

**"СОГЛАСОВАНО"**

Директор МАОУ «Усть-качкинская средняя школа»



**Байдина Т.Г.**

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Индивидуальный предприниматель



**Штебе Ж.В.**

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Период: ВЕСНА-ЛЕТО 2026 год**

**1 ступень: (с 1-4 класс)**

**Подразделение: МАОУ «Усть-качкинская средняя школа»**

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2018)

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2012)

**"СОГЛАСОВАНО"**  
**ДИРЕКТОР МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"**

\_\_\_\_\_/БАЙДИНА Т.Г./

М.П.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

ИП Штебе Ж.В.

\_\_\_\_\_/

М.П.

День 1		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
275/2012	КАША "ДРУЖБА"	200	5,32	11,31	28,38	241,43	0,10	0,17	1,33	60,40	129,12	142,93	30,91	0,58
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
114/2012	СЫР 10	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,04</b>	<b>14,32</b>	<b>62,46</b>	<b>427,71</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>1,50</b>	<b>83,40</b>	<b>237,37</b>	<b>236,18</b>	<b>45,91</b>	<b>1,98</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
105/2012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	50	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
275/2012	КАША "ДРУЖБА"	200	5,32	11,31	28,38	241,43	0,10	0,17	1,33	60,40	129,12	142,93	30,91	0,58
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>13,53</b>	<b>14,74</b>	<b>78,18</b>	<b>504,21</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>1,50</b>	<b>83,40</b>	<b>243,07</b>	<b>255,68</b>	<b>49,81</b>	<b>2,34</b>
<b>ОБЕД</b>														
128/2012	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ-ПР) 60	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	0,02	5,76	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
169/2012	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	200	2,15	5,42	11,45	104,25	0,07	0,05	16,12	12,00	31,13	54,95	18,33	0,84
399/2012	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 90/30	120	14,19	15,74	11,28	244,96	0,09	0,18	3,90	31,65	70,97	186,65	27,58	2,41
432/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	116,88	0,00	0,01	0,40	0,00	22,65	15,40	6,00	1,25
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>31,50</b>	<b>31,79</b>	<b>125,17</b>	<b>923,15</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>26,18</b>	<b>70,45</b>	<b>172,45</b>	<b>349,26</b>	<b>74,02</b>	<b>6,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
523/2012	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	107,00	0,02	0,01	7,80	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20
568/2012	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 100	100	6,40	12,47	51,66	345,53	0,09	0,07	0,07	71,70	21,59	62,87	9,96	1,03
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>6,66</b>	<b>12,68</b>	<b>76,73</b>	<b>452,53</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>7,87</b>	<b>71,70</b>	<b>32,99</b>	<b>69,91</b>	<b>15,30</b>	<b>2,23</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>2050</b>	<b>62,73</b>	<b>73,53</b>	<b>342,54</b>	<b>2307,60</b>	<b>0,74</b>	<b>0,83</b>	<b>37,05</b>	<b>308,95</b>	<b>685,88</b>	<b>911,03</b>	<b>185,04</b>	<b>12,87</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,5

День 2		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
281/2012	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	7,23	7,33	29,71	219,31	0,19	0,21	1,53	35,60	158,49	208,12	56,25	1,25
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>10,49</b>	<b>7,74</b>	<b>70,50</b>	<b>400,02</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>4,48</b>	<b>35,60</b>	<b>180,94</b>	<b>244,81</b>	<b>67,79</b>	<b>2,73</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
422/2012	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	14,40	17,51	12,57	266,33	0,05	0,08	0,90	16,92	43,31	82,35	11,83	0,73
252/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15	4,97	26,80	15,41	207,63	138,00	4,64
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>27,93</b>	<b>25,92</b>	<b>95,83</b>	<b>729,20</b>	<b>0,42</b>	<b>0,25</b>	<b>8,77</b>	<b>43,72</b>	<b>83,77</b>	<b>338,77</b>	<b>163,47</b>	<b>6,94</b>
<b>ОБЕД</b>														
60/2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,06	5,12	51,48	0,01	0,02	5,82	0,00	21,53	25,09	12,80	0,82
156/2012	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	200	8,93	10,28	7,65	159,90	0,09	0,11	25,74	30,20	48,57	107,60	26,51	1,19
416/2012	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 240	240	36,29	41,02	36,50	660,27	0,41	0,30	4,98	62,16	58,13	446,70	108,27	4,22
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>54,45</b>	<b>55,96</b>	<b>99,35</b>	<b>1119,80</b>	<b>0,55</b>	<b>0,44</b>	<b>36,64</b>	<b>92,36</b>	<b>146,48</b>	<b>613,64</b>	<b>157,58</b>	<b>7,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
554/2012	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 100	100	5,97	4,29	69,11	343,14	0,10	0,06	0,25	12,91	21,42	60,38	12,36	1,41
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>6,65</b>	<b>4,57</b>	<b>93,74</b>	<b>446,90</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>200,25</b>	<b>12,91</b>	<b>33,87</b>	<b>63,78</b>	<b>15,76</b>	<b>2,06</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2030</b>	<b>99,52</b>	<b>94,19</b>	<b>359,42</b>	<b>2695,92</b>	<b>1,31</b>	<b>1,03</b>	<b>250,14</b>	<b>184,59</b>	<b>445,06</b>	<b>1261,00</b>	<b>404,60</b>	<b>19,27</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

**День 3**

**МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 кл**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
270/2012	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,68	11,58	34,40	277,68	0,17	0,21	1,43	62,00	177,28	255,79	38,04	0,99
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 20	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01	0,00	13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,44</b>	<b>16,75</b>	<b>87,15</b>	<b>570,98</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>2,73</b>	<b>95,00</b>	<b>313,93</b>	<b>389,19</b>	<b>60,64</b>	<b>1,78</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
47/2012	ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ 60	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	0,03	6,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
311/2012	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	160	14,29	23,36	3,71	285,08	0,09	0,54	0,79	308,61	129,99	246,91	20,28	2,54
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 40	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>25,61</b>	<b>30,91</b>	<b>74,30</b>	<b>685,40</b>	<b>0,28</b>	<b>0,75</b>	<b>8,09</b>	<b>354,61</b>	<b>286,84</b>	<b>434,91</b>	<b>58,48</b>	<b>3,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
142/2012	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	250	5,33	5,75	13,15	126,70	0,07	0,09	20,50	15,00	49,01	89,10	29,62	1,62
356/2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	14,11	4,50	10,74	140,48	0,11	0,13	1,33	36,42	51,75	209,13	45,55	0,98
441/2012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,21	6,59	21,67	166,47	0,16	0,13	25,49	31,30	45,99	96,32	32,42	1,21
532/2012	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>35,67</b>	<b>19,30</b>	<b>122,14</b>	<b>814,19</b>	<b>0,44</b>	<b>0,40</b>	<b>54,32</b>	<b>82,72</b>	<b>186,55</b>	<b>461,95</b>	<b>132,39</b>	<b>7,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
507/2012	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	14,44	77,18	0,02	0,08	0,75	10,00	70,16	53,25	11,40	0,91
564/2012	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100	100	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,00	34,60	83,52	13,31	1,00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,56</b>	<b>9,28</b>	<b>64,42</b>	<b>381,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,81</b>	<b>66,00</b>	<b>104,76</b>	<b>136,77</b>	<b>24,71</b>	<b>1,91</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>2160</b>	<b>86,28</b>	<b>76,24</b>	<b>348,01</b>	<b>2452,38</b>	<b>1,14</b>	<b>1,69</b>	<b>65,95</b>	<b>598,33</b>	<b>892,08</b>	<b>1422,82</b>	<b>276,22</b>	<b>15,27</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0

День 4		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	8,25	37,01	258,99	0,21	0,19	1,46	42,40	146,55	195,50	48,88	1,22
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,70</b>	<b>11,60</b>	<b>82,63</b>	<b>506,99</b>	<b>0,29</b>	<b>0,36</b>	<b>2,81</b>	<b>62,40</b>	<b>280,24</b>	<b>332,05</b>	<b>81,93</b>	<b>2,60</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
109/2012	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ	50	1,78	0,28	29,98	132,08	0,03	0,01	0,15	0,00	8,00	15,70	4,70	0,63
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	8,25	37,01	258,99	0,21	0,19	1,46	42,40	146,55	195,50	48,88	1,22
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>16,44</b>	<b>11,88</b>	<b>106,11</b>	<b>612,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>2,91</b>	<b>62,40</b>	<b>286,84</b>	<b>346,85</b>	<b>85,93</b>	<b>3,10</b>
<b>ОБЕД</b>														
58/2012	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18	0,00	25,19	18,67	8,62	0,34
148/2012	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	200	6,79	5,86	14,27	140,12	0,10	0,10	13,77	12,00	24,36	102,10	27,77	1,44
422/2012	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	14,48	14,00	9,06	221,21	0,09	0,14	1,64	31,34	54,40	141,43	19,10	1,19
252/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15	4,97	26,80	15,41	207,63	138,00	4,64
526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	116,88	0,00	0,01	0,40	0,00	22,65	15,40	6,00	1,25
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>42,36</b>	<b>35,93</b>	<b>134,54</b>	<b>1043,10</b>	<b>0,54</b>	<b>0,42</b>	<b>35,96</b>	<b>70,14</b>	<b>150,01</b>	<b>511,23</b>	<b>205,09</b>	<b>9,30</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
526/2012	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
567/2012	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100	100	11,08	11,80	59,10	392,57	0,23	0,21	14,24	78,60	84,40	166,17	34,35	1,80
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,54</b>	<b>11,90</b>	<b>82,24</b>	<b>487,87</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>14,24</b>	<b>78,60</b>	<b>100,70</b>	<b>191,97</b>	<b>42,75</b>	<b>2,43</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>2040</b>	<b>85,04</b>	<b>71,31</b>	<b>405,52</b>	<b>2650,03</b>	<b>1,41</b>	<b>1,38</b>	<b>55,92</b>	<b>273,54</b>	<b>817,79</b>	<b>1382,10</b>	<b>415,70</b>	<b>17,43</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,8

День 5		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
277/2012	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,27	7,08	31,86	221,27	0,09	0,18	1,38	41,20	134,71	123,08	20,38	0,44
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
310/2012	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	59,00	1,20	1,90	0,00	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,48</b>	<b>15,73</b>	<b>66,02</b>	<b>448,59</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>1,48</b>	<b>100,20</b>	<b>154,16</b>	<b>159,23</b>	<b>30,38</b>	<b>1,77</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
408/2012	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	70	12,03	9,80	4,34	153,66	0,20	1,44	21,49	5351,25	24,22	213,93	13,24	4,58
432/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>20,83</b>	<b>16,39</b>	<b>74,43</b>	<b>528,53</b>	<b>0,33</b>	<b>1,48</b>	<b>21,59</b>	<b>5378,05</b>	<b>62,97</b>	<b>296,44</b>	<b>31,95</b>	<b>6,79</b>
<b>ОБЕД</b>														
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
161/2012	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	6,29	6,44	8,23	116,39	0,06	0,06	3,73	10,64	16,89	66,18	13,32	0,72
422/2012	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	14,40	17,51	12,57	266,33	0,05	0,08	0,90	16,92	43,31	82,35	11,83	0,73
435/2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,61	5,74	15,50	128,12	0,07	0,09	78,74	26,80	97,75	68,52	34,42	1,33
533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>38,00</b>	<b>32,43</b>	<b>114,51</b>	<b>903,14</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>286,37</b>	<b>54,36</b>	<b>196,20</b>	<b>273,85</b>	<b>79,77</b>	<b>4,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91
580/2012	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 100	100	9,93	2,07	57,93	291,89	0,16	0,10	0,52	8,00	66,35	109,55	19,13	1,06
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,99</b>	<b>2,08</b>	<b>73,18</b>	<b>353,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>3,42</b>	<b>8,00</b>	<b>79,40</b>	<b>119,34</b>	<b>24,37</b>	<b>1,97</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>2030</b>	<b>78,30</b>	<b>66,63</b>	<b>328,14</b>	<b>2233,46</b>	<b>0,89</b>	<b>2,10</b>	<b>312,86</b>	<b>5540,61</b>	<b>492,73</b>	<b>848,86</b>	<b>166,47</b>	<b>14,98</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

День 6		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
283/2012	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,60	7,38	33,49	228,35	0,07	0,20	1,53	43,60	145,41	153,90	31,92	0,45
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>8,80</b>	<b>7,78</b>	<b>74,07</b>	<b>407,90</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>1,68</b>	<b>43,60</b>	<b>165,06</b>	<b>189,05</b>	<b>42,62</b>	<b>1,89</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
105/2012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	50	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
283/2012	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,60	7,38	33,49	228,35	0,07	0,20	1,53	43,60	145,41	153,90	31,92	0,45
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
126/2012	ЯБЛОКИ	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>12,63</b>	<b>11,01</b>	<b>83,57</b>	<b>496,93</b>	<b>0,16</b>	<b>0,28</b>	<b>11,70</b>	<b>66,60</b>	<b>271,36</b>	<b>264,65</b>	<b>57,02</b>	<b>4,19</b>
<b>ОБЕД</b>														
128/2012	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ-ПР) 60	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	0,02	5,76	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
156/2012	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	200	8,93	10,28	7,65	159,90	0,09	0,11	25,74	30,20	48,57	107,60	26,51	1,19
399/2012	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	150	16,26	18,21	13,59	285,63	0,11	0,22	3,95	39,08	84,70	217,22	31,52	2,56
252/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15	4,97	26,80	15,41	207,63	138,00	4,64
526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	116,88	0,00	0,01	0,40	0,00	22,65	15,40	6,00	1,25
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>43,44</b>	<b>40,73</b>	<b>127,12</b>	<b>1060,11</b>	<b>0,56</b>	<b>0,52</b>	<b>40,82</b>	<b>96,08</b>	<b>198,53</b>	<b>591,85</b>	<b>215,43</b>	<b>10,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
507/2012	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	14,44	77,18	0,02	0,08	0,75	10,00	70,16	53,25	11,40	0,91
580/2012	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 100	100	9,93	2,07	57,93	291,89	0,16	0,10	0,52	8,00	66,35	109,55	19,13	1,06
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,38</b>	<b>3,32</b>	<b>72,37</b>	<b>369,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>1,27</b>	<b>18,00</b>	<b>136,51</b>	<b>162,80</b>	<b>30,53</b>	<b>1,97</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>2160</b>	<b>76,25</b>	<b>62,84</b>	<b>357,13</b>	<b>2334,01</b>	<b>1,01</b>	<b>1,19</b>	<b>55,47</b>	<b>224,28</b>	<b>771,46</b>	<b>1208,35</b>	<b>345,60</b>	<b>18,61</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,7

День 7		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
180/2012	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,83	4,53	19,60	149,10	0,08	0,22	1,82	32,00	171,33	140,22	22,16	0,40
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
310/2012	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	59,00	1,20	1,90	0,00	0,02
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>11,94</b>	<b>15,69</b>	<b>58,49</b>	<b>434,27</b>	<b>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>3,12</b>	<b>111,00</b>	<b>300,98</b>	<b>258,12</b>	<b>41,76</b>	<b>1,01</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
422/2012	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	14,40	17,51	12,57	266,33	0,05	0,08	0,90	16,92	43,31	82,35	11,83	0,73
432/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>27,68</b>	<b>26,81</b>	<b>96,91</b>	<b>745,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>2,20</b>	<b>63,72</b>	<b>196,26</b>	<b>259,61</b>	<b>42,94</b>	<b>2,44</b>
<b>ОБЕД</b>														
60/2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,06	5,12	51,48	0,01	0,02	5,82	0,00	21,53	25,09	12,80	0,82
148/2012	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	200	6,79	5,86	14,27	140,12	0,10	0,10	13,77	12,00	24,36	102,10	27,77	1,44
416/2012	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 240	240	36,29	41,02	36,50	660,27	0,41	0,30	4,98	62,16	58,13	446,70	108,27	4,22
523/2012	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	107,00	0,02	0,01	7,80	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>52,57</b>	<b>51,75</b>	<b>116,00</b>	<b>1146,87</b>	<b>0,58</b>	<b>0,44</b>	<b>32,37</b>	<b>74,16</b>	<b>123,42</b>	<b>606,93</b>	<b>159,78</b>	<b>8,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
524/2012	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 180	180	0,48	0,20	21,15	90,60	0,03	0,02	27,00	0,00	18,85	12,50	7,90	0,83
567/2012	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100	100	11,08	11,80	59,10	392,57	0,23	0,21	14,24	78,60	84,40	166,17	34,35	1,80
<b>Итого:</b>		<b>280</b>	<b>11,56</b>	<b>12,00</b>	<b>80,25</b>	<b>483,17</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>41,24</b>	<b>78,60</b>	<b>103,25</b>	<b>178,67</b>	<b>42,25</b>	<b>2,63</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2010</b>	<b>103,75</b>	<b>106,25</b>	<b>351,65</b>	<b>2809,56</b>	<b>1,25</b>	<b>1,34</b>	<b>78,93</b>	<b>327,48</b>	<b>723,91</b>	<b>1303,33</b>	<b>286,73</b>	<b>14,20</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

День 8			МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	8,25	37,01	258,99	0,21	0,19	1,46	42,40	146,55	195,50	48,88	1,22	
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13	
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>11,07</b>	<b>8,65</b>	<b>77,59</b>	<b>438,54</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>1,61</b>	<b>42,40</b>	<b>166,20</b>	<b>230,65</b>	<b>59,58</b>	<b>2,66</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
109/2012	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ	50	1,78	0,28	29,98	132,08	0,03	0,01	0,15	0,00	8,00	15,70	4,70	0,63	
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	8,25	37,01	258,99	0,21	0,19	1,46	42,40	146,55	195,50	48,88	1,22	
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>12,81</b>	<b>8,93</b>	<b>101,07</b>	<b>543,62</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>1,71</b>	<b>42,40</b>	<b>172,80</b>	<b>245,45</b>	<b>63,58</b>	<b>3,16</b>	
<b>ОБЕД</b>															
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	
161/2012	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	6,29	6,44	8,23	116,39	0,06	0,06	3,73	10,64	16,89	66,18	13,32	0,72	
345/2012	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	11,46	3,34	6,82	105,57	0,09	0,15	0,95	26,90	87,00	192,38	39,85	0,65	
441/2012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,21	6,59	21,67	166,47	0,16	0,13	25,49	31,30	45,99	96,32	32,42	1,21	
524/2012	КОМПОТ С ЯБЛОКАМИ 200	200	0,08	0,08	11,94	50,32	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>29,42</b>	<b>17,51</b>	<b>97,28</b>	<b>676,29</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>35,17</b>	<b>68,84</b>	<b>187,18</b>	<b>436,48</b>	<b>109,79</b>	<b>4,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
554/2012	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 100	100	5,97	4,29	69,11	343,14	0,10	0,06	0,25	12,91	21,42	60,38	12,36	1,41	
526/2012	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63	
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>6,43</b>	<b>4,39</b>	<b>92,25</b>	<b>438,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>12,91</b>	<b>37,72</b>	<b>86,18</b>	<b>20,76</b>	<b>2,04</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>2040</b>	<b>59,73</b>	<b>39,48</b>	<b>368,19</b>	<b>2096,89</b>	<b>1,10</b>	<b>0,87</b>	<b>38,74</b>	<b>166,55</b>	<b>563,90</b>	<b>998,76</b>	<b>253,71</b>	<b>12,37</b>	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 6,2

День 9		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
283/2012	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,60	7,38	33,49	228,35	0,07	0,20	1,53	43,60	145,41	153,90	31,92	0,45
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>8,86</b>	<b>7,79</b>	<b>74,28</b>	<b>409,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>4,48</b>	<b>43,60</b>	<b>167,86</b>	<b>190,59</b>	<b>43,46</b>	<b>1,93</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
323/2012	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 150	150	12,05	6,59	43,71	300,48	0,06	0,19	0,49	53,17	91,72	157,77	30,67	0,72
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,52</b>	<b>12,65</b>	<b>112,85</b>	<b>661,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>3,39</b>	<b>85,67</b>	<b>133,27</b>	<b>237,06</b>	<b>49,01</b>	<b>2,57</b>
<b>ОБЕД</b>														
58/2012	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18	0,00	25,19	18,67	8,62	0,34
158/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	200	4,53	3,85	17,44	125,09	0,20	0,07	11,30	16,00	32,25	93,06	33,10	1,70
408/2012	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,00	37,93	339,01	20,96	7,25
433/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150	150	5,37	6,80	33,54	216,82	0,10	0,05	3,53	30,00	23,72	59,94	16,88	1,04
532/2012	СОК ПОРЦ.	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>39,87</b>	<b>35,14</b>	<b>115,88</b>	<b>941,82</b>	<b>0,71</b>	<b>2,44</b>	<b>66,06</b>	<b>8526,00</b>	<b>138,09</b>	<b>556,68</b>	<b>91,96</b>	<b>12,39</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
507/2012	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	14,44	77,18	0,02	0,08	0,75	10,00	70,16	53,25	11,40	0,91
568/2012	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 100	100	6,40	12,47	51,66	345,53	0,09	0,07	0,07	71,70	21,59	62,87	9,96	1,03
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7,85</b>	<b>13,72</b>	<b>66,10</b>	<b>422,71</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,82</b>	<b>81,70</b>	<b>91,75</b>	<b>116,12</b>	<b>21,36</b>	<b>1,94</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1890</b>	<b>76,10</b>	<b>69,30</b>	<b>369,11</b>	<b>2435,03</b>	<b>1,09</b>	<b>3,03</b>	<b>74,75</b>	<b>8736,97</b>	<b>530,97</b>	<b>1100,45</b>	<b>205,79</b>	<b>18,83</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,9

День 10		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
263/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	11,81	8,46	42,79	300,52	0,33	0,33	6,28	40,84	167,57	307,54	146,15	4,43
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 20	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01	0,00	13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,30</b>	<b>14,07</b>	<b>95,85</b>	<b>604,42</b>	<b>0,43</b>	<b>0,51</b>	<b>7,58</b>	<b>73,84</b>	<b>308,06</b>	<b>460,59</b>	<b>181,50</b>	<b>5,88</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
263/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	195	9,22	6,63	33,37	234,68	0,26	0,25	4,90	32,00	130,72	239,90	114,00	3,46
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 40	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>19,41</b>	<b>14,50</b>	<b>100,37</b>	<b>621,48</b>	<b>0,38</b>	<b>0,44</b>	<b>6,20</b>	<b>78,00</b>	<b>279,41</b>	<b>410,35</b>	<b>152,35</b>	<b>5,11</b>
<b>ОБЕД</b>														
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
142/2012	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,25	4,59	10,39	100,71	0,06	0,07	16,24	12,00	39,30	70,47	23,51	1,29
422/2012	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	14,48	14,00	9,06	221,21	0,09	0,14	1,64	31,34	54,40	141,43	19,10	1,19
424/2012	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	6,68	8,88	33,43	240,28	0,24	0,06	0,00	26,80	37,42	180,71	70,12	2,02
533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>37,53</b>	<b>30,01</b>	<b>121,57</b>	<b>908,30</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>220,88</b>	<b>70,14</b>	<b>165,37</b>	<b>436,41</b>	<b>130,13</b>	<b>5,95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
564/2012	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100	100	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,00	34,60	83,52	13,31	1,00
524/2012	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 180	180	0,48	0,20	21,15	90,60	0,03	0,02	27,00	0,00	18,85	12,50	7,90	0,83
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>8,59</b>	<b>8,23</b>	<b>71,13</b>	<b>395,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>27,06</b>	<b>56,00</b>	<b>53,45</b>	<b>96,02</b>	<b>21,21</b>	<b>1,83</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>2065</b>	<b>85,83</b>	<b>66,81</b>	<b>388,92</b>	<b>2529,43</b>	<b>1,42</b>	<b>1,40</b>	<b>261,72</b>	<b>277,98</b>	<b>806,29</b>	<b>1403,37</b>	<b>485,19</b>	<b>18,77</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,5

Соотношение за период Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,4