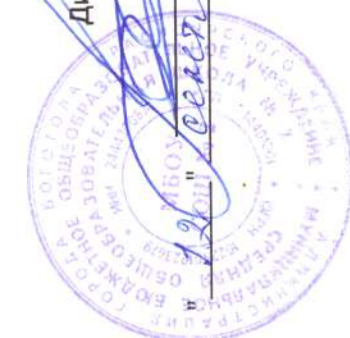


"Утверждаю"
Директор МБОУ СОШ №2
Д.А.Берисенко



12.01.2022 г.

Десятидневное циклическое меню для обучающихся в
Муниципальном бюджетном общеобразовательном
учреждении средней общеобразовательной школы №2
города Боготола Красноярского края

День 1

№ тех.кар ты,стра ница	наименования блюда	Выход гр.		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)			
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
стр.1	Огурец свежий	60	100	0,8	0,1	2,51	14,07	0,04	0,36	0,02	0,12	24,07	16,11	124,9	2,05
стр.2	Котлета из мяса говядины	75	100	16,43	17,17	10,48	261,6	0,07	0,04	0	0,11	14,2	21,88	155	2,34
стр.3	Соус томатный	50	50	3,6	0,9	4,9	61	0,01	1	0,15	0	4	5	10	0
стр.4	Макароны отварные с маслом	150	200	5,6	8,8	35,7	243,2	0,1	0	0,1	0	26	10,6	43	0,9
стр.5	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	20	82,2	0	0	0	1,2	15,7	6,7	8,8	0,8
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за завтрак	595	710	31,03	27,47	101,4	794,3	0,32	1,4	0,27	1,43	96,27	75,89	393,9	7,89
Обед															
стр.8	Помидор свежий	60	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0	0	0,1	15,1	8,4	12,1	15,7	0,6
стр.9	Суп Крестьянский с мясом и сметаной	250	250	18,87	14,45	25,03	386,7	3,156	6,692	11,01	11,94	39,6	62,55	28,06	13,23
стр.10	Рыба припущенная с овощами	100	150	20,41	10,53	2,13	184,7	0,17	1,15	0,3	0,16	34,84	33,36	197,2	0,81
стр.11	Картофельное пюре	150	200	3,8	8,6	38,9	247	0	0	0,1	0	9,9	24,6	75,4	0,5
стр.12	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	86	19,8	0,2	0	0	4	14	8	14	2,8
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	1,15	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	0,03	14,8	69,9	0,033	0,009	0	0	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого за обед	820	960	48,83	34,21	183,7	993,1	3,607	9,001	11,51	31,2	120,5	158	388,2	19,47
	Итого пищевая ценность в день			79,86	61,68	285	1787	3,927	10,4	11,78	32,63	216,8	233,9	782,1	27,36

День 2

стр.2

№ тех.кар ты,стра ница	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)			Минеральные вещества (мг/сутки)					
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак															
стр.13	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200	250	5,41	9,75	40,56	272,3	0,05	0,5	0,06	0,13	103,4	29,04	123,2	0,46	
стр.14	Сыр (порция)	20	30	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,06	0,06	176	7	100	0,2	
стр.15	Масло сливочное (порция)	10	15	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,07	0,01	1,2	0	1,9	0,02	
стр.16	Чай с молоком	200	200	3	3,1	24,33	138	0,03	0,56	0,02	0,12	111	16,1	79,42	0,82	
стр.17	Батон белый	35	35	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7	
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	
стр.18	Яблоко	130	150	0,5	0,5	12,7	61,1	0	13	0	0	20,8	10,4	14,3	2,9	
	Итого за завтрак	625	710	18,4	28,2	107,6	763,8	0,29	14,2	0,21	0,32	426	80,14	376,1	6,3	
	Обед															
стр.19	Огурец свежий	60	100	0,48	0,06	1,51	8,44	0,02	6,03	0,01	0,02	13,87	8,44	25,33	0,6	
стр.20	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	250	20,6	19,3	13,9	311,4	0,1	6,6	0,4	0,2	53,3	46,3	238,3	3,4	
стр.21	Гуляш из отварной говядины	75	100	11,5	13,2	2,89	176,3	0,03	1,29	0,19	0,09	15,17	18,19	115,6	1,76	
стр.22	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,48	10,21	38,3	278,3	0,23	0	0,04	0,13	19,76	125,3	186	4,38	
стр.5	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	20	82,2	0	0	0	1,2	15,7	6,7	8,8	0,8	
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	
	Итого за обед	795	910	45,66	43,27	104,4	988,8	0,48	13,92	0,64	1,64	130,1	220,6	626,3	12,74	
	Итого пищевая ценность в день			64,06	71,47	212	1753	0,77	28,12	0,85	1,96	556,1	300,7	1002	19,04	

День 3

стр.3

№ тех.кар ты	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)			
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
стр.23	Помидор свежий	60	100	0,66	0,12	2,29	14,45	0,04	15,05	0,1	0,23	8,43	12,04	15,86	0,6
стр.24	Котлета рубленая из птицы	75	100	18,3	26,9	12,3	363,7	0,1	1,1	0,1	1,1				
стр.11	Картофельное пюре	150	200	3,8	8,6	38,9	247	0	0	0,1	0	9,9	24,6	75,4	0,5
стр.25	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	50	8,5	1,8	0	0
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за завтрак	545	660	27,06	36,12	100,7	834,8	0,24	16,15	0,3	51,33	39,13	54,04	143,5	2,9
	Обед														
стр.26	Морковь отварная	50	100	0,7	0,1	3,4	17	0	1	1	0	23	17,1	24,8	0,5
стр.27	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	250	2,07	5,99	12,93	114,7	0,07	8,76	0,23	0,07	45,96	25,22	49,09	1,21
стр.28	Бефстроганов из отварного мяса	75	100	11,29	10,91	0,97	147,2	0,03	0,25	0,19	0,1	16,28	15,87	112	1,62
стр.29	Рис отварной	150	200	3,71	6,13	38,82	225,2	0,03	0	0,03	0,03	6,26	24,4	74,3	0,51
стр.30	Кисель	200	200	0	28,2	112,9	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за обед	785	910	22,07	51,83	196,8	636,4	0,23	10,01	1,45	0,2	115,4	100,1	316,7	5,64
	Итого пищевая ценность в день			49,13	87,95	297,5	1471	0,47	26,16	1,75	51,53	154,5	154,1	460,1	8,54

День 4

стр.4

№ тех.кар ты	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг. ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)				стр.4
		Возраст						B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe	
		с 6-11 лет	с 12-18 лет													
	Завтрак															
стр.31	Омлет натуральный с маслом	200	250	12,7	20,08	5,18	253,4	0,08	0,52	0,27	0,42	144,5	19,98	213	1,92	
стр.15	Масло сливочное (порция)	10	15	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,07	0,01	1,2	0	1,9	0,02	
стр.32	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,3	1,6	25,9	126,5	0	0,3	0	0,1	65,1	18	61,6	0,6	
стр.17	Батон белый	35	35	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7	
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	
стр.33	Мандарин	80	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0	28	8,8	13,6	0,1	
	Итого за завтрак	555	610	20,45	30,83	67,06	629,8	0,28	31,22	0,34	0,53	252,3	64,38	347,4	4,54	
	Обед															
стр.19	Огурец свежий	60	100	0,48	0,06	1,51	8,44	0,02	6,03	0,01	0,02	13,87	8,44	25,33	0,6	
стр.34	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	250	10,6	9,57	18,87	204,3	0,21	4,65	0,25	0,1	39,99	38,76	124,3	0	
стр.35	Птица тушеная в соусе с овощами	100	125	22,42	27,43	2,52	347,9	0,08	1,33	0,26	0,17	26,61	24,66	194,6	1,96	
стр.36	Рогу из свежих овощей	150	200	1,86	11,44	11,02	155,4	0,07	9,73	0,49	0,07	32,54	22,95	50,65	1	
стр.12	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	86	19,8	0,2	0	0	4	14	8	14	2,8	
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	
	Итого за обед	820	935	40,66	49,2	147,7	868,1	0,68	21,74	1,01	4,36	139,3	118,4	461,1	8,16	
	Итого пищевая ценность в день			61,11	80,03	214,8	1498	0,96	52,96	1,35	4,89	391,6	182,8	808,4	12,7	

День 5

стр.5

№ тех.кар ты	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)			
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
стр.19	Огурец свежий	60	100	0,48	0,06	1,51	8,44	0,02	6,03	0,01	0,02	13,87	8,44	25,33	0,6
стр.10	Рыба припущенная с овощами	100	150	20,41	10,53	2,13	184,7	0,17	1,15	0,3	0,16	34,84	33,36	197,2	0,81
стр.11	Картофельное пюре	150	200	3,8	8,6	38,9	247	0	0	0,1	0	9,9	24,6	75,4	0,5
стр.30	Кисель	200	200	0	28,2	112,9	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за завтрак	570	710	28,99	47,89	183,2	572,4	0,29	7,18	0,41	0,18	82,51	83,9	354,4	3,71
	Обед														
стр.37	Горох консервированный	60	100	1,87	0,12	3,93	24,17	0,05	2,49	0	0,03	12,83	12,13	34,76	0,4
стр.38	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250	250	7,21	12,28	9,56	178,7	0,1	12,38	0,25	0,1	59,12	27,52	97,4	1,66
стр.39	Тефтели (говядина) с соусом томатным	80	100	15,64	17,02	10,37	257	0,07	1,47	0,05	0,11	17,48	24,01	159	2,31
стр.40	Капуста тушеная	150	200	3,75	4,39	15,8	120,3	0,05	32,86	0,11	0,09	81,68	30,99	60,63	1,86
стр.25	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	50	8,5	1,8	0	0
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за обед	800	910	32,77	34,31	86,86	789,8	0,37	49,2	0,41	50,33	191,9	112,1	404	8,03
	Итого пищевая ценность в день			61,76	82,2	270,1	1362	0,66	56,38	0,82	50,51	274,4	196	758,4	11,74

День 6

День 6

№ тех.кар ты	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)			
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак															
стр.23	Помидор свежий	60	100	0,66	0,12	2,29	14,45	0,04	15,05	0,1	0,23	8,43	12,04	15,86	0,6
стр.2	Котлета из мяса говядины	75	100	16,43	17,17	10,48	261,6	0,07	0,04	0	0,11	14,2	21,88	155	2,34
стр.29	Рис отварной	150	200	3,71	6,13	38,82	225,2	0,03	0	0,03	0,03	6,26	24,4	74,3	0,51
стр.3	Соус томатный	50	50	3,6	0,9	4,9	61	0,01	1	0,15	0	4	5	10	0
стр.25	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	50	8,5	1,8	0	0
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за завтрак	595	710	28,7	24,82	103,7	771,9	0,25	16,09	0,28	50,37	53,69	80,72	307,3	5,25
Обед															
стр.19	Огурец свежий	60	100	0,48	0,06	1,51	8,44	0,02	6,03	0,01	0,02	13,87	8,44	25,33	0,6
стр.34	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	250	10,6	9,57	18,87	204,3	0,21	4,65	0,25	0,1	39,99	38,76	124,3	0
стр.24	Котлета рубленая из птицы	75	100	18,3	26,9	12,3	363,7	0,1	1,1	0,1	1,1	0	0	0	0
стр.36	Рогу из свежих овощей	150	200	1,86	11,44	11,02	155,4	0,07	9,73	0,49	0,07	32,54	22,95	50,65	1
стр.30	Кисель	200	200	0	28,2	112,9	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за обед	795	910	35,54	76,67	184,4	864,1	0,5	21,51	0,85	1,29	110,3	87,65	256,8	3,4
	Итого пищевая ценность в день			64,24	101,5	288,1	1636	0,75	37,6	1,13	51,66	164	168,4	564,1	8,65

День 7

Дельта

№ тех.кар ты	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)				стр.7
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак															
стр.41	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	250	250	6,4	12,91	26,41	248,7	0,06	0,78	0,06	0,18	162,5	20,5	125,5	0,51	
стр.14	Сыр (порция)	20	30	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,06	0,06	176	7	100	0,2	
стр.15	Масло сливочное (порция)	10	15	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,07	0,01	1,2	0	1,9	0,02	
стр.42	Какао с молоком	200	200													
стр.17	Батон белый	35	35	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7	
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	
стр.33	Мандарин	80	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0	28	8,8	13,6	0,1	
	Итого за завтрак	545	560	15,89	27,76	56,39	541	0,27	0,92	0,19	0,25	353,2	45,1	284,7	2,63	
	Обед															
стр.23	Помидор свежий	60	100	0,66	0,12	2,29	14,45	0,04	15,05	0,1	0,23	8,43	12,04	15,86	0,6	
стр.27	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	250	2,07	5,99	12,93	114,7	0,07	8,76	0,23	0,07	45,96	25,22	49,09	1,21	
стр.43	Котлета рыбная	100	120	9,7	10,1	10,5	170,8	0,1	0,2	0	0,1	36	28	120,8	0,7	
стр.11	Картофельное пюре	150	200	3,8	8,6	38,9	247	0	0	0,1	0	9,9	24,6	75,4	0,5	
стр.12	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	86	19,8	0,2	0	0	4	14	8	14	2,8	
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	
	Итого за обед	820	930	21,53	25,51	178,4	699	0,51	24,01	0,43	4,4	126,6	113,5	327,4	7,61	
	Итого пищевая ценность в день			37,42	53,27	234,8	1240	0,78	24,93	0,62	4,65	479,7	158,6	612,1	10,24	

День 8

стр.8

№ тех.кар ты	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг. ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)			
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак															
стр.23	Помидор свежий	60	100	0,66	0,12	2,29	14,45	0,04	15,05	0,1	0,23	8,43	12,04	15,86	0,6
стр.35	Птица тушеная в соусе с овощами	100	125	22,42	27,43	2,52	347,9	0,08	1,33	0,26	0,17	26,61	24,66	194,6	1,96
стр.40	Капуста тушеная	150	200	3,75	4,39	15,8	120,3	0,05	32,86	0,11	0,09	81,68	30,99	60,63	1,86
стр.12	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	86	19,8	0,2	0	0	4	14	8	14	2,8
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за завтрак	570	685	32,13	32,64	134,4	634,7	0,47	49,24	0,47	4,49	143	91,29	337,3	9,02
Обед															
стр..44	Свекла отварная	50	100	0,7	2,9	4	45,3	0	1,9	0	0	16,3	9,3	18,5	0,6
стр.20	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	250	20,6	19,3	13,9	311,4	0,1	6,6	0,4	0,2	53,3	46,3	238,3	3,4
стр.21	Гуляш из отварной говядины	75	100	11,5	13,2	2,89	176,3	0,03	1,29	0,19	0,09	15,17	18,19	115,6	1,76
стр.22	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,48	10,21	38,3	278,3	0,23	0	0,04	0,13	19,76	125,3	186	4,38
стр.5	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	20	82,2	0	0	0	1,2	15,7	6,7	8,8	0,8
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за обед	785	910	45,88	46,11	106,9	1026	0,46	9,79	0,63	1,62	132,5	221,4	619,4	12,74
	Итого пищевая ценность в день			78,01	78,75	241,3	1660	0,93	59,03	1,1	6,11	275,6	312,7	956,7	21,76

День 9

стр.9

№ тех.кар ты	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг. ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)			
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
стр.45	Запеканка из творога с маслом	150	200	21,7	11,7	14,2	249,8	0	0,2	0,2	0,2	105,8	20,1	173,2	0,8
стр.15	Масло сливочное (порция)	10	15	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,07	0,01	1,2	0	1,9	0,02
стр.46	Молоко кипяченое	200	200	5,94	6,55	9,62	122,8	0,05	1,1	0,04	0,22	215,2	23,63	151,9	0,17
стр.17	Батон белый	35	35	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
стр.18	Яблоко	130	150	0,5	0,5	12,7	61,1	0	13	0	0	20,8	10,4	14,3	2,9
	Итого за завтрак	555	630	32,99	27,7	66,5	653,2	0,25	14,3	0,31	0,43	356,5	71,73	398,6	5,79
	Обед														
стр.23	Помидор свежий	60	100	0,66	0,12	2,29	14,45	0,04	15,05	0,1	0,23	8,43	12,04	15,86	0,6
стр.47	Суп с рыбными консервами	250	250	6,9	4	16,1	127,3	3,156	6,692	11,01	6,3	29,8	26	64	1
стр.28	Бефстроганов из отварного мяса	75	100	11,29	10,91	0,97	147,2	0,03	0,25	0,19	0,1	16,28	15,87	112	1,62
стр.4	Макароны отварные с маслом	150	200	5,6	8,8	35,7	243,2	0,1	0	0,1	0	26	10,6	43	0,9
стр.25	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	50	8,5	1,8	0	0
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за обед	795	910	26,75	24,03	89,56	680,6	3,326	21,99	11,4	56,63	95,91	76,21	261	4,72
	Итого пищевая ценность в день			59,74	51,73	156,1	1334	3,576	36,29	11,71	57,06	452,4	147,9	659,6	10,51

День 10

стр.10

№ тех.кар ты	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)			
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
стр.19	Огурец свежий	60	100	0,48	0,06	1,51	8,44	0,02	6,03	0,01	0,02	13,87	8,44	25,33	0,6
стр.39	Тефтели (говядина) с соусом томатным	80	100	15,64	17,02	10,37	257	0,07	1,47	0,05	0,11	17,48	24,01	159	2,31
стр.11	Картофельное пюре	150	200	3,8	8,6	38,9	247	0	0	0,1	0	9,9	24,6	75,4	0,5
стр.32	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,3	1,6	25,9	126,5	0	0,3	0	0,1	65,1	18	61,6	0,6
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за завтрак	550	660	26,52	27,78	104,5	771,1	0,19	7,8	0,16	0,23	118,7	90,65	373,5	5,81
	Обед														
стр.37	Горох консервированный	60	100	1,87	0,12	3,93	24,17	0,05	2,49	0	0,03	12,83	12,13	34,76	0,4
стр.38	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250	250	7,21	12,28	9,56	178,7	0,1	12,38	0,25	0,1	59,12	27,52	97,4	1,66
стр.2	Котлета из мяса говядины	75	100	16,43	17,17	10,48	261,6	0,07	0,04	0	0,11	14,2	21,88	155	2,34
стр.40	Капуста тушеная	150	200	3,75	4,39	15,8	120,3	0,05	32,86	0,11	0,09	81,68	30,99	60,63	1,86
стр.30	Кисель	200	200	0	28,2	112,9	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
стр.6	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
стр.7	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2
	Итого за обед	765	880	31,56	62,36	167,8	655,8	0,27	47,77	0,36	0,33	186,3	104,3	378,1	6,86
	Итого пищевая ценность в день			58,08	90,14	272,3	1427	0,46	55,57	0,52	0,56	305	195	751,7	12,67

Пронумеровано и прошнуровано

Десятидневное меню

Одиннадцать страниц

« » 20 г.

Директор Борисенко Д.А.

(должность, фамилия, инициалы и подпись руководителя организации)

МП

СОШ № 2

