УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лицей №10

_____ Н.В.Заиграева

дата: 31.08.2023

Перспективное 10-дневное меню
На осеннее - зимний период
РЖД лицея №10
на 2023-2024 учебный год.

1 день

Блюдо	Выход, г.		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Э/ценность, к/кал.	
	7-11 лет	11лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11	11-17	7-11	11-17
ЗАВТРАК 1										
Каша из крупы Геркулес вязкая №212**	200	250	8,42	10,52	9,04	11,3	31,46	39,32	240,8	301,0
Хлебобул. изделия	30	40	1,7	2,8	2,6	3,7	4,2	5,0	52,0	71,0
Кофейный напиток с молоком №286*	200	200	2,79	2,79	3,19	3,19	19,71	19,71	118,69	118,69
ИТОГО:			**12,91**	**16,11**	**14,83**	**18,19**	**55,37**	**64,03**	**411,49**	**490,69**
завтрак 2										
Бутерброды с сыром№63**	45	50	6,9	7,6	9,1	10,0	9,9	11,0	149,0	165,5
Чай с лимоном №294*	200	200	0,1	0,1	-	-	15,31	15,31	61,62	61,62
ИТОГО:			**7,0**	**7,7**	**9,1**	**10,0**	**25,21**	**26,31**	**210,62**	**227,12**
ОБЕД										
Салат из свежих помидор с перцем№21*	60	100	0,63	1,06	6,06	10,1	2,23	3,72	66,0	110,1
Суп овощной на к/б№44*№90**	200	250	7,0	8,75	8,56	10,7	10,39	12,99	150,2	187,74
Плов с говядиной№193*	250	280	24,3	30,4	20,7	25,9	33,7	42,1	378,4	483,1
Напиток из шиповника№289*	200	200	0,7	0,7	-	-	21,0	21,0	46,9	46,9
Хлеб пшен. I сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3
ИТОГО:			**35,87**	**45,77**	**35,8**	**47,42**	**85,96**	**107,77**	**732,94**	**940,14**
ПОЛДНИК										
Ватрушка с повидлом№330*	80	100	8,38	10,5	6,7	8,38	38,66	48,32	257,0	321,22
Чай с сахаром№300*	200	200	0,1	0,1	-	-	12,0	12,0	48,6	48,6
ИТОГО:			**8,48**	**10,6**	**6,7**	**8,38**	**50,66**	**60,32**	**305,6**	**369,82**
УЖИН										
Шницель куриный №209*	100	120	11,02	13,22	12,45	14,94	7,52	9,02	186,09	223,3
Пюре картофельное№377**	150	180	3,15	3,78	6,0	7,2	9,15	10,98	102,0	122,4
Хлеб пшеничн.1 сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3
Чай с молоком№460**	200	200	1,6	1,6	1,3	1,3	11,5	11,5	64	64
Мармелад	30	30	-	-	0,1	0,1	23,3	23,3	88,8	88,8
ИТОГО			19,01	23,6	20,33	24,26	70,11	82,76	430,34	610,8
ВТОРОЙ УЖИН										
Кефир 2,5%№470**	200	200	5,8	5,8	5	5	8	8	101,0	101,0
ИТОГО:			**24,81**	**29,4**	**25,33**	**29,26**	**78,11**	**90,76**	**531,34**	**711,8**
ВСЕГО:			**89,07**	**109,58**	**91,76**	**113,25**	**295,31**	**349,19**	**2191,99**	**2739,57**

2 день

Блюдо	Выход, г.		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Э/ценность, г.	
	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17
ЗАВТРАК1										
Каша пшенная молочная №223	200	250	31,6	45,14	9,2	13,1	25,3	36,1	310	442
Хлебобул. изделия	30	40	1,72	2,9	3,0	4,2	16,0	21,4	68,7	91,44
Какао с молоком№269*	200	200	3.77	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	153.92	153.92
ИТОГО:			**18,66**	**23,13**	**15,94**	**19,46**	**82,91**	**98,55**	**399,84**	**459,39**
ЗАВТРАК2										
Манник	50	60	4,75	5,7	5,5	6,6	12,25	14,7	118,0	141,6
Чай с лимоном	200	200	0,33	0,33	-	-	22,66	22,66	91,98	91,98
ИТОГО:			**5,54**	**6,66**	**6,72**	**8,0**	**25,44**	**27,53**	**189,44**	**215,24**
ОБЕД										
Салат «Витаминный» №15**	60	100	0,42	0,7	3,66	6,1	1,08	1,8	39	65
Суп гороховый на к/б. бульоне№46*№38*	200	250	3,68	4,59	2,55	3,18	12,02	15,0	86	107,4
Куринная поджарка№212*	90	110	13,66	16,7	13,66	16,7	0,7	0,89	182,0	222,46
Лапша отварная №92*	150	180	2,72	3,27	10,88	13,0	16,5	19,82	174,9	208,97
Компот из смеси с/ф№283*	200	200	0,6	0,6	-	-	27,9	27,9	113,8	113,8
Хлеб I сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3
ИТОГО:			**28,2**	**35,0**	**33.9**	**42.1**	**119.1**	**142.1**	**765,7**	**939,7**
ПОЛДНИК										
Пирожок с мясом№154*	60	70	8.81	10.3	4.45	5.19	35.00	40.8	215.20	251.0
Чай с сахаром №300	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	107	107
ИТОГО:			**14.4**	**15.89**	**10.83**	**11.57**	**44.38**	**50.18**	**332.51**	**368.31**
УЖИН										
Котлета из говядины№189*	100	120	10,68	12,8	11,72	14,06	5,74	6,89	176,75	212,1
Каша гречневая рассыпчатая№219*	150	180	8,73	10,48	5,43	6,5	45,0	54,0	262,5	315,0
Хлеб пшен.1сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3
Чай с молоком№296*	200	200	0,1	0,1	-	-	12,0	12,0	48,6	48,6
ВТОРОЙ УЖИН										
Яблоко№82**	150	150	0.6	0.6	-	-	17.8	17.8	69.0	69.0
ИТОГО:			**19.2**	**23.7**	**22.7**	**29.1**	**71.1**	**80.4**	**573.0**	**663.1**
ВСЕГО:			**86,0**	**104,38**	**90,0**	**110,23**	**342,93**	**398,76**	**2260,49**	**2645,7**

3 день

Блюдо	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Э/ценность	
	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17
ЗАВТРАК 1										
Каша рисовая вязкая№217**	200	250	6,24	7,8	6,8	8,5	37,12	46,4	234,8	293,5
Х/б изд.	30	40	1,4	1,9	0,2	0,3	14,94	19,94	64,2	85,6
Чай с молоком№296*	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	17,3	17,3	89,3	89,3
ИТОГО:			**7,9**	**9,7**	**8,4**	**10,2**	**64,84**	**78,04**	**363,6**	**437,5**
ЗАВТРАК 2										
Бутерброды с сельдью солёной №371*	65	75	6,33	7,3	6,1	7,0	10,9	12,58	123,8	142,85
Чай с сахаром №300*	200	200	0,1	0,1	-	-	12,0	12,0	48,6	48,6
ИТОГО:			**6,43**	**8,5**	**6,1**	**8,1**	**22,99**	**26,6**	**168,7**	**210,0**
ОБЕД										
Салат из моркови№21**	60	100	0,72	1,2	3,66	6,1	6,72	11,2	62,4	104,0
Борщ с капустой и картофелем на к/б№37*№90**	200	250	6,98	8,72	9,2	11,51	8,97	11,21	169,11	183,61
Сосиска отварная№363*	80	100	24,0	30,0	36,0	45,0	-	-	420,0	525,0
Макаронные изделия отварные №93*	150	180	5,52	6,6	5,29	6,35	35,32	42,39	211,09	253,31
Кисель из ягод свеж.(клюква)№479**	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	22	22	90	90
Хлеб пшен.I сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3
ИТОГО:			**34,4**	**41,9**	**31,0**	**38,06**	**125,0**	**132,7**	**824,5**	**988,7**
ПОЛДНИК										
Кольцо сдобное№317*	60	80	5,05	6,73	9,65	12,86	35,44	47,25	243,41	324,5
Напиток клюква№290*	200	200	0,1	0,1	-	-	21.07	21.07	84.69	84.69
ИТОГО:			**4,2**	**5,6**	**5,1**	**6,8**	**28,07**	**29,37**	**306,79**	**380,7**
УЖИН										
Запеканка картофельная с печенью№354**	200	250	14,08	17,6	5,2	6,5	22,88	28,6	195,2	244,0
Хлеб пшен.1сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3
Чай с лимоном №294*	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,30	15,30	61,62	61,62
ВТОРОЙ УЖИН										
Груша	150	150	0.6	0.6	-	-	16.05	16.05	63.0	63.0
ИТОГО:			**23,67**	**27.87**	**20.61**	**24.51**	**92,05**	**106,26**	**729,52**	**798,72**
ВСЕГО:			**76,60**	**93,57**	**71,21**	**87,67**	**333,0**	**373,0**	**2393,11**	**2815,62**

4 день

Блюдо	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Э/ценность	
	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17
ЗАВТРАК										
Омлет№268**	150	200	12,9	17,2	14,5	19,3	3,2	4,3	196,15	261,5
Хлеб пшен.1сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3
Кофейный напиток со сгущ. молоком№285*	200	200	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87
ИТОГО:			**18,15**	**24,07**	**17,37**	**22,41**	**47,49**	**57,91**	**419,46**	**505,67**
ЗАВТРАК 2										
Бутерброды с варёно-копчёными колбасами№58**	60	80	7,0	9,3	10,4	13,9	16,9	22,6	190,2	253,7
Чай с сахаром№300*	200	200	0,1	0,1	-	-	12,0	12,0	48,6	48,6
ИТОГО:			**7,1**	**9,4**	**10,4**	**13,9**	**28,9**	**34,6**	**238,8**	**302,3**
ОБЕД										
Салат из свежих помидоров№17**	60	100	0,6	1,0	3,72	6,2	2,16	3,6	44,4	74,0
Суп гороховый на к/б№128**№90**	200	250	11,44	14,29	6,82	8,52	13,28	16,6	160,2	200,25
Биточек рыбный с соусом№161*	80/30	100/30	10,9	12,9	7,4	8,7	7,0	8,3	144,0	170,2
Рис отварной№385**	150	180	3,13	3,9	4,1	5,1	32,3	40,4	180,1	205,2
Компот из с/ф№283*	230	280	0,6	0,6	-	-	27,9	27,9	113,8	113,8
Хлеб пшен. I сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3
ИТОГО:			**29,91**	**37,55**	**22,52**	**29,24**	**101,28**	**124,76**	**733,94**	**875,75**
ПОЛДНИК										
Печенье	50	60	1,9	2,4	1,1	1,4	31,1	38,9	168,0	201,6
Йогурт№470**	200	200	5,8	5,8	5	5	8	8	101	101
Груша№82**	200	200	1,6	1,6	-	-	18,4	18,4	82,0	82,0
ИТОГО:			**9,3**	**9,8**	**6,1**	**6,4**	**57,7**	**65,3**	**351,0**	**384,6**
УЖИН										
Рагу из птицы№214 *	200	250	17,6	22,0	22,4	28,0	20,8	26,0	352,7	440,9
Хлеб пшеничный 1сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3
Компот из апельсинов и яблок№278*	200	200	0,48	0,48	0,25	0,25	26,81	26,81	110,96	110,96
ВТОРОЙ УЖИН										
Снежок 3,4% №470**	200	200	5,8	5,8	5	5	8	8	101,0	101,0
ИТОГО:			**27,12**	**33,14**	**28,13**	**33,97**	**74,25**	**88,77**	**656,1**	**765,16**
ВСЕГО:			**75,57**	**113,96**	**84,52**	**105,92**	**309,62**	**371,34**	**2399,3**	**2899,81**

5 день

Блюдо	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Э/ценность	
	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17
ЗАВТРАК 1										
Суп молочный с лапшой№53*	200	250	5,58	6,98	6,12	7,65	19,72	24,66	156,1	195,1
Хлеб пшен.1 сорта	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3
Напиток из шиповника №289*	200	200	0,68	0,68	-	-	21,01	21,01	46,87	46,87
ИТОГО:			**9,5**	**12,52**	**6,6**	**8,37**	**59,37**	**73,63**	**294,41**	**354,27**
ЗАВТРАК 2										
Пицца школьная№537**	80	100	8,32	10,4	8,72	10,9	20,32	25,4	192,8	241,0
Чай с сахаром №300*	200	200	0,1	0,1	-	-	12,0	12,0	48,6	48,6
ИТОГО:			**8,42**	**10,5**	**8,72**	**10,9**	**32,32**	**37,4**	**241,4**	**289,6**
ОБЕД										
Салат из белокочанной капусты с морковью№4*	60	100	0,5	0,84	3,03	5,06	3,19	5,32	42,0	70,02
Солянка сборная мясная№110**	200	250	5,86	7,3	7,62	9,52	2,2	2,75	100,8	126,0
Шницель говяжий с соусом№189*	80/30	100/30	8,6	10,7	9,4	11,7	4,6	5,7	141,4	176,8
Картофельное пюре№377**	150	180	2,5	3,2	4,8	6,0	18,6	23,3	128,4	160,5
Компот из яблок с лимоном №284*	200	200	0,25	0,25	0,25	0,25	25,35	25,35	104,1	104,1
Хлеб пшен. 1сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	332,0
ИТОГО:			**20,95**	**27,15**	**25,58**	**33,25**	**72,58**	**90,38**	**608,14**	**968,62**
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром и молоком№296*	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	17,3	17,3	89,3	89,3
Сырники из творога запечённые№286**	80	100	15,7	19,7	4,16	5,2	17,0	21,27	168,5	210,7
ИТОГО:			17,1	21,1	5,22	6,8	34,3	38,57	257,8	300,0
Сок натуральный виноградный Банан№82** Булочка дорожная№313*	200 200 80	200 200 100	1,0 1,5 5,5	1,0 1,5 6,88	0,2 - 10,6	0,2 - 13,3	20,2 22,4 45,49	20,2 22,4 56,8	136,0 91,0 460,0	136,0 91,0 575,0
ИТОГО:			**25,1**	**30,48**	**16,02**	**20,3**	**122,39**	**137,97**	**944,48**	**1102,0**
ВСЕГО:			**63,97**	**80,65**	**56,92**	**72,82**	**286,66**	**339,38**	**2088,43**	**2714,49**

Блюдо	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Э/ценность		
	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	
ЗАВТРАК 1											
Каша манная молочная №106*	200	250	6,37	7,96	6,85	8,5	37,8	42,29	238,9	298,7	
Хлеб пшен.1сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3	
Какао с молоком №269*	200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92	
ИТОГО:			**13,38**	**16,59**	**11,26**	**13,15**	**82,39**	**96,2**	**484,26**	**564,92**	
ЗАВТРАК 2											
Х/б изд. с маслом и сыром№376 *	30/5/15	40/7/20	7,3	9,8	7,7	10,5	12,6	13,4	168,9	202,7	
Чай с лимоном №294*	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,30	15,30	61,62	61,62	
ИТОГО:			**7,37**	**9,87**	**7,71**	**10,51**	**27,9**	**28,7**	**230,52**	**264,32**	
ОБЕД											
Салат из солёных огурцов с луком№30*	60	100	0,51	0,85	3,05	5,08	2,0	3,31	36,9	61,5	
Суп с макаронными изд. на к/б№47*№90**	200	250	7,72	9,65	6,17	7,71	17,73	22,16	157,27	196,59	
Фрикадельки рыбные№175*	80/30	100/30	8,6	10,7	9,4	11,7	4,6	5,7	141,4	176,8	
Перловка отварная с овощами №119	150	180	3,1	3,9	1,1	2,1	17,3	25,4	145,8	178,2	
Напиток клюквенный№290*	200	200	0,1	0,1	-	-	21,07	21,07	84,7	84,7	
Хлеб пшен.1 сорт	90	110	7,7	10,0	22,12	3,1	53,4	69,4	228,6	280,9	
ИТОГО:			**27,73**	**35,2**	**41,84**	**29,69**	**116,1**	**147,04**	**794,67**	**978,69**	
ПОЛДНИК											
Кефир 2,5%№272*	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	60,0	60,0	
Коржик молочный №318*	60	80	4,1	5,4	7,0	9,4	40,6	54,2	242,1	280,8	
ИТОГО:			**9,7**	**11,0**	**13,38**	**15,78**	**48,78**	**62,38**	**302,1**	**340,8**	
УЖИН											
Жаркое по-домашнему №181*	200	250	18,4	23,0	20,7	25,9	19,8	24,8	237,6	322,0	
Хлеб пшен. 1сорт	60	80	5,0	6,2	1,6	1,9	34,7	42,7	179,4	214,6	
Компот из свежих плодов (яблок) №282*	200	200	0,16	0,16	-	-	14,99	14,99	60,64	60,64	
ВТОРОЙ УЖИН											
Груша№82**	150	150	0,6	0,6	-	-	16,05	16,05	63,0	63,0	
ИТОГО:			**24,16**	**29,96**	**22,3**	**27,8**	**85,54**	**98,54**	**540,64**	**660.24**	
ВСЕГО:			**82,34**	**102,62**	**96,49**	**96,93**	**360,71**	**432,86**	**2352,19**	**2808,97**	

6 день

7 день

Блюдо	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Э/ценность	
	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17
ЗАВТРАК 1										
Каша молочная кукурузная №108*	200	250	7,4	9,3	8,1	10,1	35,3	44,1	243,9	304,9
Х/б изд.	55	65	2,3	3,8	0,72	0,96	16,02	21,36	76,2	101,6
Чай с лимоном №294*	200	200	0,1	0,1	-	-	15,3	15,3	61,6	61,6
ИТОГО:			**9,8**	**13,2**	**8,82**	**11,06**	**67,62**	**80,76**	**381,7**	**468,1**
ЗАВТРАК 2										
Горячие бутерброды с сыром и маслом№383	30/20/5	40/25/5	6,5	8,27	11,38	14,49	17,73	22,57	199,4	253,78
Чай с вареньем №300*	200	200	0,1	0,1	-	-	12,0	12,0	48,6	48,6
ИТОГО:			**6,6**	**8,37**	**11,38**	**14,49**	**29,73**	**34,57**	**248,0**	**302,38**
ОБЕД										
Винегрет овощной №1*	60	100	0,76	1,26	6,08	10,14	5,0	8,32	77,6	129,26
Суп карт. с рисом и р/конс. (сайра натур. с д/м) №71*	200	250	4,98	6,22	6,57	8,21	14,71	18,39	136,78	170,98
Капуста, тушенная с мясом(говядина)№235	200	250	12,57	13,37	9,03	10,07	16,59	20,66	212,2	238,4
Компот с/ф №283*	230	280	0,6	0,6	-	-	27,9	27,9	113,8	113,8
Хлеб пшен.1 сорт	65	80	5,0	6,2	1,6	1,9	34,7	42,7	179,4	214,6
ИТОГО:			**23,91**	**27,65**	**23,28**	**30,32**	**98,9**	**117,97**	**719,78**	**867,04**
ПОЛДНИК										
Сочень с творогом №154	60	80	9,5	11,8	3,5	4,3	55,7	69,7	219,1	292,1
Чай с сахаром№300*	200	200	0,1	0,1	-	-	12,0	12,0	48,6	48,6
ИТОГО:			**9,6**	**11,9**	**3,5**	**4,3**	**67,7**	**81,7**	**267,7**	**340,07**
УЖИН										
Печень говяжья по-	80/30	100/30	18,0	22,5	21,1	26,4	1,3	1,6	274,3	324,2

строгоновски №356**										
Макароны отварные с овощами №227	150	180	4,08	5,1	5,59	6,99	24,07	30,09	162,94	203,67
Хлеб пшен. 1сорт	40	60	3,24	4,86	0,48	0,72	18,64	27,96	91,44	112,3
Чай с молоком№296*	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	17,34	17,34	89,3	89,3
ВТОРОЙ УЖИН										
Сок	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	136,0	136,0
ИТОГО:			**27,72**	**34,86**	**28,97**	**35,91**	**81,55**	**97,19**	**753,98**	**865,47**
ВСЕГО:			**77,63**	**95,98**	**75,95**	**96,08**	**345,5**	**412,19**	**2371,16**	**2843,06**

8 день

Блюдо	**Выход**		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**		**Э/ценность**	
	7-11	**11-17**	**7-11**	**11-17**	**7-11**	**11-17**	**7-11**	**11-17**	**7-11**	**11-17**
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная №115*	200	250	7	8,8	6,5	8,1	38,6	48,21	240,8	301,1
Х/б изд. с маслом	30/5	40/5	2,3	2,80	4,5	6,4	18,0	22,3	117,7	148,8
Чай с сахаром №300*	200	200	0,1	0,1	-	-	12,0	12,0	48,6	48,6
ИТОГО:			**7,5**	**9,2**	**11,1**	**14,7**	**63,6**	**76,1**	**387,0**	470,2
ЗАВТРАК 2										
Сырок творожный 4,5%	100	100	18,0	18,0	3,49	3,49	29,78	29,78	222,88	222,88
Хлеб пшен. 1 сорта	30	40	2,3	3,8	0,72	0,96	16,02	21,36	76,2	101,6
Чай с медом №300*	200	200	0,1	0,1	-	-	12,0	12,0	48,6	48,6
ИТОГО:			**20,4**	**21,9**	**4,21**	**4,45**	**58,8**	**64,14**	**358,28**	**383,68**
ОБЕД										
Салат овощной с растительным маслом (помидоры, огурцы с зеленью) №18*	60	100	0,59	0,98	3,08	5,13	2,7	4,54	39,5	65,81
Рассольник ленинградский на к/б№41*№90**	200	250	9,48	11,85	12,92	16,15	26,22	32,78	177,68	222,1
Котлета мясная(говядина) с соусом№189*	80/30	100/30	10,6	12,7	6,4	7,6	4,6	5,7	141,4	176,8
Рагу из овощей с кабачками№178**	150	180	2,7	3,4	9,1	11,3	16,3	20,4	143,5	179,4
Напиток из ягод шиповника №289*	200	200	0,7	0,7	-	-	21,0	21,0	46,9	46,9
Хлеб пшен. 1сорта	100	130	7,7	10,0	2,4	3,1	53,4	69,4	254,0	332,0
ИТОГО:			**27,3**	**33,6**	**32,3**	**39,7**	**130,4**	**159,0**	**774,9**	**967,0**
ПОЛДНИК										
Снежок 3,4% №272	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112,5	112,5
Пряник	70	90	2,8	3,6	1,6	2,1	25,4	38,3	196,0	252,0
ИТОГО:			**8,4**	**9,2**	**8,0**	**8,5**	**33,6**	**46,5**	**308,5**	**364,5**
УЖИН										

Гуляш мясной№180	100	120	18.1	21.68	11,1	15,2	4,5	5,6	276.3	301.1
Картофельное пюре№377**	150	180	2,5	3,2	4,8	6,0	18,6	23,3	128,4	160,5
Хлеб пшен. 1сорт	65	80	5,0	6,2	1,6	1,9	34,7	42,7	179,4	214,6
Чай каркаде№461**	200	200	-	-	-	-	14,0	14,0	56	56
Варенье	20	25	0,1	0,1	-	-	13,0	16,3	50,0	62,5
ВТОРОЙ УЖИН										
Апельсин №82**	150	150	13.5	13.5	-	-	12.6	12.6	57.0	57.0
ИТОГО:			**39,2**	**44,68**	**17,5**	**23,1**	**96,4**	**113,5**	**638.0**	**773.1**
ВСЕГО:			**102,8**	**118,58**	**73,11**	**90,45**	**382,8**	**459,24**	**2466,68**	**2958,48**

9 день

Блюдо	**Выход**		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**		**Э/ценность**	
	7-11	**11-17**	**7-11**	**11-17**	**7-11**	**11-17**	**7-11**	**11-17**	**7-11**	**11-17**
ЗАВТРАК										
Каша гречневая молочная №104*	200	250	7,9	9,9	8,2	10,3	35,1	43,9	246,1	307,6
Х/б изд.	30	40	2,3	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	76,2	101,6
Кофейный напиток с молоком №286*	200	200	2.8	2.8	3,19	3,19	19,71	19,71	118,7	118,7
ИТОГО:			**12,21**	**14,99**	**11,31**	**13,65**	**76,77**	**90,91**	**454,17**	**541,07**
ЗАВТРАК 2										
Хлеб пшен.1 сорта с маслом и колбасой в/к №367*	30/5/25	40/5/30	5,86	7,2	9,81	11,9	10,0	12,42	156,6	200,45
Компот из сушёных плодов(курага+изюм) №280*	200	200	0,33	0,33	-	-	22,66	22,66	91,98	91,98
ИТОГО:			**6,02**	**7,36**	**9,81**	**11,9**	**24,99**	**27,41**	**217,24**	**261,09**
ОБЕД										
Салат картофель с зел. горошком№31*	60	100	1,82	3,04	6,82	11,38	6,46	10,76	94,2	157,0
Свекольник на к/б№43*№90**	200	250	6,26	8,75	8,9	11,19	8,36	10,45	141,2	176,66
Рыба(горбуша с/м) под маринадом №172	80/20	100/20	10,4	12,4	5,7	6,9	5,4	6,4	114,5	137,4
Рис отварной№224	150	180	3,1	3,9	4,1	5,1	32,3	40,4	180,1	225,2
Компот из ягод замороженных (смородины)№491**	200	200	0,12	0,12	-	-	21,15	21,15	85,07	85,07
Хлеб пшен. I сорт	65	80	5,0	6,2	1,6	1,9	34,7	42,7	179,4	214,6
ИТОГО:			**21,61**	**26,21**	**24,8**	**29,8**	**114,23**	**135,03**	**767,44**	**918,04**
ПОЛДНИК										
Манник№550**	80	100	4,4	5,5	10,7	13,3	1,1	1,3	219,6	249,8
Чай с сахаром№300*	200	200	0,1	0,1	-	-	12,0	12,0	48,64	48,64
ИТОГО:			**4,5**	**5,6**	**10,7**	**13,3**	**13,1**	**13,3**	**264,5**	**294,7**

УЖИН										
Биточки мясные(говядина)№189*	120	130	12,82	13,88	14,06	15,2	6,89	7,4	212,1	229,8
Картофель отварной №239*	150	180	3,1	3,76	7,03	8,44	27,21	32,65	182,42	218,95
Хлеб пшен.1сорт с маслом	75/7	90/9	6,6	7,0	7,8	10,5	42,8	48,1	268,3	293,4
Чай с молоком и сахаром№296*	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	17,34	17,34	73,9	73,9
ВТОРОЙ УЖИН										
Яблоко №82**	150	150	0.6	0.6	-	-	17.8	17.8	69.0	69.0
ИТОГО:			**26,0**	**30,1**	**27,9**	**33,3**	**103,07**	**114,91**	**682,67**	**779,56**
ВСЕГО:			**70,34**	**84,26**	**84,42**	**101,95**	**302,16**	**381,56**	**2386,02**	**2794,46**

10 день

Блюдо	**Выход**		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**		**Э/ценность**	
	7-11	**11-17**	**7-11**	**11-17**		**11-17**	**7-11**	**11-17**	**7-11**	**11-17**
ЗАВТРАК										
Лапша с сыром №124*	180/20	220/30	6,8	8,5	10,6	13,3	37,4	46,7	292,0	365,0
Х/б изд.	30	40	2,3	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	76,2	101,6
Какао с сахаром и молоком№269*	200	200	3,8	3,8	3,9	3,9	25,9	25,9	153,9	153,9
ИТОГО:			**12,9**	**15,38**	**15,22**	**18,16**	**79,32**	**93,96**	**522,1**	**620,5**
ЗАВТРАК 2										
Горячий бутерброд пикантный№384*	40	60	4,73	7,1	8,28	12,42	12,9	19,4	145,0	217,5
Чай с лимоном №294*	200	200	0,1	0,1	-	-	15,3	15,3	61,62	61,62
ИТОГО:			**4,83**	**7,2**	**8,28**	**12,42**	**25,9**	**32,4**	**204,2**	**276,7**
ОБЕД										
Сельдь с гарниром№34*	60	100	3,06	5,1	7,6	12,66	7,04	11,74	108,8	181,42
Щи из свежей капусты с карт. на к/б№63*№90**	200	250	7,1	8,91	8,94	11,18	8,83	11,04	144,26	180,33
Тефтели из говядины с рисом в молочном соусе№202*№257*	170	200	15,57	18,32	23,0	27,06	16,04	18,88	333,2	392,28
Компот из свежих яблок №282*	200	200	0,16	0,16	-	-	14,99	14,99	60,64	60,64
Хлеб пшен. I сорт	100	150	7,7	11,6	2,4	3,6	53,4	80,1	254,0	381,0
ИТОГО:			**30,62**	**39,14**	**34,0**	**47,36**	**96,79**	**134,33**	**810,84**	**1127,96**
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом №330*	80	100	9,5	11,8	3,5	4,3	55,7	69,7	292,1	365,2
Чай с сахаром №300*	200	200	0,1	0,1	-	-	12,0	12,0	48,64	48,64
ИТОГО:			**9,6**	**11,9**	**3,5**	**4,3**	**67,7**	**81,7**	**337,0**	**410,1**
	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	136,0	136,0

Сок Апельсин№82** Чокопай	200 60	200 60	0,8 2,16	0,8 2,16	0,8 9,66	0,8 9,66	19,6 42,54	19,6 42,54	88,0 258,0	88,0 258,0
ИТОГО:			**4,96**	**4,96**	**9,86**	**9,86**	**79,54**	**79,54**	**470,0**	**470,0**
ВСЕГО:			**62,91**	**78,58**	**70,86**	**92,1**	**349,25**	**421,93**	**2344,14**	**2905,26**
ВСЕГО ЗА 10 ДН.									**23594,42**	**28172,71**
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			**1**	**1**	**1**	**1**	**3**	**3**	**2359,44**	**2817,27**

Пояснительная записка.

1.Перспективное меню составлено по Сборникам технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им.акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2018.

В соответсвии с технологическими картам данного сборников.

2.Соотношение белков, жиров и углеводов в среднем за 10 дней составляет 1:1:3,9

3.Завтрак1 в среднем за 10 дней составляет 20,1% от суточной потребности КК.

Завтрак2 в среднем за 10 дней составляет 10,5% от суточной потребности КК.

Обед в среднем за 10 дней составляет 32% от суточной потребности КК.

Полдник в среднем за 10 дней составляет 14,9% от суточной потребности КК.

Ужин1 в среднем за 10 дней составляет 22,1% от суточной потребности КК.

Ужин2 в среднем за 10 дней составляет 4,8 от суточной поттребности КК.

4.Каллорийность в среднем за 10 дней составляет:

для возрастной группы от 7 до 11 лет 2359,44 кк в сутки

для возрастной группы 12 лет и старше 2724,46 кк в сутки

5.Блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

6.В целях профилактики недостаточности витамина С, проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в третьи блюда на обед после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.