


Утверждаю
Директор МОУ Крючковская оош им. В.И.Акимова


/Титова Е.В.
Приказ №108 от 21 августа 2023г



Примерное десятидневное меню
по МОУ Крючковская оош им. В.И.Акимова
на 2023-2024 учебный год

Дети из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации,
дети из семей, где есть мобилизованные члены семьи.

Возрастная категория: завтрак-12 лет и старше, обед 7-11 лет.

День : понедельник

Возрастная категория :7-11 лет (обед), 12 лет и старше (завтрак)

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:													
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250	27,95	Пшено Рис Молоко Сахар.песок Масло сливочное	22,6 16 119 7 12	0,48	11,07	37,02	218,3	109,9	1,54	0,012	0,125	2,26
3	Бутерброд с сыром	30/20	17,61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5,89	2,01	15,4	113,5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
692	Кофейный напиток	200	6,47	Кофейн. Напиток Молоко Сахарный песок	8 50 20	2,8	2,4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1,3
413	Сосиска отварная	52	18,35	Сосиска Масло слив.	50 2	6,01	9,65	1,64	117	37,2	0,94	0,03	0,132	-
	Итого		70,38			15,18	25,13	74,06	560,8	430,71	3,222	0,25	0,533	3,76
	Обед:													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12.5/10	17,33	Капуста Картофель Лук Морковь Томат паста Масло растит. Грудка куриная сметана	63 40 12 12,5 2 5 18 10	4,6	6,54	9,96	175,9	111,7	6,05	0,05	0,03	4,41
516	Макаронные изделия отварные	180	10,63	Макароны Масло сливочное	63 6,2	5,9	8,99	44,68	290,95	30,08	0,97	-	-	-
437	Гуляш	75	37,93	Мясо говядина Лук репка Томат. Паста Масло растит. Мука пшеничная	59 9 6 3 2	8,9	9,6	4,05	138,4	13,8	1,49	0,038	0,08	1,43
	Хлеб ржаной	40	2,0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100,8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12

	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
943	Чай сладкий	200	2.24	чай Сахарный песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	--	-	-
	ИТОГО		70.38			27,1	28,23	107,39	869,75	214,99	10,441	0,3422	0,834	6,02
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		140.76			42,28	53,36	181,45	1430,55	645,7	13,663	0,5922	1,367	9,78

День : вторник

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога	150/20	42,02	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сушари паниров. Сметана Молоко сгущеное	141 9 12 6 6 6 20	34,94	16,2	30,14	333,6	195	1,34	0,19	0,6	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	18	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/15/7	4.04	Чай Сахар. Песок Лимоны	1 15 8	0,53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	Банан	100	21,01	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
	Итого		70.38			42,85	36,44	89,29	620	317,23	5,19	0,366	0,802	12,69
	ОБЕД													
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12.5/10	23,85	Свекла Капуста Картофель Лук Морковь Масло растит. Томатная паста Сахар. Песок Грудка куриная Сметана	50 25 27 12 13 5 8 3 20 10	6.25	8.0	11.5	151.8	57.25	1.35	0,067	0,0.67	7.52
520	Пюре картофельное	200	18	Картофель Молоко Масло сливочное	228 31,6 7	3,27	6,46	30,38	196,3	55,62	1,551	0,17	0,082	12
369	Рыба отварная	50	20,98	Рыба Лук морковь	61,5 3 3	10,16	0,64	0,455	46,55	26,35	0,537	0,085	0,0715	0,3075
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06

943	Чай сладкий	200	2.24	чай Сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	Итого		70.38			27,38	18,2	91,035	659,15	198,63	5,369	0,5762	0,9445	20,0075
	Всего		140.76			70,23	54,64	180,325	1279,15	515,86	10,559	0,9422	1,7465	32,6975

День : среда

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК:													
215	Омлет паровой	150	22,85	яйцо молоко масло слив.	128 68 18,8	32,1	22,58	3,12	280	123,2	2,98	0,54	0,04	-
	Хлеб пшеничный	50	4.14	хлеб пшеничный	50	5.38	2.25	21.75	141.88	46.88	1.35	0,155	0,095	0,075
693	Какао с молоком	200	10.91	какао молоко сахар.песок	2 100 20	5.8	5,8	34.4	205.6	172,2	1,0	0,06	0,2	0.16
99	Колбаса	50	20,95	колбаса	51	6,2	8,78	-	103,8	-	-	-	-	-
	Яблоко свежее	100	11,53	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	1,5	0,02	10
	ИТОГО		70,38			49,88	39,81	69,07	778,28	358,28	7,53	2,25	0,355	10,235
	ОБЕД													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12.5	12.30	картофель вермишель лук морковь масло растит грудка курин	100 10 12 13 3 20	9.0	3.0	12.0	166.05	29,05	1.25	0,065	0,078	2.53
511	Рис отварной	150	18,19	Рис Масло сливочное	52.8 9	3.65	5.37	36.68	209.7	1.37	0,53	0,27	0,02	-
591	Гуляш	50/75	30,54	Курица масло раститит. лук репка томатное пюре мука пшеничная	86.8 5 18 12 4	12.32	11.18	2.98	105.12	15.23	1.45	0.106	0.106	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	4.04	Чай Сахар песок лимоны	1 15 8	0.53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	ИТОГО		70.38			33.2	22.65	95.93	728.47	120.38	7.29	0.695	0.928	5.64
	ВСЕГО		140.76			83,08	62,46	165	1506,75	478,66	14,82	2,945	1,283	15,875

День : четверг

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
321	Капуста тушеная с мясом	230	34,47	Капуста Говядина Масло растит Томат паста Морковь Лук Сахар песок Масло сливочное Мука пшеничная	215 105.6 3.8 9 3.8 7.2 3 5.3 1.8	23.7	18.96	11.84	255.5	91.95	2.133	0.098	0.2225	71.33
	Хлеб пшеничный	50	4.14	Хлеб пшеничный сыр	50	5.38	2.25	21.75	131.5	46.8	1.35	0,155	0,095	0,075
692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2,8	2.4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1,3
	Шоколад "Аленка"	20	25,3	Шоколад	20	1.4	6.4	11.2	108	70.4	0.3	0.016	0.09	-
	Итого		70.38			33.28	30.01	64.79	607	335.15	3.795	0.309	0.5475	72.705
	ОБЕД													
139	Суп картофельный с горохом	250/12.5	13,28	Горох Картофель Лук Морковь Масло растит Грудка куриная	20 67 12 13 5 20	12.25	5.25	18	171	17.5	1.04	0,102	0,078	3.33
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,17	Гречка Масло сливочное	35 10	6.3	4.8	28.35	182.25	14.36	3.34	0,153	0,084	-
487	Птица отварная	60	28,96	Грудка куриная Лук репка	106 3.6	16.8	3.12	-	100.8	7.8	0,174	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
883	Кисель	200	6.66	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1,8	1.44	89.4
	ИТОГО		70.38			43.05	16.27	106.75	766.05	99.06	6.484	2.3092	2.326	92.91

	ВСЕГО		140.76			76.33	46.28	171.54	1373.05	434.21	10.279	2.6182	2.8735	165.615
--	--------------	--	--------	--	--	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------

день : пятница

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
516	Макаронные изделия отварные	150	8,86	макароны	52.5	4.92	7.49	37.24	242.46	25.07	0.81	-	-	-
243	Сосиска отварная	104	35,69	Сосиски Масло слив.	100 4	12,02	19,3	3,28	234	74,4	1.88	0,06	0,264	1,23
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
943	Чай сладкий	200	2.24	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	Тортик " Боярушка"	38	19,45	тортик "Боярушка"	38	1.94	12.24	20.86	201.4	-	-	-	-	-
	ИТОГО		70,38			24,26	41,28	97,43	867,86	146,28	4,041	0,215	0,359	1,305
	ОБЕД													
132	Рассольник ленинградский	250/12.5/10	17,5	картофель крупа рисовая морковь лук огурцы соленые масло растит говядина сметана	100 5 13 6 17 5 25 10	11.25	13	3.45	149.45	32.8	1,96	0,072	0,1175	6.85
224	Рагу из овощей	130	21,02	картофель капуста лук морковь томатная паста масло сливочное мука пшеничная сахар. песок	54 58 12 25 3.8 10 1.7 0.4	3.45	7	16,05	145,5	47.19	2.34	0,13	0,13	15.86
437	Гуляш	50	24,31	мясо говядина лук репка томат паста масло растит мука пшеничная	40 6 4 2 2	6.0	6.4	2.7	92.25	9.2	1.0	0.025	0.05	0.96

	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
943	Чай сладкий	200	2.24	чай сах.песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	ИТОГО		70.38			28.4	30.15	70.9	651.7	148.6	7.231	0.4812	1.0215	23.85
	ВСЕГО		140.76			52,66	71,43	168,33	1519,56	294,88	11,272	0,6962	1,3805	25,155

День : понедельник

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Применяемая стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
384	Каша манная молочная с маслом	200/10	24,56	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	25 100 10 10	5.21	11.63	31.9	253.65	138.8	0,48	0,28	0,25	1.3
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
693	Какао с молоком	200	10.91	какао молоко сахар песок	2 100 20	5.8	5,8	34.4	205.6	172,2	1,0	0,06	0,2	0.16
	Яблоко	150	17,3	яблоко	150	0.6	0.6	14.76	70.8	24	3.3	0,045	0,03	15
	ИТОГО		70.38			17.5	20.04	96.46	643.55	492.61	5.51	0.5534	0.616	16.66
	ОБЕД													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12.5/10	17,33	капуста картофель лук морковь томат паста масло растит грудка куриная сметана	63 40 12 13 3 5 18 10	4.6	6.54	9.96	175.9	111.7	6.05	0,05	0,03	4.41
516	Макаронные изделия отварные	150	8,86	макароны масло сливочное	52.5 5.2	4.92	7.49	37.24	242.46	25.07	0,81	-	-	-
431	Печень по – строгановски	50/50	36,64	Печень говяжья томат паста сметана масло сливочное мука пшеничная	89 2 7.5 6 2.3	13.67	9.82	7.35	174.52	37.14	4.92	0,22	0.15	8.14
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	36,5	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	21,9	1,08	0,124	0,076	0,06

943	Чай сладкий	200	2.24	чай сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	ИТОГО		70.38			30.89	26.95	103.25	857.38	232.32	13.711	0.5242	0.904	12.73
	ВСЕГО		140.76			48.39	46.99	199.71	1500.93	724.93	19.221	1.0776	1.52	29.39

День: вторник

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,17	Гречка Масло сливочное	35 10	6.3	4.8	28.35	182.25	14.36	3.34	0,153	0,084	-
487	Птица отварная	100	32,56	Грудка куриная Лук репка	126 6	28	5.2	-	168	13	0.29	-	-	-
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157.61	0.73	0,1684	0,136	0,2
377	Чай с лимоном	200/15/7	4.04	Чай Сахар песок Лимоны	1 15 8	0.53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	ИТОГО		70.38			40,72	12,01	53,62	505,35	200,3	6,49	0,3214	0,22	2,33
	ОБЕД													
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12.5/10	23,85	Свекла Картофель Капуста Лук Морковь Масло растит Томат паста Сахар песок Грудка куриная Сметана	50 27 25 12 13 5 8 3 20 10	6.25	8	11.5	151.8	57.25	1.35	0,067	0,067	7.52
520	Пюре картофельное	200	18	Картофель Молоко Масло сливочное	228 31.6 7	3.27	6.46	30.38	196.3	55.62	1,551	0,17	0,082	12
438	Азу	50	20,98	Говядина Масло растит Томат паста Лук Мука пшеничн Огурцы соленые	40 2 3.5 7 1 10	3.15	2.0	5.1	51.5	8.5	0.6	0.035	0.045	1.9
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12

	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
943	Чай сладкий	200	2.24	чай Сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.01	-	-	-
	ИТОГО		70.38			20.37	19.56	95.68	664.1	180.78	0.5441	0.5262	0.918	21.6
	ВСЕГО		140.76			61.07	31.57	149.3	1169.45	381.08	7.0341	0.8476	1.138	23.93

День : среда

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
Стр. 246	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200/10	35,2	Геркулес Молоко Масло слив Сахар песок	44.4 100 10 10	0.04	13.44	40.16	318	158.65	2.09	0,134	0,242	0.76
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2.8	2.4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1.3
209	Яйцо отварное	1 шт (40 гр)	11,1	Яйцо отварное	40 гр	5.08	4.6	0.28	63	22	1.0	0.036	0.222	-
	ИТОГО		70.38			13.81	22.45	75.84	606.5	464.26	3.832	0.3784	0.74	2.26
	ОБЕД													
204	Суп картофельный с крупой из рыбных консервов	250	14,35	Консервы рыбные сайра Картофель Лук Морковь Рис Масло растит	13 100 12 12.5 10 5	7.5	4.0	18.75	140.8	25.58	1.17	0.125	0.08	9.78
534	Капуста тушеная	100	21,5	Капуста Масло растит Морковь Лук Томат пюре Мука Сахар песок Масло сливочное	125 2.5 5 9.5 10 1.2 3 3.5	2.04	3.68	7.92	77	45.3	0,62	0,039	0,063	47.56
369	Рыба отварная	50	26,98	Рыба филе минтая Лук репка Морковь	61 4.5 4.5	10,16	0,64	0,455	46,55	26,35	0,537	0,085	0,0715	0,3075

	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
943	чай сладкий	200	2.24	чай Сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	ИТОГО		70.38			27,4	11,42	75,825	528,85	156,64	4,258	0,5032	0,9385	57,895
	ВСЕГО		140.76			41,21	33,87	151,665	1287,015	620,9	8,09	0,8816	1,685	80,155

День : четверг

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Прим ерная стоим ость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
492	Плов из птицы	200	31,35	грудка куриная масло растит томат паста лук морковь рис масло сливочное	96 5 5 9 10 35 8	18.6	7.35	26.1	245.7	18.5	1.52	0,07	0,06	1.02
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157.61	0.73	0,1684	0,136	0,2
693	Какао с молоком	200	10.91	Какао молоко сахар песок	2 100 20	5.8	5.8	34.4	205.6	172.2	1.0	0.06	0.2	0.16
	Апельсин свежий	50	10,51	апельсин	50	0,45	0,0,97	4,05	21,5	17	0,15	0,019	0,015	30
	Итого		70,38			30,74	15,257	79,95	586,3	365,31	3,4	0,3174	0,411	31,38
	ОБЕД													
134	Суп крестьянский с крупой	250/12.5/10	15,7	капуста картофель пшено морковь лук масло растит говядина сметана	38 33 10 13 12 5 27 10	2.25	5,0	10.5	171.4	200.6	1.83	0,055	0,0425	20.87
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,17	гречка масло сливочное	35 10	6.3	4.8	28.35	182.25	14.36	3.34	0,153	0,084	-
437	Гуляш	50	30,96	говядина лук масло растит мука томат паста	40 6 2 2 4	5.95	6.4	2.7	92.25	9.175	0.9935	0.025	0.0525	0.955

	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
943	Чай сладкий	200	2.24	чай сахар песок	1 15 8	0,1	-	14.3	58.5	0.01	0,001	-	-	-
	ИТОГО		70.38			22.2	19.3	90.25	710.4	283.545	8.0945	0.4872	0.903	22.005
	ВСЕГО		140.76			52.94	34.557	170.2	1296.7	648.855	11.4945	0.8046	1.314	53.385

День : пятница

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
216, 411	Картофель тушеный с мясом	250	62,20	Картофель Морковь Лук репка Томатное пюре Масло сливочное говядина	228 26 38 12 16 70	17.05	16.85	37.01	329.5	45.84	2.834	0.245	0.208	16.02
	Хлеб пшеничный	50	4,14	хлеб пшеничный	50	5,38	2,25	21,75	131,5	46,9	1,35	0,155	0,095	0,075
377	Чай с лимоном	200/15/7	4.04	чай сахар песок лимоны	1 15 8	0,53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	Итого		70.38			22,96	19,1	68,63	502,6	108,07	6,314	0,4	0,303	18,225
	ОБЕД													
139	Суп картофельный с фасолью	250/12.5	17,56	картофель фасоль лук морковь масло растит грудка кур	67 20 12 13 5 18	12.25	5.25	18	171	17.5	1.04	0,102	0,078	3.33
511	Рис отварной	150	18,19	рис масло сливочное	52.8 9	3,65	5.37	36.68	209.7	1.37	0,53	0,27	0,02	-
487	Птица отварная	50	27,08	грудка куриная лук	88 3	14	2.6	-	84	6.5	0.145	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
943	чай сладкий	200	2.24	чай сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	ИТОГО		70.38			41.8	17.1	103.38	754.4	86.73	3.689	0.6262	0.822	3.51

	ВСЕГО		140.76			64.76	36.2	172.01	1257	194.8	10.003	1.0262	1.125	21.735
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ					592,95	471,357	1709,53	13620,155	4939,875	116,4356	12,4314	15,4325	457,7175

При составлении меню использованы: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издательство «Хлебпродинформ» 2004 г под общей редакцией В.Т. Лапшиной, сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "АРИЙ" 2005-2008 г , авторы А.И. Здобнов и В.А. Цыганенко, таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов., интернет сайты health-diet.ru , dsshapoehka.68edu.ru.