28,27				
229	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	14,70	41,88	0,11	4,20	0,00	0,00	5,00	62,00	20,00				
ПП, 80	Сыр порцирами	30	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02				
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00				
ПП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60				
ПП	Кондитерское изделие	25	0,74	2,66	23,05	11,58	0,03	0,04	0,00	4,10	0,27	1,25	4,80				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25				
	Итого за завтрак:	695	40,72	49,78	92,70	858,31	0,44	9,09	104,00	4,79	925,64	223,15	124,94				
	Обед:																
71	Нарезка из свежих помидов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00				
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00				
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,08	7,56	33,64	245,00	0,00	35,70	0,00	0,00	41,30	0,00	61,34				
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,40				
284	Тфтели из печени с рисом	100	10,28	12,25	21,45	201,70	0,06	6,30	17,50	0,00	21,27	148,43	15,94				
348	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	95,00	0,03	0,80	0,00	0,00	32,40	19,00	21,00				
ПП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60				
ПП, 386	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,59	9,90	58,20	17,10				
	Итого за обед:	1120	39,81	35,56	163,26	1079,04	0,537	100,16	99,5	1,274	480,94	507,03	218,38				
	Итого за день:	1815	80,53	85,34	255,96	1937,35	0,97	109,25	203,50	6,06	1406,58	730,18	343,32				
6 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет																	
№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав						Витамины и минералы								
			Б	Ж	У	ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг				
185	Завтрак: Рыба запеченная с овощами	90/60	18,15	10,04	9,40	200,00	0,00	11,88	0,00	0,00	108,60	0,00	116,10				
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,40				
ПП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00				
ПП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10				
ПП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00				

	Итого за завтрак:	820	37,40	25,83	101,64	805,34	0,41	48,24	40,00	1,00	498,57	329,60	233,20
	Обед:												
156	Щи из свежей капусты с картошкой и говядиной	250	4,67	8,01	13,27	133,20	0,00	27,33	0,00	0,00	38,38	0,00	0,00
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,12	31,23	181,80	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	0,00	90,60
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	100/30	18,00	19,34	13,09	298,00	0,08	0,00	0,00	0,00	29,70	0,00	35,90
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,59	9,90	58,20	17,10
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00
	Итого за обед:	1050	150,57	147,63	262,03	884,7	130,39	277,45	146	131,2	343,56	311,6	288,3
	Итого за день:	1870	187,97	173,46	363,67	1690,04	130,79	325,69	186,00	132,21	842,13	641,20	521,50

7 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет															
№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав						Эн.цен. калл.	Витамины и минералы					
			Б	Ж	У	к	л	с		а	е	Са	Р	Мг	
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшениная/ ячневая/ дружба с маслом	250/10	8,20	12,75	57,75	406,25	0,00	9,95	0,00	110,74	0,00	36,58			
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,10	4,90	13,35	117,30	0,01	1,50	0,02	193,44	47,40	43,50			
ПП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60		
581	Булочка российская	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10		
ПП, 386	Напиток кисломолочный	100	7,40	8,62	57,93	351,93	0,10	0,12	0,00	0,00	25,77	0,00	0,00		
	Итого за завтрак:	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00		
	Обед:	850	35,00	35,75	174,61	1212,42	0,50	13,09	40,02	0,80	654,85	363,00	149,78		
	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)														
71	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00		
70	Суп картофельный гороховый с говядиной	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00		
102	Жаркое из курицы по домашнему	250	10,51	7,48	23,49	197,73	0,27	11,88	0,00	37,00	0,00	0,00	0,00		
394	Сок фруктовый	300	25,00	19,00	24,13	364,44	0,00	11,00	0,00	0,00	38,40	0,00	53,00		
ПП	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60		
ПП	Яблоко	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40		
	Итого за обед:	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00		
	Итого за день:	1070	48,67	31,54	130,19	1014,57	0,78	57,60	45,60	1,08	231,60	180,20	119,00		
	Итого за день:	1920	83,67	67,29	304,80	2226,99	1,28	70,69	85,62	1,88	886,45	543,20	268,78		

8 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет

№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Эн.цен. калл.	В1	С	А	Е	Витамины и минералы		
			Б	Ж	У						Са	Р	Мг
421	Завтрак: Макароны запеченные с сыром	180/30	10,70	11,27	45,96	311,88	0,00	2,50	0,00	0,00	747,00	0,00	75,83
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,04
209	Дайно отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00
	Итого за завтрак:	757	30,27	32,56	107,25	830,44	0,39	6,22	40,00	0,80	1107,10	319,60	154,37
	Обед:												
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	4,67	8,01	13,27	133,20	0,00	27,33	0,00	0,00	38,38	0,00	0,00
322	Пюре картофельное с морковью	180	4,64	1,02	7,52	203,88	0,28	17,29	0,00	0,00	83,20	0,00	0,00
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90/60	15,58	9,10	5,10	165,30	0,00	2,50	0,00	0,00	49,70	0,00	74,30
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,03	17,67	5,02	26,80	0,02	0,00	0,00	0,30	4,40	25,87	7,60
	Итого за обед:	950	33,88	38,86	85,98	817,58	0,61	182,24	42,00	0,88	274,68	129,27	121,50
	Итого за день:	1707	64,15	71,42	193,23	1648,02	0,99	188,46	82,00	1,69	1381,78	448,87	275,87

9 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет														
№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав					Витамины и минералы						
			Б	Ж	У	Эн.цен.	Калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	250/10	8,20	12,75	57,75	406,25	0,00	9,95	0,00	0,00	110,74	0,00	36,58	
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	
ГП	Булка домашняя	100	7,20	15,77	63,35	407,53	0,12	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00		
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	8,25	48,50	14,25	
	Итого за завтрак:	850	26,90	32,67	212,20	1276,38	0,50	33,27	40,00	0,77	230,94	185,90	164,43	
	Обед:													
46	Суп картофельный с клецками с курицей	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,42	13,63	19,80	0,00	28,09	117,31	14,75	
93	Коллета,биточек, соус томатный основной	100	16,3	10,6	3,2	181,2	0,12	0,32	0,00	0,00	57,40	0,00	125,60	
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,80	0,00	0,00	3,53	0,00	2,56	
482	Калуга тушеная	180	3,60	16,56	5,94	135,60	0,00	30,60	0,00	0,00	104,40	0,00	35,10	
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,22	0,73	20,72	110,55	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,40	34,20	
	Итого за обед:	895	35,66	35,2	96,05	819,36	0,937	49,47	19,8	1,694	302,22	325,11	244,81	
	Итого за день:	1745	62,56	67,87	308,25	2095,74	1,434	82,74	59,8	2,463	533,16	511,01	409,24	
10 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет														
№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав					Витамины и минералы						
			Б	Ж	У	Эн.цен.	Калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
351	Рыба запеченная с картофелем по-русски (минтай)	280	19,13	11,02	32,23	193,30	0,25	14,01	0,00	0,00	38,33	0,00	0,00	
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	
ГП	Кондитерское изделие	25	0,74	2,66	23,05	11,58	0,03	0,04	0,00	4,10	0,27	1,25	4,80	
	Итого за завтрак:	595	28,37	16,83	104,38	475,48	0,577	17,37	0	4,789	129,2	131,15	48,65	
	Обед:													
42	Рассолыник Ленинградский с говядиной	250	5,03	11,30	32,38	179,52	0,05	15,30	0,00	0,00	26,70	18,00	25,50	

71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00
449	Плов из птицы	250	21,00	20,62	49,39	491,00	0,00	11,67	0,00	0,00	42,99	0,00	49,16
ПП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00
ПП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,22	0,73	20,72	110,55	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,40	34,20
	Итого за обед:	915	38,81	35,71	153,96	1061,47	0,497	56,09	42	2,164	188,49	249,8	152,46
	Итого за день:	1510	67,18	52,54	258,34	1536,95	1,07	73,46	42,00	6,95	317,69	380,95	201,11
	Итого за 10 дней:		833,51	740,29	2800,33	18756,52	141,58	1473,70	1292,95	163,75	8662,06	5445,94	3110,18
	Итого за 10 дней:		81,32	74,50	270,18	1835,43							