

Утверждаю:
Директор МБОУ
Ертарская СОШ № 27
Шарапова В.В.
« 29 » марта 2021 г.



Примерное десятидневное меню **(завтрак и обед)**

для питания детей с 7 до 10 лет

для питания детей с 11 до 18 лет

п. Ертарский

Меню расклада на 10 дней (1-ый день Понедельник)

№ ТТК	№рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав					Витамины					Минералы		
			7-11 лет	Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):		
З А В Т Р А К																	
116	210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	125,5	0,04		0,1	39,86	6,24	87,3	1,02		
78	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			0,001	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36		
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			9,2	13,2	34,8	0,44		
		Всего за завтрак		8,68	10,02	35,54	267,52	125,5	0,08	0,001	2,93	63,26	21,84	126,5	1,82		
О Б Е Д																	
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,05	2,22	12,55	87,2		0,032		0,264	27,6	12,6	165	0,44		
21	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,9	4,1	39,84	231,86		0,2			14,6	140	210	5,01		
31	268	Котлета из говядины с соусом № 331 № 91 ТК	80	8,05	9,19	8,6	151	10,1	0,04				13,98	18,24	92,19	1,45	
72	348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64		0,03	1		40,48	26,2	36,6	0,86		
	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,26		4,6	6,6	17,4	0,22		
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04	0,36		9,2	10	42,4	1,24		
		Всего за обед		24,12	16,23	135,09	793,42	10,1	0,362	1,884	2,16	110,46	213,64	563,59	9,22		
		Всего за 1 день:		32,8	26,25	170,63	1060,94	135,6	0,442	1,885	5,09	173,72	235,48	690,09	11,04		
			Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств, исходя из стоимости нормы питания:														
			С 1 по 4 класс не более 83-00 руб. в день;														

Меню расклада на 10 дней (3-ий день СРЕДА)

№ ТТК	№рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд г		Химический состав					Витамины					Минералы		
			7-11 лет	Блюды	Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):	
ЗАВТРАК																	
115	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200		4,37	3,79	14,36	120	26,4	0,07		0,66	130	21,33	109,4	0,52	
81	382	Какао с молоком	200		4,07	3,54	17,57	118,6	24,4	0,056		1,58	152,22	21,34	124,56	0,47	
	ПР	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			9,2	13,2	34,8	0,44	
		Всего за завтрак			11,6	7,73	51,25	332,12	50,8	0,166	0	2,24	291,42	55,87	268,76	1,43	
ОБЕД																	
3	88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной на курином бульоне	200/8		1,41	3,96	6,32	71,8		0,046		12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
22	304	Рис отварной	150		3,65	5,38	36,67	210,11	27	0,03	0,6		2,61	19,01	61,5	0,53	
33	261	Печень говяжья, тушенная в соусе № 332 (тк № 92)	50/50		13,5	9,2	8,6	171,2	5240	0,19	1	12,7	30	17	239	5	
74	346	Компот из апельсинов или мандаринов	200		0,45	0,1	33,99	141,2		0,03		7,6	23,52	6,62	8,5	0,14	
	ПР	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,26		4,6	6,6	17,4	0,22	
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	19,76	91,96		0,04	0,36		9,2	10	42,4	1,24	
		Всего за обед			22,83	19,28	115	733,03	5267	0,356	2,22	32,92	109,33	76,93	408	7,79	
		Всего за 3 день:			34,43	27,01	166,25	1065,15	5317,8	0,522	2,22	35,16	400,75	132,8	676,76	9,22	
			Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств, исходя из стоимости нормы питания:														
			С 1 по 4 класс не более 83-00 руб. в день;														

Меню расклада на 10 дней (4-ый день Четверг)

№ ТТК	№рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюд г	Химический состав					Витамины					Минералы			
				Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):		
113	182	Каша пшеничная жидкая молочная, с маслом и сахаром	220	7,31	10,98	49,18	325	58	0,14		1,17	162,56	36,51	241,51	0,97		
80	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	20	0,044		1,3	125,78	14	90	0,134		
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			9,2	13,2	34,8	0,44		
		Всего за завтрак		13,63	14,05	84,44	519,12	78	0,224	0	2,47	297,54	63,71	366,31	1,544		
З А В Т Р А К																	
9	99	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,2		0,05		8,3	27,88	16,6	39,42	0,62		
23	128	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,61	18,88	181,5	44,2	1,54	0,2		51	35,6	102,6	1,14		
37	230	Рыба жареная (горбуша или минтай)	80	9,93	9,62	2,86	137,8	35,52	0,087		1,13	35,46	30,88	137,09	0,6		
73	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,02	0,2	0,8	5,84	33	46	0,96		
	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,26		4,6	6,6	17,4	0,22		
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04	0,36		9,2	10	42,4	1,24		
		Всего за 4 день:		19,43	24,16	105,73	730,6	79,72	1,757	1,02	15,23	133,98	132,68	384,91	4,78		
		Всего за обед		33,06	38,21	190,17	1249,72	157,72	1,981	1,02	17,7	431,52	196,39	751,22	6,324		
			Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств, исходя из стоимости нормы питания:														
			С 1 по 4 класс не более 83-00 руб. в день;														

Меню расклада на 10 дней (7-ой день Вторник)

№ ТТК	№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд г		Химический состав					Витамины					Минералы		
			7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):	
ЗАВТРАК																	
112	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	65,2	0,21		1,64	183,88	99,23	245,75	2,9		
78	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			0,001	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36		
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			9,2	13,2	34,8	0,44		
		Всего за завтрак		12,38	13,41	79,68	490,52	65,2	0,25	0,001	4,47	207,28	114,83	284,95	3,7		
ОБЕД																	
7	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (№ 107 тк № 101)	200	1,76	2,57	12,3	84,8		0,096	0,023	8,86	19,34	23,48	56,88	0,88		
41	259	Жаркое по домашнему из говядины	230	21,92	24,08	18,26	377,47		0,41	1,62	28,14	36,39	56,82	284,93	4,46		
73	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,02	0,2	0,8	5,84	33	46	0,96		
	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,26		4,6	6,6	17,4	0,22		
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04	0,36		9,2	10	42,4	1,24		
		Всего за обед		28,66	27,59	107,24	797,37	0	0,586	2,463	37,8	75,37	129,9	447,61	7,76		
		Всего за 7 день:		41,04	41	186,92	1287,89	65,2	0,836	2,464	42,27	282,65	244,73	732,56	11,46		
			Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств, исходя из стоимости нормы питания:														
			С 1 по 4 класс не более 83-00 руб. в день;														

Меню расклада на 10 дней (8-ой день _____ Среда)

№ ТТК	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд г	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):
З А В Т Р А К															
110	182	Каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром	220	5,1	10,72	43,4	291	58	0,21		1,17	130,39	30,12	138,14	0,5
81	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	24,4	0,056		1,58	152,22	21,34	124,56	0,47
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			9,2	13,2	34,8	0,44
		Всего за завтрак		12,33	14,66	80,29	503,12	82,4	0,306	0	2,75	291,81	64,66	297,5	1,41
О Б Е Д															
8	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	3,93	8,75	83		0,04	2,2	9,5	31,5	25,1	50,01	0,98
21	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,9	4,1	39,84	231,86		0,2			14,6	140	210	5,01
38	294	Котлета рубленая из птицы с соусом № 332	80/30	12,1	10,8	0,96	189	16	0,06	0,3	0,16	35,2	20,8	76,8	1,76
72	348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64		0,03	1	1	40,48	26,2	36,6	0,86
	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,26		4,6	6,6	17,4	0,22
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04	0,36		9,2	10	42,4	1,24
		Всего за обед		27,56	19,55	123,65	827,22	16	0,39	4,12	10,66	135,58	228,7	433,21	10,07
		Всего за 8 день:		39,89	34,21	203,94	1330,34	98,4	0,696	4,12	13,41	427,39	293,36	730,71	11,48
			Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств, исходя из стоимости нормы питания:												
			С 1 по 4 класс не более 83-00 руб. в день;												

Меню расклада на 10 дней (9-ый день Четверг)

№ ТТК	№рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюд г	Химический состав						Витамины				Минералы			
				Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):		
ЗАВТРАК																	
114	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	342	54,8	0,18			0,96	149,92	70,82	234,98	1,76	
79	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04		1,33	126,6	15,4	92,8	0,41		
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			9,2	13,2	34,8	0,44		
		Всего за завтрак		12,99	14,87	82,83	516,52	64,8	0,26	0	2,29	285,72	99,42	362,58	2,61		
ОБЕД																	
6	101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,6		0,07			6,6	21,36	18,22	44,78	0,7	
23	128	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,61	18,88	181,5	44,2	1,54	0,2	5		51	35,6	102,6	1,14	
25	139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77		0,03	0,001	17,08	58,75	20,85	40,69	0,83		
32	234	Котлета рыбная с соусом № 330(тк №90)	80/30	6,88	5,6	9,61	116	14,8	0,046	0,005	0,34		22,33	99,55	0,79	14,8	
74	346	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	141,2		0,03		7,6		23,52	6,62	8,5	0,14	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,26		4,6	6,6	17,4	0,22		
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04	0,36		9,2	10	42,4	1,24		
		Всего за обед		18,01	21,8	109,48	723,02	59	1,776	0,826	36,62	190,76	197,44	257,16	19,07		
		Всего за 9день:		31	36,67	192,31	1239,54	123,8	2,036	0,826	38,91	476,48	296,86	619,74	21,68		
		Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств, исходя из стоимости нормы питания:															
		С 1 по 4 класс не более 83-00 руб. в день;															

Меню расклада на 10 дней (10-ый день Пятница)

№ ТТК	№рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюд г 7-11 лет	Химический состав					Витамины					Минералы			
				Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):		
ЗАВТРАК																	
111	182	Каша пшенная жидкая молочная, с	220	7,51	11,72	47,03	325	58	0,19			1,17	138,4	47,6	184,37	1,36	
80	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	20	0,044		1,3	125,78	14	90	0,134		
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			9,2	13,2	34,8	0,44		
		Всего за завтрак		13,83	14,79	82,29	519,12	78	0,274	0	2,47	273,38	74,8	309,17	1,934		
ОБЕД																	
9	99	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,2		0,05		8,3	27,88	16,6	39,42	0,62		
24	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5		0,06	1,95		12	7,5	34,5	0,75		
36	293	Куриные окорочка жареные	100	21,67	13,33	0,04	206,6	20	0,04	0,17		40	20	143,33	2		
75	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2		0,01		100	7,73	2,67	2,13	0,53		
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,26		4,6	6,6	17,4	0,22		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04	0,36		9,2	10	42,4	1,24		
		Всего за обед		33,16	24,3	89,51	715,22	20	0,22	2,74	108,3	101,41	63,37	279,18	5,36		
		Всего за 10 дней:		46,99	39,09	171,8	1234,34	98	0,494	2,74	110,77	374,79	138,17	588,35	7,294		
		Итого в среднем за 10 дней:		35,84	33,584	176,935	1163,493	630,436	0,8393	2,1766	40,704	338,77	199,725	653,43	10,0408		
														Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств,			
														исходя из стоимости нормы питания:			
														С 1 по 4 класс не более 83-00 руб. в день,			

Меню расклада на 10 дней (1-ый день Понедельник)

№ ТТК	№рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюд г 11-18 лет	Химический состав					Витамины					Минералы			
				Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):		
ЗАВТРАК																	
116	210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	125,5	0,04		0,1	39,86	6,24	87,3	1,02		
78	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			0,001	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36		
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,05	0,65		11,5	16,5	43,5	0,55		
		Всего за завтрак		9,47	10,12	40,37	290,9	125,5	0,09	0,651	2,93	65,56	25,14	135,2	1,93		
ОБЕД																	
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,56	2,78	15,68	109		0,04	0,33	0,95	34,5	15,75	203,25	0,55		
21	302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15		0,27			19,47	186,67	280	6,68		
31	268	Котлета из говядины с соусом № 331 № 91	100/50	10,06	11,48	10,75	188,75	12,6	0,05		0,5	17,47	22,8	115,2	1,81		
72	348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64		0,03	1	1	40,48	26,2	36,6	0,86		
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0,39		6,9	9,9	26,1	0,33		
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07	0,54		13,8	15	63,6	1,86		
		Всего за обед		31,52	20,77	168,36	999,62	12,6	0,49	2,26	2,45	132,62	276,32	724,75	12,09		
		Всего за 1 день:		40,99	30,89	208,73	1290,52	138,1	0,58	2,911	5,38	198,18	301,46	859,95	14,02		
		Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств, исходя из стоимости нормы питания:															
		С 5 по 11 класс не более 96-00 руб. в день.															

Меню расклада на 10 дней (4-ый день Четверг)

№ ТТК	№рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюод г 11-18 лет	Химический состав					Витамины					Минералы			
				Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):		
ЗАВТРАК																	
113	182	Каша пшеничная жидкая молочная, с маслом и сахаром	220	7,31	10,98	49,18	325	58	0,14		1,17	162,56	36,51	241,51	0,97		
80	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	20	0,044	1,3	125,78	14	90	0,134			
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,05	0,65		11,5	16,5	43,5	0,55		
		Всего за завтрак		14,42	14,15	89,27	542,5	78	0,234	0,65	2,47	299,84	67,01	375,01	1,654		
ОБЕД																	
9	99	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,14	95,25		0,072		10,37	34,85	20,75	49,27	0,77		
23	128	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,34	12,82	25,18	242	44,2	1,54	0,2	5	51	35,6	102,6	1,14		
37	230	Рыба жареная (горбуша или минтай)	110	15,28	14,8	4,4	212	49	0,12	2,1	1,56	42,92	42,6	189,1	0,84		
73	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,02	0,2	0,8	5,84	33	46	0,96		
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0,39		6,9	9,9	26,1	0,33		
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07	0,54		13,8	15	63,6	1,86		
		Всего 3 обед		28,09	33,86	130,11	953,71	93,2	1,852	3,43	17,73	155,31	156,85	476,67	5,9		
		Всего за 4день:		42,51	48,01	219,38	1496,21	171,2	2,086	4,08	20,2	455,15	223,86	851,68	7,554		
			Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств, исходя из стоимости нормы питания:														
			С 5 по 11 класс не более 96-00 руб. в день.														

Меню расклада на 10 дней (7-ой день Вторник)

№ ТТК	№рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд г		Химический состав							Витамины					Минералы		
			11-18 лет	18-25 лет	Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):			
ЗАВТРАК																			
112	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	65,2	0,21		1,64	183,88	99,23	245,75	2,9				
78	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62				2,83	14,2	2,4	4,4	0,36				
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,05	0,65		11,5	16,5	43,5	0,55				
		Всего за завтрак		13,17	13,51	84,51	513,9	65,2	0,26	0,651	4,47	209,58	118,13	293,65	3,81				
ОБЕД																			
7	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (№ 107 тк № 101)	250	2,2	2,78	15,39	106					24,17	29,35	71,1	1,1				
41	259	Жаркое по домашнему из говядины	300	33,35	36,5	27,79	574,41		0,62	2,47	42,82	55,38	86,47	433,59	6,79				
73	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,02	0,2	0,8	5,84	33	46	0,96				
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0,39		6,9	9,9	26,1	0,33				
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07	0,54		13,8	15	63,6	1,86				
		Всего за обед		42,44	40,54	134,57	1084,87	0	0,86	3,623	54,69	106,09	173,72	640,39	11,04				
		Всего за 7 день:		55,61	54,05	219,08	1598,77	65,2	1,12	4,274	59,16	315,67	291,85	934,04	14,85				
			Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств, исходя из стоимости нормы питания:																
			С 5 по 11 класс не более 96-00 руб. в день.																

Меню расклада на 10 дней (8-ой день Среда)

№ ТТК	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд г		Химический состав							Витамины					Минералы		
			11-18 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):			
ЗАВТРАК																			
110	182	Каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром	220	5,1	10,72	43,4	291	58	0,21		1,17	130,39	30,12	138,14	0,5				
81	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	24,4	0,056		1,58	152,22	21,34	124,56	0,47				
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,05	0,65		11,5	16,5	43,5	0,55				
		Всего за завтрак		13,12	14,76	85,12	526,5	82,4	0,316	0,65	2,75	294,11	67,96	306,2	1,52				
ОБЕД																			
8	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	103,75		0,05	2,4	10,3	34,45	26,2	53,03	1,18				
21	302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15		0,27			19,47	186,67	280	6,68				
38	294	Котлета рубленая из птицы с соусом № 322	100/30	15,2	13,6	1,2	237	20	0,08	0,38	0,2	44	26	96	2,2				
72	348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64		0,03	1	1	40,48	26,2	36,6	0,86				
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0,39		6,9	9,9	26,1	0,33				
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07	0,54		13,8	15	63,6	1,86				
		Всего за обед		35,9	25,03	154,06	1042,62	20	0,53	4,71	11,5	159,1	289,97	555,33	13,11				
		Всего за 8 день:		49,02	39,79	239,18	1569,12	102,4	0,846	5,36	14,25	453,21	357,93	861,53	14,63				
			Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств, исходя из стоимости нормы питания:																
			С 5 по 11 класс не более 96-00 руб. в день.																

Меню расклада на 10 дней (10-ый день Пятница)

№ ТТК	№рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюод г 11-18 лет	Химический состав						Витамины					Минералы												
				Б	Ж	У	ЭЦ,ккал	А	В1	Е	С	Са (мг):	Mg (мг):	Р (мг):	Fe (мг):												
ЗАВТРАК																											
111	182	Каша пшениная жидкая молочная, с маслом и сахаром	220	7,51	11,72	47,03	325	58	0,19		1,17	138,4	47,6	184,37	1,36												
80	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	20	0,044		1,3	125,78	14	90	0,134												
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,05	0,65		11,5	16,5	43,5	0,55												
		Всего за завтрак		14,62	14,89	87,12	542,5	78	0,284	0,65	2,47	275,68	78,1	317,87	2,044												
ОБЕД																											
9	99	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,14	95,25		0,072		10,37	34,85	20,75	49,27	0,77												
24	203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,64	8,1	42,64	274		0,08	2,6		16	10	46	1												
36	293	Куриные окорочка жареные	120	26	16	0,05	248	24	0,05	0,2		48	24	172	2,4												
75	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2		0,01		100	7,73	2,67	2,13	0,53												
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0,39		6,9	9,9	26,1	0,33												
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07	0,54		13,8	15	63,6	1,86												
		Всего за обед		41,62	30,31	116,72	913,53	24	0,312	3,73	110,37	127,28	82,32	359,1	6,89												
		Всего за 10 день:		56,24	45,2	203,84	1456,03	102	0,596	4,38	112,84	402,96	160,42	676,97	8,934												
		Итого в среднем за 10 дней:		42,55	38,16	200,86	1329,22	628,59	0,93	3,61	43,90	337,92	224,66	730,87	11,99												
		Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств, исходя из стоимости нормы питания:																									
		С 5 по 11 класс не более 96-00 руб. в день.																									