



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «БУЙНАКСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАЗАНИЩЕНСКАЯ СОШ №2 ИМ. НАБИ ХАНМУРЗАЕВА»
368205, Буйнакский район, тел. 8928-528-39-99
с. Н -Казанище, ул.А.Акаева,147 e-mail: n-kazanischeschool2@mail.ru

« 08 » 09 2024 г.

№ 87

ПРИКАЗ

об утверждении 10- дневного меню и технологических карт
для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Нижнеказанищенская СОШ №2 имени Наби Ханмурзаева
на 2024-2025 учебный год

В соответствии со ст. 41 ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в РФ, приказа Министерства образования и науки РД за № 09-02-1516/22 от 30.12.2022г года и с целью организации сбалансированного рационального питания детей в общеобразовательном учреждении строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также соблюдения всех норм и правил гигиены, сохранения жизни и здоровья детей

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов для приготовления горячего обеда в МБОУ «Нижнеказанищенская СОШ №2 имени Наби Ханмурзаева на 2024-2025 учебный год. (Приложение 1)
2. Утвердить 10-дневное меню (раскладка) для обучающихся 1-4 классов для приготовления горячего обеда в МБОУ «Нижнеказанищенская СОШ №2 имени Наби Ханмурзаева на 2024-2025 учебный год согласно технологическим картам. (Приложение 2)
3. Утвердить технологические карты, разработанные на основе:
 - 1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.
 - 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка
 - 3) Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня-М.: АРКТИ – МИПКРО, 2003.
 - 4) Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – МУК, М.: 2007. – 555 с.
 - 5) Поляковский Ю.И. "Сборник технологических карточек, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений"

- 6) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт,(Приложение 3)
4. Утвердить заявку на завоз основных продуктов питания новому 10-ти дневному меню. (Приложение 4)
5. Зам. директора по АХЧ Мусалаеву И.Н. обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов согласно новому 10-ти дневному меню.
6. Поварам строго соблюдать выполнение 10-ти дневного меню.
7. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.
8. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор



Мугутдинова П.А

Приложение 1
к приказу № 83-
от 22.08.2024 г.

«Утверждено»

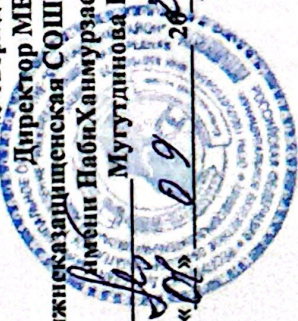
Директор МБОУ

«Нижнеказанщевская СОШ №2

Ангелии НабиХанмурзаева»

Мугутдинова П.А.

«22» 09 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации завтрака для первой смены и горячего обеда для второй смены
в МБОУ «Нижнеказанщевская СОШ №2 им. НабиХанмурзаева»
на 2024-2025 учебный год
возрастная категория: 7-11 лет.

№ реп	Наименование блюда	цена	Вы- ход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 ДЕНЬ														
116	Каша молочная пшеничная	9,03	200	6	8	29	220	12	89	132	3	0	0	0	0
266	Какао с молоком	10,10	200	4	5	18	123	150	26	124	1	0	8	0	0
231	банан	17	100	2	1	21	96	16	9	45	2	0	0	0	0
3	Бутерброд с сыром	18,65	50	5	7	15	157	86	14	28	1	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	1	0	3	26	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	55,78	580	18	21	86	622	264	138	329	7	0	8	0	0
	Итого за день	55,78	580	18	21	86	622	264	138	329	7	0	8	0	0
	НОРМА	71,71	500	15,4-19,2	15,8-19,7	67-83,7	470-587,5	220-275	50-62,5	330-412,5	2,4-3,0	0,24-0,3	12-15	0,14-0,17	2-2,5
	Обед														
85	Суп с изделиями мороженными	9,07	250	1	1	9	49	5	5	26	1	0	1	0	0
198	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	54,14	90	14	17	7	168	0	0	3	0	0	0	0	0
114	Каша гречневая рассыпчатая	14,60	150	8	8	30	149	17	120	179	4	0	0	0	0
376	Кисель	6,70	200	0	0	24	103	13	8	11	0	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	2	50	5	7	15	133	86	14	1	1	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	1	0,22	9,8	52	4,6	4,8	21,0	0,62	0,01	0,1	0	0,1
	Итого за обед	95,59	820	35	34,22	108,8	823	370,6	122,8	354	5,62	0,01	18,1	0	0,1
	Итого за день	95,59	520	35	34,22	108,8	823	370,6	122,8	354	5,62	0,01	18,1	0	0,1
	НОРМА	71,71	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	3-3,5

	Наименование блюда	цена	выхо д	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг. Цен,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
№ реп			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
	2 ДЕНЬ														
175	Гуляш из говядины	54,14	90	15	16	3	211	12	21	159	2	0	2	0	0
114	Каша гречневая рассыпчатая	14,60	150	8	8	30	149	17	120	179	4	0	0	0	0
236	Компот из ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЯБЛОК)	13	200	0	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
54	Овощи натуральные свежие	7,8	40	1	0	3	14	23	14	42	1	0	5	0	0
	Итого за завтрак	86,31	550	39	26	117	898	180	248	633	24	0	7	0	0
	Итого за день	86,31	550	39	26	117	898	180	248	633	24	0	7	0	0
	Норма	71,71	500	15,4-19,2	15,8-19,7	67-83,7	470- 587,5	220-275	50-62,5	330-412,5	2,4-3,0	0,24-0,3	12-15	0,14-0,17	2-2,5
	Обед														
85	Суп гороховый	6,39	250	8	2	23	140	43	36	146	2	0	6	0	0
175	Гуляш из говядины	54,14	90	15	16	3	211	12	21	159	2	0	2	0	0
241	Компот из смеси сухофруктов	6,79	200	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
231	Яблочки	10	100	0	0	10	41	16	9	11	2	0	0	0	0
	Итого за обед	80,32	710	38	20	127	998	142	154	572	12	0	8	0	0
	Итого за день	80,32	710	38	20	127	998	142	154	572	12	0	8	0	0
	Норма	71,71	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	3-3,5

№ реп	Наименование блюда	цена	выхо д	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жиры г	Угл. г	Энерг. Цен,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3 ДЕНЬ														
175	Каша манная яичная	13,35	200	6	8	29	220	191	38	184	1	0	21	0	0
266	Каша с мясом	10,10	200	4	5	18	123	150	26	124	1	0	0	0	0
231	Пюре	10	100	0	0	10	41	16	9	11	2	0	0	0	0
3	Бутерброд с мясом	18,65	60	5	7	15	157	86	14	82	1	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
	Печенье	7,2	0	2	3	22	125	5	0	0	1	0	17	0	0
	Итого за завтрак	60,3	580	24	24	127	925	483	134	559	11	0	38	0	0
	Итого за день	60,3	580	24	24	127	925	483	134	559	11	0	38	0	0
	НОРМА	71,71		15,4-19,2	15,8-19,7	67-83,7	470-587,5	220-275	50-62,5	330-412,5	2,4-3,0	0,24-0,3	12-15	0,14-0,17	2-2,5
	Обед														
62	Борщ	43,55	250	3	5	8	94	36	23	50	1	0	19	0	0
200	Фрикадельки из кури	54,14	90	14	17	7	168			3					
114	Каша перловая рассып	19,80	150	6	8	29	220	7	21	61	1	0	21	0	0
241	Каша гречневая рассып	6,79	200	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
	Итого за обед	127,28	760	38	32	135	1088	114	132	370	8	0	40	0	0
	Итого за день	127,28	760	38	32	135	1088	114	132	370	8	0	40	0	0
	НОРМА	71,71		23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	3-3,5

№ реп	Наименование блюда	цена	выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4 ДЕНЬ														
198	Курица тушеная в соусе	54,14	90	14	17	7	168	0	0	3					
91	Пюре картофельное	15,04	150	2	4	15	121	28	22	66	1	0	25	0	0
271	Сок фруктовый	14	200	1	0	25	110	40	20	36	0	0	8	0	0
3	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
38	Салат из свеклы	7,01	60	2	3	5	47	67	14	54	1	0	4	0	0
	Итого за завтрак	86,18	570	34	26	133	970	193	136	404	8	0	30	0	0
	Итого за день	86,18	570	34	26	133	970	193	136	404	8	0	30	0	0
	НОРМА	71,71		15,4-19,2	15,8-19,7	67-83,7	470-587,5	220-275	50-62,5	330-412,5	2,4-3,0	0,24-0,3	12-15	0,14-0,17	2-2,5
	Обед														
75	Суп фасолевый с овощами	12,85	200	2	3	5	135	32	20	45	1	0	1	0	0
91	Картофель отварной	15,04	150	2	4	15	121	28	22	66	1	0	25	0	0
157	Рыба припущенная	48,27	55	14	4	3	156	44	23	301	0	0	0	0	1
236	Компот из яблок и слив (яблоко)	13	200	0	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0
35	Салат из капусты с чесночком	7,87	60	1	5	5	52	29,71	10,43	19,3	0,65	0,021	19	0	0
3	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
	Итого за обед	100,03		36	28	138	1105	225	156	449	9	0	41	0	0
	Итого за день	100,03		36	28	138	1105	225	156	449	9	0	41	0	0
	Норма	71,71		23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	3-3,5

№ реп	Наименование блюда	цена	выхо д	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жиры,г	Угл, г	Энерг, Цен,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5 ДЕНЬ														
87	Суп молочный с крупой	7,60	250	7	7	7	182	10	16	62	2	0	3	0	0
397	Какао с молоком	10,91	200	4	5	18	123	150	26	124	1	0	2	0	0
213	Яйца вареные	10,50	40	5	5	0	63	22	5	77	1	0	0	0	0
231	Яблоки	10	100	0	0	10	41	16	9	11	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	1	0	7	52	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с сыром	18,65	50	5	7	15	157	86	14	82	1	0	0	0	0
	Итого за завтрак	58,63	660	22	24	57	618	284	70	356	7	0	5	0	0
	Итого за день	58,63	660	2	24	57	618	284	70	356	7	0	5	0	0
	НОРМА	71,71		15,4- 19,2	15,8-19,7	67-83,7	470- 587,5	220-275	50-62,5	330-412,5	2,4-3,0	0,24-0,3	12-15	0,14- 0,17	2-2,5
	Обед														
78	Суп перловый	7,83	250	2	3	5	0	32	20	45	1	0	11	0	0
54	Помидоры свежие	6,60	60	0	0	2	10	0	0	0	0	0	10	0	0
175	Плов с говядиной	39,38	180	2	4	19	377	1	12	40	0	0	0	0	0
241	Компот из смеси сухофруктов	6,10	200	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
	Итого за обед	62,91	760	19	9	117	993	104	120	341	7	0	21	0	0
	Итого за день	62,91	760	19	9	117	993	104	120	341	7	0	21	0	0
	Норма	71,71		23,1- 26,9	23,7-27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21- 0,25	3-3,5

№ реп	Наименование блюда	цена	выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6 ДЕНЬ														
117	Каша молочная манная	17,70	150	5	6	20	146	139	18	115	0	0	1	0	0
266	Какао с молоком	10,10	200	4	5	18	123	150	26	124	1	0	0	0	0
231	Яблоки	10	100	0	0	10	41	16	9	11	2	0	10	0	0
3	Бутерброд с сыром	18,65	60	5	7	15	157	86	14	82	1	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
	Пряник промышленного производства	9	50	3	62	30	467	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	77,97	580	24	81	126	1193	426	114	490	8	0	11	0	0
	Итого за день	77,97	580	24	81	126	1193	426	114	490	8	0	11	0	0
	НОРМА	71,71		15,4- 19,2	15,8-19,7	67-83,7	470-587,5	220-275	50-62,5	330-412,5	2,4-3,0	0,24-0,3	12-15	0,14- 0,17	2-2,5
	Обед														
52	Суп рисовый	12,06	250	5	7	12	140	43	36	146	2	0	6	0	0
198	Курица тушенн в соусе	36,57	90	14	17	7	168	0	0	3	0	0	0	0	0
204	Макаронные изделия отварные с маслом	9,32	150	5	9	30	213	3	5	21	5	0	0	0	0
241	Компот из смеси сухофруктов	6,10	200	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0	0
231	Яблоки	10	100	0	0	10	41	16	9	11	2	0	10	0	0
3	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
	Итого за обед	77,05	860	39	25	150	1168	133	138	437	15	0	16	0	0
	Итого за день	77,05	860	39	25	150	1168	133	138	437	15	0	16	0	0
	Норма	71,71		23,1- 26,9	23,7-27,7	100,5- 117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21- 0,25	3-3,5

№ реп	Наименование блюда	цена	выхо д	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
	Завтра		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7 ДЕНЬ														
175	Гуляш из говядины	54,14	90	15	16	3	211	12	21	159	2	0	2	0	0
114	Каша гречневая рассыпчатая	14,60	150	8	8	30	149	17	120	179	4	0	0	0	0
236	Компот из ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЯБЛОК)	13	200	0	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
54	Овощи натуральные свежие	7,8	40	1	0	3	14	23	14	42	1	0	5	0	0
	Итого за завтрак	86,31	550	39	26	117	898	180	248	633	24	0	7	0	0
	Итого за день	86,31	550	39	26	117	898	180	248	633	24	0	7	0	0
	НОРМА	71,71		15,4-19,2	15,8-19,7	67-83,7	470-587,5	220-275	50-62,5	330-412,5	2,4-3,0	0,24-0,3	12-15	0,14-0,17	2-2,5
	Обед														
85	Суп чечевичный с овощами	10,41	250	8	2	23	140	43	36	146	2	0	6	0	0
198	Котлеты из говядины	35,07	90	14	17	7	168	6	10	2	1	0	2	0	0
172	Каша молочная пшеничная	14,8	150	6	8	29	220	191	38	184	1	0	2	0	0
399	Компот из плодов свежих (яблок)	13,0	200	1	0	25	110	40	20	0	0	0	8	0	0
35	Салат из капусты с горошком	7,87	60	1	5	5	52	29,71	10,43	19,3	0,65	0,021	19	0	0
1	Хлеб пшеничный	1,75	50	5	7	15	133	86	14	1	1	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	0,8	20	1	0,22	9,8	52	4,6	4,8	21,0	0,62	0,01	0,1	0	0,1
	Итого за обед	69,06	820	35	34,22	108,8	823	370,6	122,8	354	5,62	0,01	18,1	0	0,1
	Итого за день	69,06	820	35	34,22	108,8	823	370,6	122,8	354	5,62	0,01	18,1	0	0,1

№ реп	Наименование блюда	цена	выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Бел кг г	Жирг	Угл, г	Энерг, Ден,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
	8 ДЕНЬ														
137	Макаронные изделия отварные с маслом	9,32	150	5	9	30	213	3	5	21	5	0	0	0	0
168	Сосиска отварная	13,56	50	5	9	1	112	9	9	75	1	0	0	0	0
241	Компот из смеси сухофруктов	6,10	200	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
42	Салат из тертой моркови	5,96	60	2	3	5	47	67	14	54	1	0	4	0	0
399	Мандарины	15	100	0,80	0,20	8	35	35	11	16	0,10	0,06	38	0	0
	Итого за завтрак	63,32	630	27,80	23,20	135	1013	185	137	422	13,10	0,06	42	0	0
	Итого за день	63,32	630	27,80	23,20	135	1013	185	137	422	13,10	0,06	42	0	0
	НОРМА	71,0		15,4- 19,2	15,8-19,7	67-83,7	470-587,5	220-275	50-62,5	330-412,5	2,4-3,0	0,24-0,3	12-15	0,14-0,17	2- 2,5
	Обед														
66	Щи из капусты свежей с картофелем	11,22	250	2	5	11	94	36	23	54	1	0	28	0	0
199	Плов из курятины	47,95	180	15	21	30	214	42	71	266	2	0	3	0	0
53	Огурцы консервированные без уксуса	7,20	60												
241	Компот из смеси сухофруктов	6,79	200	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
	Итого за обед	79,96	800	33	28	136	920	163	202	602	10	0	56	0	1
	Итого за день	79,96	800	33	28	136	920	163	202	602	10	0	56	0	1
	НОРМА	71,71		23,1- 26,9	23,7-27,7	100,5- 117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	3- 3,5

№ реп	Наименование блюда	цена	выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9 ДЕНЬ														
199	Плов из курицы	47,95	180	15	21	30	214	42	71	266	2	0	3	0	0
241	Компот из смеси сухофруктов	6,79	200	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0	0
231	яблоки	10	100	0	0	10	41	16	9	11	2	0	10	0	0
	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
0,6	Йогурт фруктовый	28	90	5	3	4	63	122	15	0	0	0	1	0	
54	Овощи натуральные (помидоры)	11	100	1	0	4	6	14	20	26	1	0	25	0	1
	Итого за завтрак	106,74	740	36	26	139	930	265	203	559	11	0	39	0	1
	Итого за день	106,74	740	36	26	139	930	265	203	559	11	0	39	0	1
	НОРМА	71,71		15,4-19,2	15,8-19,7	67-83,7	470-587,5	220-275	50-62,5	330-412,5	2,4-3,0	0,24-0,3	12-15	0,14-0,17	2-2,5
	Обед														
73	Рассольник	9,88	100	1	2	4	48	14	11	29	0	0	3	0	0
157	Рыба припущенная	48,27	55	14	4	3	156	44	23	301	0	0	0	0	1
241	Компот из смеси сухофруктов	6,10	200	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0	0
91	Пюре картофельное	15,04	150	2	3	5	47	67	14	54	1	0	4	0	0
241	Салат из свеклы	6,79	50	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
	Итого за обед	79,96	800	33	28	136	920	163	202	602	10	0	56	0	1
	Итого за день	79,96	800	33	28	136	920	163	202	602	10	0	56	0	1
	НОРМА	71,71		23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	3-3,5

№ рец	Наименование блюда	цена	выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
							10 ДЕНЬ								
117	Каша молочная овсяная	39,38	150	2	4	19	377	1	12	40	0	0	0	0	0
10020, 20	Чай с сахаром	6,29	200	0	0	0	50	0	0	4	0	0	0	0	0
15	Сырники	34,65	60	10	8	11	148	94	16	124	0	0	0	0	0
231	яблоки	10	100	0	0	10	41	16	9	11	2	0	10	0	0
3	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
	Итого за завтрак	93,32	580	33,05	23,1	126,95	1006,5	343	134	557	7	0	2	0	0
	Итого за день	93,32	580	33,05	23,1	126,95	1006,5	343	134	557	7	0	2	0	0
	НОРМА	71,71		15,4-19,2	15,8-19,7	67-83,7	470-587,5	220-275	50-62,5	330-412,5	2,4-3,0	0,24-0,3	12-15	0,14-0,17	2-2,5
	Обед														
78	Суп перловый	7,83	250	2	3	5	0	32	20	45	1	0	11	0	0
175	Плов с говядиной	39,38	180	2	4	19	377	1	12	40	0	0	0	0	0
114	Помидоры свежие	60,60	100	1	0	4	6	14	20	26	1	0	25	0	1
241	Чай с сахаром	6,27	200	0	0	0	50	0	0	4	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	2	50	8	1	48	265	23	33	87	2	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1	20	7	1	33	259	35	47	158	4	0	0	0	0
	Итого за обед	117,08	800	20	9	109	957	105	132	360	8	0	36	0	1
	Итого за день	117,08	800	20	9	109	957	105	132	360	8	0	36	0	1
	НОРМА	71,71		15,4-19,2	15,8-19,7	67-83,7	470-587,5	220-275	50-62,5	330-412,5	2,4-3,0	0,24-0,3	12-15	0,14-0,17	2-2,5