

Утверждаю



Директор школы

*А.В. Башловкина* А.В. Башловкина

Приказ №

от 01 сентября 2020 года

Примерное 10-дневное меню детского сада с 9-ти часовым пребыванием  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Дорогорская средняя школа Мезенского района»

1 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества ( г )						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная на молоке со сливочным маслом	120-200	200-250	4.56	6.07	5.91	6.68	21.78	29.02	159.0	200.0	0.13	0.17	0.04	0.05	-	-	24.4	33.3	1.45	1.93
Какао на молоке	150-180	180-200	3.15	4.2	2.72	3.62	12.96	16.8	89.0	118.6	0.04	0.05	0.14	0.18	1.2	1.6	114.7	152.9	0.41	0.54
Батон с маслом сливочным	40/7	60/10	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	68.0	136.0	0.02	0.05	0.02	0.04	-	-	4.65	9.3	0.3	0.62
<b>итого:</b>			<b>8.93</b>	<b>12.72</b>	<b>12.4</b>	<b>17.85</b>	<b>42.05</b>	<b>60.44</b>	<b>316.0</b>	<b>454.6</b>	<b>0.19</b>	<b>0.27</b>	<b>0.2</b>	<b>0.27</b>	<b>1.2</b>	<b>1.6</b>	<b>143.75</b>	<b>195.5</b>	<b>2.16</b>	<b>3.9</b>
<b>Обед</b>																				
Салат из капусты с растительным маслом	30-45	60	1.48	1.58	2.76	2.86	4.57	6.33	43.09	53.84	0.27	0.38	0.35	0.45	32.5	43.56	15.7	16.7	0.51	0.61
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150-200	250	1.09	1.45	2.94	3.92	7.64	10.18	61.5	82.0	0.02	0.02	0.02	0.02	6.17	8.22	26.62	35.49	0.71	0.94
Биточки рыбные	50-70	80	7.64	10.11	10.93	14.27	6.23	8.51	154.0	203.0	0.04	0.05	0.08	0.10	0.24	0.32	52.70	70.70	0.7	1.03
Греча с томатной подливой	100-150	150-180	8.05	9.2	4.62	5.28	36.23	41.4	218.5	249.7	0.22	0.25	0.1	0.12	-	-	14.27	16.31	4.37	4.99
Компот из фруктов	150-180	180-200	0.06	0.08	0.01	0.01	20.82	27.76	84.75	113.0	-	-	-	-	0.03	0.4	23.86	31.81	0.93	1.24
Хлеб ржаной	20-30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64.0	128.0	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21.0	1.17	3.34
<b>итого:</b>			<b>19.92</b>	<b>25.54</b>	<b>21.63</b>	<b>27.06</b>	<b>89.79</b>	<b>120.88</b>	<b>625.84</b>	<b>829.54</b>	<b>0.61</b>	<b>0.82</b>	<b>0.57</b>	<b>0.71</b>	<b>38.94</b>	<b>52.5</b>	<b>143.65</b>	<b>192.01</b>	<b>8.39</b>	<b>12.15</b>
<b>Полдник</b>																				
Сок фруктовый	150-180	180-200	0.7	0.78	-	-	10.15	10.76	65.09	89.07	0.02	0.07	0.03	0.06	3.98	5.09	23.86	31.81	0.93	1.24
Оладьи с повидлом	80-120/10	120-150/15	19.82	22.65	13.6	15.5	16.53	18.89	270.0	309.0	0.08	0.09	0.36	0.41	0.78	0.89	229.0	262.0	0.85	0.97
<b>итого:</b>			<b>20,52</b>	<b>23,43</b>	<b>13,6</b>	<b>15,5</b>	<b>26,68</b>	<b>29,65</b>	<b>335,09</b>	<b>398,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>4,76</b>	<b>10,74</b>	<b>252,86</b>	<b>293,81</b>	<b>1,78</b>	<b>1,21</b>
<b>итого за день:</b>			<b>49,37</b>	<b>61,69</b>	<b>47,63</b>	<b>60,41</b>	<b>158,52</b>	<b>210,97</b>	<b>1276,9</b>	<b>1682,2</b>	<b>0,9</b>	<b>1,25</b>	<b>1,16</b>	<b>1,44</b>	<b>44,9</b>	<b>64,84</b>	<b>540,26</b>	<b>681,32</b>	<b>12,3</b>	<b>17,26</b>

## 2 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. Ценность (ккал)		Витамины						Минеральные в-ва (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>Завтрак</b>																				
Геркулесовая каша на молоке с маслом сливочным	120-200	200-250	8.86	11.81	5.98	7.97	44.7	59.6	268.0	357.0	0.25	0.33	0.12	0.16	-	-	16.0	21.0	4.81	6.04
Кофейный напиток на молоке	150-180	180-200	2.34	3.12	2.0	2.66	10.63	14.17	70.0	93.33	0.03	0.05	0.11	0.21	0.98	1.3	94.3	125.7	0.1	0.13
Батон с маслом сливочным и сыром	40/7/10	60/10/10	2.49	5.12	3.49	5.72	6.8	13.04	83.0	140.6	0.02	0.05	0.02	0.04	0.03	0.06	52.8	95.3	0.43	0.82
<b>итого:</b>			<b>13.69</b>	<b>20.05</b>	<b>11.47</b>	<b>16.35</b>	<b>62.13</b>	<b>86.81</b>	<b>421.0</b>	<b>590.93</b>	<b>0.3</b>	<b>0.43</b>	<b>0.25</b>	<b>0.41</b>	<b>1.01</b>	<b>1.36</b>	<b>136.1</b>	<b>242.0</b>	<b>5.34</b>	<b>6.99</b>
<b>Обед</b>																				
Помидоры свежие дольками	30-45	60	0.3	0.38	2.43	3.03	0.95	1.18	37.56	46.95	-	-	0.01	0.01	3.8	4.75	8.47	10.55	0.22	0.28
Суп с мучными клёцками на мясном бульоне	150-200	250	3.36	4.48	1.81	2.41	9.85	13.13	67.35	89.8	0.08	0.1	0.05	0.06	6.71	8.94	19.02	25.36	0.76	1.01
Плов	50-70	80	8.64	10.08	5.79	6.75	5.71	6.66	110.0	128.0	0.05	0.05	0.1	0.11	0.13	0.15	23.4	27.3	0.72	0.84
Компот из сухофруктов	150	180	0.51	0.68	0.21	0.28	14.23	18.97	61.0	81.33	0.01	0.01	0.05	0.06	75.0	100.0	16.0	21.33	0.47	0.62
Хлеб ржаной	30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64.0	128.0	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21.0	1.17	3.34
<b>итого:</b>			<b>14,41</b>	<b>18,74</b>	<b>10,61</b>	<b>13,19</b>	<b>45,04</b>	<b>66,64</b>	<b>339,91</b>	<b>474,08</b>	<b>0.2</b>	<b>0.27</b>	<b>0.23</b>	<b>0.26</b>	<b>85,64</b>	<b>113,84</b>	<b>77,39</b>	<b>105,54</b>	<b>3,34</b>	<b>6,09</b>
<b>Полдник</b>																				
Молоко кипячёное	150-180	180-200	4.35	5.22	3.75	4.5	6.0	7.2	75.0	90.0	0.06	0.07	0.26	0.31	1.05	1.26	180.0	216.0	0.15	0.18
Пряник	20	30	4.88	5.12	8.42	9.52	46.48	50.18	283.78	287.6	0.08	0.18	0.06	0.1	0.14	0.18	15.78	17.2	0.9	1.12
Фрукты	40-80	80-100	4.33	5.78	7.68	10.25	3.6	4.8	101.2	135.0	0.03	0.05	0.17	0.23	1.05	1.4	37.27	49.7	1.3	1.74
<b>итого:</b>			<b>13,56</b>	<b>16,12</b>	<b>19,85</b>	<b>24,27</b>	<b>56,08</b>	<b>62,18</b>	<b>459,98</b>	<b>512,6</b>	<b>0.17</b>	<b>0,3</b>	<b>0,49</b>	<b>0,64</b>	<b>2,34</b>	<b>2,84</b>	<b>233,05</b>	<b>282,9</b>	<b>2,35</b>	<b>3,04</b>
<b>итого за весь день:</b>			<b>41.66</b>	<b>54,91</b>	<b>41,93</b>	<b>53,81</b>	<b>163,25</b>	<b>215,63</b>	<b>1220,9</b>	<b>1577,6</b>	<b>0.67</b>	<b>1.0</b>	<b>0.97</b>	<b>1.31</b>	<b>88,99</b>	<b>118,04</b>	<b>446,54</b>	<b>630,44</b>	<b>11,03</b>	<b>16,12</b>



### 3 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества ( г )						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	120-200	200-250	4.09	6.53	1.2	1.6	28.31	37.74	140.32	187.09	0.1	0.13	-	-	-	-	10.45	13.93	0.97	1.29
Какао на молоке	150-180	180-200	3.15	4.2	2.72	3.62	12.96	16.8	89.0	118.6	0.04	0.05	0.14	0.18	1.2	1.6	114.7	152.9	0.41	0.54
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	10	15	2.44	2.56	4.21	4.76	23.24	25.09	141.89	143.8	0.04	0.09	0.03	0.05	0.07	0.09	7.89	8.6	0.45	0.56
<b>итого:</b>			<b>9.68</b>	<b>13.29</b>	<b>8.13</b>	<b>9.98</b>	<b>65.41</b>	<b>79.63</b>	<b>371.21</b>	<b>449.49</b>	<b>0.18</b>	<b>0.27</b>	<b>0.17</b>	<b>0.23</b>	<b>1.9</b>	<b>2.5</b>	<b>133.04</b>	<b>175.43</b>	<b>1.83</b>	<b>2.39</b>
<b>Обед</b>																				
Салат из свеклы	30-45	60	0.54	0.67	2.08	2.6	3.42	4.27	34.64	43.3	0.02	0.02	0.02	0.02	4.8	6.0	10.65	13.31	0.29	0.36
Суп рыбный	150-200	200-250	3.36	4.48	1.87	2.41	9.5	13.13	67.35	89.8	0.08	0.1	0.05	0.06	6.71	8.94	19.02	25.36	0.76	1.01
Сосиска молочная	50-70	80	0.08	0.1	0.01	0.01	20.82	27.76	84.75	113.0	-	-	-	-	0.3	0.45	23.86	31.81	0.93	1.24
Макароньы отварные с подливой	100-150	150-180	5.36	6.52	0.76	0.92	29.08	35.28	144.76	175.78	0.07	0.09	0.02	0.03	-	-	4.21	5.12	1.13	1.38
Компот из фруктов	150-180	180-200	0.06	0.08	0.01	0.01	20.82	27.76	84.75	113	-	-	-	-	0.03	0.4	23.86	31.81	0.93	1.24
Хлеб ржаной	20-30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64.0	128.0	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21.0	1.17	3.34
<b>итого:</b>			<b>11,0</b>	<b>14.97</b>	<b>19,4</b>	<b>6,67</b>	<b>98,29</b>	<b>134,9</b>	<b>480,25</b>	<b>662,88</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>11,84</b>	<b>15,79</b>	<b>92,1</b>	<b>128,41</b>	<b>5,21</b>	<b>8,57</b>
<b>Полдник</b>																				
Вареники ленивые со сметаной	80-120	120-150	20.81	23.78	14.25	16.28	43.93	50.2	387.8	443.2	0.14	0.18	0.3	0.35	0.23	0.27	168.4	192.4	1.87	2.14
Чай с лимоном	150-180	180-200	0.06	0.08	0.03	0.04	19.6	26.13	78.9	105.2	-	-	-	-	1.37	1.82	8.07	10.76	0.11	0.14
<b>итого:</b>			<b>20.87</b>	<b>24.86</b>	<b>14.28</b>	<b>16.32</b>	<b>63.53</b>	<b>76.33</b>	<b>466.7</b>	<b>548.4</b>	<b>0.14</b>	<b>0.18</b>	<b>0.3</b>	<b>0.35</b>	<b>1.6</b>	<b>2.09</b>	<b>176.47</b>	<b>203.16</b>	<b>1.98</b>	<b>2.28</b>
<b>итого за весь день:</b>			<b>43.99</b>	<b>55.68</b>	<b>46,02</b>	<b>37,73</b>	<b>250,47</b>	<b>315,95</b>	<b>1460,0</b>	<b>1804,6</b>	<b>0,59</b>	<b>0,87</b>	<b>0,61</b>	<b>0,76</b>	<b>15,41</b>	<b>20,47</b>	<b>409,5</b>	<b>515,6</b>	<b>9,47</b>	<b>13,8</b>

## 4 день

5

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества ( г )						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>Завтрак</b>																				
Запеканка творожная	120-200	200-250	20.81	23.78	14.25	16.28	43.93	50.2	378.8	443.2	0.14	0.18	0.3	0.35	0.23	0.227	168.4	192.4	1.87	2.14
Кофейный напиток на молоке	150-180	180-200	2.34	3.12	2.0	2.66	10.63	14.17	70.0	93.33	0.03	0.05	0.11	0.21	0.98	1.30	94.30	125.7	0.10	0.13
Батон с маслом сливочным и сыром	40/7/10	60/10/10	2.49	5.12	3.49	5.72	6.80	13.04	83.0	140.60	0.02	0.05	0.02	0.04	0.03	0.06	52.8	95.30	0.43	0.82
итого:			13.73	19.69	10.88	15.96	61.86	86.88	421.95	592.89	0.32	0.48	0.27	0.43	1.01	1.36	164.1	244.0	5.42	7.62
<b>Обед</b>																				
Огурец свежий дольками	35-45	60	0.30	0.38	2.43	3.03	0.95	1.18	37.56	46.95	-	-	0.01	0.01	3.80	4.75	8.47	10.55	0.22	0.28
Щи на мясном бульоне со сметаной	150-200	250	1.02	1.36	2.89	3.85	4.01	5.35	46.2	61.6	0.02	0.02	0.03	0.03	12.02	16.02	30.13	40.18	0.39	0.52
Котлета рыбная с картофельным пюре	200-220	230-260	18.59	22.47	7.40	9.14	20.51	24.73	223.0	271.0	0.27	0.32	1.91	2.30	8.71	10.45	25.50	31.10	5.87	7.07
Компот из кураги	150-180	180-200	0.06	0.08	-	-	20.82	27.76	84.75	113	-	-	-	-	0.03	0.4	23.86	31.81	0.93	1.24
Хлеб ржаной	20-30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64.0	128.0	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21.0	1.17	3.34
итого:			21.57	27.41	13.09	16.74	60.59	85.72	455.51	620.55	0.35	0.46	1.97	2.36	24.56	321.62	98.46	134.64	8.58	12.45
<b>Полдник</b>																				
Кисель	150-180	180-200	0.07	0.09	0.01	0.03	7.10	9.16	29.00	38.66	-	-	-	-	1.42	1.72	9.40	12.53	0.21	0.28
Печенье домашнее	50-70	70-80	4.61	4.89	2.74	3.09	14.59	14.87	109.87	120.8	0.04	0.04	0.08	0.1	0.02	0.02	25.4	25.89	0.45	0.58
Фрукты	40-80	80-100	4.33	5.78	7.68	10.25	3.6	4.8	101.2	135.0	0.03	0.05	0.17	0.23	1.05	1.4	37.27	49.7	1.3	1.74
итого:			9.01	10,76	10,43	13,37	25,29	28,83	240,07	294,46	0,07	0,09	0,25	0,33	2,59	3,14	72,07	88,12	1,96	2,6
итого за весь день:			44,31	75,03	34,4	46,07	147,74	201,43	1117,5 3	1507,9	0,89	1,23	2,49	3,12	28,16	326,12	334,63	466,76	15,9 6	22,67

5 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества ( г )						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>Завтрак</b>																				
Рисовая каша на молоке с маслом сливочным	120-200	200-250	3.48	4.65	3.9	5.2	40.88	54.51	212	283	0.02	0.03	0.01	0.02	-	-	5.81	7.75	0.53	0.71
Чай сладкий с лимоном	150-180	180-200	0.06	0.08	0.03	0.04	19.60	26.13	78.9	105.20	-	-	-	-	1.37	1.82	8.07	10.76	0.11	0.14
Батон с маслом сливочным	40/7	60/10	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	68.0	136.0	0.02	0.05	0.02	0.04	-	-	4.65	9.30	0.31	0.62
<b>итого:</b>			4.76	7.18	7.7	12.79	67.79	95.26	358.9	524.2	0.04	0.08	0.03	0.06	1.37	1.82	18.53	27.81	0.95	1.47
<b>Обед</b>																				
Салат из свеклы с чесноком	30-45	60	0.54	0.67	2.08	2.60	3.42	4.27	34.64	43.3	0.02	0.02	0.02	0.02	4.8	6	10.65	13.31	0.29	0.36
Суп вермишелевый на мясном бульоне	150-200	250	3.29	4.39	3.16	4.21	9.79	13.05	80.85	107.80	0.13	0.18	0.04	0.05	3.48	4.65	22.84	30.46	1.21	1.61
Солянка с мясом	100-150	150-180	3.33	4.44	5.07	6.76	18.18	24.23	132.0	176	0.13	0.17	0.12	0.16	15.62	20.82	58.3	77.7	0.99	1.32
Компот из фруктов	150-180	180-200	0.06	0.08	0.01	0.01	20.82	27.76	84.75	113	-	-	-	-	0.03	0.4	23.86	31.81	0.93	1.24
Хлеб ржаной	20-30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64	128	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21	1.17	3.34
<b>итого:</b>			15.69	21.84	14.21	18.92	68.0	97.95	461.24	657.1	0.37	0.52	0.24	0.3	24.05	32.03	161.75	221.38	4.62	8.27
<b>Полдник</b>																				
Кефир	150-180	180-200	5.40	6.0	4.50	5.0	8.46	9.40	95.94	106.60	0.07	0.08	0.28	0.32	2.46	2.73	227.52	252.8	0.19	0.21
Пирожок	50-70	70-80	4.61	4.89	2.74	3.09	14.59	14.87	109.87	120.8	0.04	0.04	0.08	0.10	0.02	0.02	25.4	25.89	0.45	0.58
Фрукты	40-80	80-100	4.33	5.78	7.68	10.25	3.6	4.8	101.2	135.0	0.03	0.05	0.17	0.23	1.05	1.4	37.27	49.7	1.3	1.74
<b>итого:</b>			14.34	16.67	14.92	18.34	26.65	29.07	307.01	362.4	0.14	0.17	0.53	0.65	3.53	4.15	290.19	328.39	1.94	2.53
<b>итого за весь день:</b>			34,79	45,69	36,83	50,05	162,44	222,28	1127,15	1543,7	0,55	0,77	0,8	1,01	28,95	38,0	470,47	577,58	7,51	12,27



## 6 день

2

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>Завтрак</b>																				
Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	120-200	200-250	8.37	11.17	7.71	10.28	23.83	31.78	198	264	0.05	0.07	0.05	0.07	0.10	0.14	79.5	1.06	1.13	1.51
Кофейный напиток на молоке	150-180	180-200	2.34	3.12	2.0	2.66	10.63	14.17	70.0	93.33	0.03	0.05	0.11	0.21	0.98	1.30	94.30	125.7	0.10	0.13
Батон с маслом сливочным и сыром	40/7/10	60/10/10	2.49	5.12	3.49	5.72	6.80	13.04	83.0	140.60	0.02	0.05	0.02	0.04	0.03	0.06	52.8	95.30	0.43	0.82
<b>итого:</b>			<b>13.2</b>	<b>19.41</b>	<b>13.2</b>	<b>18.66</b>	<b>41.26</b>	<b>58.99</b>	<b>351.0</b>	<b>497.93</b>	<b>0.1</b>	<b>0.17</b>	<b>0.18</b>	<b>0.32</b>	<b>1.11</b>	<b>1.5</b>	<b>226.6</b>	<b>222.06</b>	<b>1.66</b>	<b>2.46</b>
<b>Обед</b>																				
Суп овощной на м/б	150-200	250	3.29	4.39	3.16	4.21	9.79	13.05	80.85	107.8	0.13	0.18	0.04	0.05	3.48	4.65	22.84	30.46	1.21	1.61
Фрикадельки с гречей	100-150	150-180	15.69	19.31	15.55	19.55	42.46	49.91	372.5	452.7	0.26	0.3	0.18	0.22	0.24	0.32	66.97	87.01	5.07	6.02
Компот из с/ф	150-180	180-200	0.06	0.08	0.01	0.01	20.82	27.76	84.75	113	-	-	-	-	0.03	0.4	23.86	31.81	0.93	1.24
Хлеб ржаной	20-30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64	128	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21	1.17	3.34
<b>итого:</b>			<b>20,64</b>	<b>26,9</b>	<b>19,09</b>	<b>24,49</b>	<b>87,37</b>	<b>117,42</b>	<b>602,1</b>	<b>801,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>3,75</b>	<b>5,37</b>	<b>124,17</b>	<b>170,28</b>	<b>8,38</b>	<b>12,21</b>
<b>Полдник</b>																				
Молоко	150-180	180-200	0.07	0.09	0.01	0.03	7.10	9.46	29.0	38.66	-	-	-	-	1.42	1.72	9.40	12.53	0.21	0.28
Вафли	10	15	2.44	2.56	4.21	4.76	23.24	25.09	141.89	143.8	0.04	0.09	0.03	0.05	0.07	0.09	7.89	8.6	0.45	0.56
Фрукты	40-80	80-100	4.33	5.78	7.68	10.25	3.6	4.8	101.2	135.0	0.03	0.05	0.17	0.23	1.05	1.4	37.27	49.7	1.3	1.74
<b>итого:</b>			<b>6,84</b>	<b>8,43</b>	<b>11,9</b>	<b>15,04</b>	<b>33,94</b>	<b>39,35</b>	<b>272,09</b>	<b>317,46</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,28</b>	<b>2,54</b>	<b>3,21</b>	<b>49,56</b>	<b>70,83</b>	<b>2,01</b>	<b>2,58</b>
<b>итого за весь день:</b>			<b>40,68</b>	<b>54,74</b>	<b>44,19</b>	<b>58,19</b>	<b>162,57</b>	<b>215,76</b>	<b>1225,19</b>	<b>1616,89</b>	<b>0,62</b>	<b>0,91</b>	<b>0,62</b>	<b>0,89</b>	<b>7,4</b>	<b>10,08</b>	<b>400,33</b>	<b>463,17</b>	<b>12,05</b>	<b>17,25</b>

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>Завтрак</b>																				
Молочная вермишель с маслом сливочным	120-200	200-250	4.56	6.07	5.91	6.68	21.78	29.02	159	200	0.13	0.17	0.04	0.05	-	-	24.4	33.30	1.45	1.93
Какао	150-180	180-200	0.06	0.08	0.03	0.04	19.60	26.13	78.9	105.20	-	-	-	-	1.37	1.82	8.07	10.76	0.11	0.14
Батон с маслом сливочным	40/7	60/10	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	68.0	136.0	0.02	0.05	0.02	0.04	-	-	4.65	9.3	0.31	0.62
итого:			5.84	8.6	9.71	14.27	48.69	69.77	305.9	441.2	0.15	0.22	0.06	0.09	1.37	1.82	37.12	53.36	1.87	2.69
<b>Обед</b>																				
Суп с рыбными фрикадельками	150-200	250	19.82	22.65	13.60	15.5	16.53	18.89	270.0	309.0	0.08	0.09	0.36	0.41	0.78	0.89	229.0	262.0	0.85	0.97
Картофель тушёный с мясом и солёным огурцом	100-150	150-180	15.51	19.22	9.31	11.67	7.20	8.60	175.0	217.0	0.08	0.08	0.14	0.16	0.25	0.31	59.0	74.4	1.02	1.24
Лимонный напиток	150	180	0.51	0.68	0.21	0.28	14.23	18.97	61.0	81.33	0.01	0.01	0.05	0.06	75.0	100.0	16.0	21.33	0.47	0.62
Хлеб ржаной	20-30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64.0	128.0	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21.0	1.17	3.34
итого:			37,44	45,67	23,49	28,17	52,26	73,16	570,0	735,33	0,23	0,3	0,57	0,65	76,03	101,2	314,5	378,73	3,51	6,17
<b>Полдник</b>																				
Сок фруктовый	150-180	180-200	0.7	0.78	-	-	10.15	10.76	65.09	89.07	0.02	0.07	0.03	0.06	3.98	5.09	23.86	31.81	0.93	1.24
Гренки	40	60	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	68.0	136.0	0.02	0.05	0.02	0.04	-	-	4.65	9.3	0.31	0.62
итого:			1,92	3,23	3,77	7,55	17,46	25,38	133,09	225,07	0,04	0,12	0,05	0,1	3,98	5,09	28,51	41,11	1,24	1,86
<b>итого за весь день:</b>			45,2	57,5	36,97	49,99	118,41	168,31	1008,99	1401,6	0,42	0,64	0,68	0,84	81,38	108,11	380,13	473,2	6,62	10,72



## 8 день

9

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>Завтрак</b>																				
Омлет	120-200	200-250	4.33	5.78	7.68	10.25	3.6	4.8	101.2	135.0	0.03	0.05	0.17	0.23	1.05	1.4	37.27	49.7	1.3	1.74
Кофейный напиток на молоке	150-180	180-200	2.34	3.12	2.0	2.66	10.63	14.17	70.0	93.33	0.03	0.05	0.11	0.21	0.98	1.30	94.30	125.7	0.10	0.13
Батон с повидлом	40/7/10	60/10/10	1.61	1.98	1.1	1.59	29.1	32.54	152.0	182.64	0.04	0.07	0.03	0.05	9.32	10.39	10.38	123.81	0.56	0.76
<b>итого:</b>			<b>8,28</b>	<b>10,88</b>	<b>9,78</b>	<b>14,5</b>	<b>43,33</b>	<b>51,51</b>	<b>323,2</b>	<b>410,97</b>	<b>0,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>0,49</b>	<b>11,35</b>	<b>13,09</b>	<b>141,95</b>	<b>299,21</b>	<b>1,96</b>	<b>2,63</b>
<b>Обед</b>																				
Салат из огурца и помидора	30-45	60	0.30	0.38	2.43	3.03	0.95	1.18	37.56	46.95	-	-	0.01	0.01	3.80	4.75	8.47	10.55	0.22	0.28
Борщ из квашеной капусты на м/б	150-200	250	1.32	1.77	3.04	4.05	7.15	9.53	61.35	81.80	-	-	-	-	0.3	0.4	11.82	15.76	0.35	0.47
Колбаса отварная с рисом отварным	100-150	150-180	20.0	26.4	14.24	22.69	21.75	27.45	322.5	419.8	0.34	0.43	0.18	0.23	13.49	16.73	84.35	107.82	1.79	2.32
Компот из сухофруктов	150-180	180-200	0.06	0.08	0.01	0.01	20.82	27.76	84.75	113	-	-	-	-	0.03	0.4	23.86	31.81	0.93	1.24
Хлеб ржаной	20-30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64	128	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21	1.17	3.34
<b>итого:</b>			<b>23,28</b>	<b>31,75</b>	<b>23,09</b>	<b>30,5</b>	<b>64,97</b>	<b>92,62</b>	<b>570,16</b>	<b>789,55</b>	<b>0,4</b>	<b>0,55</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>17,62</b>	<b>22,28</b>	<b>139,0</b>	<b>186,94</b>	<b>4,46</b>	<b>7,65</b>
<b>Полдник</b>																				
Кисель	150-180	180-200	0.07	0.09	0.01	0.03	7.1	9.16	29.0	38.66	-	-	-	-	1.42	1.72	9.4	12.53	0.21	0.28
Блины со сгущённым молоком	80-120	120-150	8.86	11.81	5.96	7.98	43.5	56.8	225.6	314.8	0.2	0.3	0.1	0.13	-	-	15.3	20.2	4.81	5.88
Фрукты	40-80	80-100	5.4	6.0	4.5	5.0	8.46	9.4	95.94	106.6	0.07	0.08	0.28	0.32	2.46	2.73	227.52	252.8	0.19	0.21
<b>итого:</b>			<b>14,33</b>	<b>17,9</b>	<b>10,47</b>	<b>13,01</b>	<b>59,06</b>	<b>75,36</b>	<b>350,54</b>	<b>460,06</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>3,88</b>	<b>4,46</b>	<b>252,22</b>	<b>285,53</b>	<b>5,21</b>	<b>6,37</b>
<b>итого за весь день:</b>			<b>45,89</b>	<b>60,53</b>	<b>53,81</b>	<b>58,01</b>	<b>167,33</b>	<b>219,49</b>	<b>1243,9</b>	<b>1660,58</b>	<b>0,77</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>32,85</b>	<b>39,83</b>	<b>533,17</b>	<b>771,68</b>	<b>11,63</b>	<b>16,65</b>

## 9 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)				
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe		
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
<b>Завтрак</b>																					
Макароны отварные с сыром	120-200	200-250	8.86	11.81	5.98	7.97	44.7	59.6	268.0	357.0	0.25	0.33	0.12	0.16	-	-	16.0	21.0	4.81	6.04	
Сок фруктовый	150-180	180-200	0.7	0.78	-	-	10.15	10.76	65.09	89.07	0.02	0.07	0.03	0.06	3.98	5.09	23.86	31.81	0.93	1.24	
Печенье	40/7	60/10	2.44	2.56	4.21	4.76	23.24	25.09	141.89	143.8	0.04	0.09	0.03	0.05	0.07	0.09	7.89	8.6	0.45	0.56	
итого:			12,0	15,15	10,19	12,73	78,09	95,45	475,0	589,9	0,31	0,49	0,18	0,27	4,05	5,18	47,75	61,41	6,19	7,84	
<b>Обед</b>																					
Салат из свежей капусты с кукурузой	30-45	60	0.54	0.67	2.08	2.6	3.42	4.27	34.64	43.3	0.02	0.02	0.02	0.02	4.8	6.0	10.65	13.31	0.29	0.36	
Суп гороховый на мясном бульоне	150-200	250	3.29	4.39	3.16	4.21	9.79	13.05	80.85	107.80	0.13	0.18	0.04	0.05	3.48	4.65	22.84	30.46	1.21	1.61	
Овощное рагу с курицей	100-150	150-180	15.51	19.22	9.31	11.67	7.2	8.6	175.0	217.0	0.08	0.08	0.14	0.16	0.25	0.31	59.0	74.4	1.02	1.24	
Компот из фруктов	150-180	180-200	0.70	0.78	-	-	10.15	10.76	65.09	89.07	0.02	0.07	0.03	0.06	3.98	5.09	23.86	31.81	0.93	1.24	
Хлеб ржаной	20-30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64.0	128.0	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21.0	1.17	3.34	
итого:			21,64	28,18	14,92	19,2	44,86	63,38	419,58	585,17	0,31	0,47	0,25	0,31	12,51	16,05	126,85	170,98	4,62	7,79	
<b>Полдник</b>																					
Кефир	150-180	180-200	5.40	6.0	4.50	5.0	8.46	9.40	95.94	106.60	0.07	0.08	0.28	0.32	2.46	2.73	227.52	252.8	0.19	0.21	
Сырники	80-120	120-150	19.82	22.65	13.6	15.5	16.53	18.89	270.0	309.0	0.08	0.09	0.36	0.41	0.78	0.89	229.0	262.0	0.85	0.97	
итого:			25,22	28,65	18,1	20,5	24,99	28,29	365,94	415,6	0,15	0,17	0,64	0,73	3,24	3,62	456,52	514,8	1,04	1,18	
итого за весь день:			58,86	71,98	43,21	52,43	147,94	187,12	1260,52	1590,67	0,77	1,13	1,07	1,31	19,8	24,85	631,12	747,19	11,85	16,81	

## 10 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>Завтрак</b>																				
Запеканка творожная	120	150	18.59	22.47	7.4	9.14	20.51	24.73	223,0	271,0	0,27	0,32	1,91	2,3	8,71	10,45	25,5	31,1	5,87	7,07
Кофейный напиток на молоке	150-180	180-200	2,34	3,12	2,0	2,66	10,63	14,17	70,0	93,33	0,03	0,05	0,11	0,21	0,98	1,30	94,30	125,7	0,10	0,13
Батон с маслом сливочным	40/7	60/10	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68,0	136,0	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4,65	9,3	0,31	0,62
итого:			22,15	28,04	13,43	19,35	38,45	53,52	361,0	500,33	0,32	0,42	2,04	2,55	9,69	11,75	124,55	166,1	6,28	7,82
<b>Обед</b>																				
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150-200	250	1,94	2,59	2,42	3,23	9,69	12,92	68,40	91,20	0,05	0,06	0,04	0,05	2,38	3,18	14,43	19,24	0,09	0,12
Картофельное пюре с сельдью	100-150	150-180	10,2	13,58	8,59	11,38	19,67	26,17	197,0	265,0	0,16	0,2	0,16	0,21	15,74	20,98	93,9	124,8	1,02	1,72
Компот из кураги	150-180	180-200	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	78,9	105,20	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Хлеб ржаной	20-30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
итого:			13,8	19,37	11,41	15,37	63,26	91,92	408,3	589,4	0,27	0,38	0,22	0,28	19,49	25,98	126,9	175,8	2,39	5,32
<b>Полдник</b>																				
Кисель	150-180	180-200	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,46	29,0	38,66	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
Пирожок	10	15	4,61	4,89	2,74	3,09	14,59	14,87	109,87	120,8	0,04	0,04	0,08	0,1	0,02	0,02	25,4	25,89	0,45	0,58
Фрукты	40-80	80-100	5,4	6,0	4,5	5,0	8,46	9,4	95,94	106,6	0,07	0,08	0,28	0,32	2,46	2,73	227,52	252,8	0,19	0,21
итого:			10,08	10,98	7,25	8,12	30,15	33,73	234,81	266,06	0,11	0,12	0,36	0,42	3,9	4,65	262,32	291,22	0,85	1,07
итого за весь день:			46,03	58,39	32,09	42,84	131,86	179,17	769,3	1355,79	0,7	0,92	2,62	3,25	33,08	42,38	513,77	633,12	9,52	14,21





Примечание: В соответствии с требованиями к документам, подлежащим государственной регистрации, необходимо указать наименование государственного органа, в котором документ регистрируется.



бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Дорогорская средняя школа Мезенского  
района» пронумеровано и скреплено печатью  
12 (двенадцать) листов.

Директор школы:

*Башловкина*

/А.В.Башловкина/

