



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БУЙНАКСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЭРПЕЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ АПАШЕВА М. Д.»

Россия, Республика Дагестан, Буйнакский район, 368207, с. Эрпели, ул.И.Акаева, 4

<https://erpelinskaya-sosh.gosuslugi.ru>, e-mail: erpeli.dagschool@mail.ru

ИНН-0507004147, КПП-050701001, ОГРН-1020500715586

ПРИКАЗ № 69/5

от 28.08.2024г.

по МБОУ «Эрпелинская СОШ имени Апашева М.Д.»

«Об утверждении 10-дневного меню и технологических карт для обучающихся 1-4 классов»

В соответствии со ст 41 ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в РФ, приказа Министерства образования и науки РД за № 09-021516/22 от 30. 12.22 год 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 «Эрпелинская СОШ имени Апашева М.Д.» на 2024-2025 учебный год, (Приложение 1)
2. Утвердить 10-дневное меню (раскладка) для обучающихся 1-4 классов для приготовления горячего обеда в МБОУ «Эрпелинская СОШ имени Апашева М.Д.» на 2024-2025 учебный год согласно технологическим картам. (Приложение 2)
3. Утвердить технологические карты, разработанные на основе:
 - 1) Сборник рецепту 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 Джалилову Дж.А. обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов согласно новому 10-ти дневному меню.
6. Поварам 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 школы _____ С.А.Джабраилова



Приложение 1

к приказу №69/5

от 28.08.2024г.

«Утверждаю»

С.А.Джабраилова
Директор МБОУ «Эрпелинская СОШ
имени Апашева М.Д.»



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для организации завтрака для первой смены и горячего обеда для
второй смены**

МБОУ «Эрпелинская СОШ имени Апашева М.Д.»

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	500	18	21	86	622	264	138	329	7	0	8	0	0
	Итого за день	55,78	500	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 мокоронными	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

№ 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
	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	Яблоки	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

№ 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
	3 ДЕНЬ														
175	Каша молочная ячм. в/д	13,35	200	6	8	29	220	191	38	184	1	0	21	0	0
266	Каша с яблоком	10,10	200	4	5	18	123	150	26	124	1	0	0	0	0
231	Дробица	10	100	0	0	10	41	16	9	11	2	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом	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 кур	54,14	90	14	17	7	168			3					
114	Каша перловая рассыпч	19,80	150	6	8	29	220	7	21	61	1	0	21	0	0
241	Каша гречневая рассыпч	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

№ рец	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
	4 ДЕНЬ														
198	Курочка 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 плодов све-жих (яб-лок)	13	200	0	0	0	10	82	13	8	11	0	0	0	0
35	Салат из капусты с соусом	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,	Са	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

№ рец	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
	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, Цен,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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

№ 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
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