|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | «Утверждаю» директор МКОУ Советская основная  общеобразовательная школа  Межевского муниципального района  Костромской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Стратила Ольга Юрьевна.  **МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**  **завтраков и обедов для двухразового питания**  **для двух возрастных категорий обучающихся**  **Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**  **Советская основная общеобразовательная школа**  **Межевского муниципального района Костромской области**  **1 день завтрак** | | | | | | | | | | |  |  |  |
| рецептурный номер | наименование блюда | продукты | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | К/кал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 447 | рожки отварные | макаронные изделия | 33.95 | 33.95 | 97.0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 03.май | 03.май |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 5 | 5 | 100 | 3,65 | 3,32 | 23,25 | 141 | 0,08 | 0 | 0,02 | 27,3 | 40,04 | 16,39 | 0,66 |
| 80 | сыр | сыр | 16 | 15 | 15 | 6,9 | 8,7 | 0 | 108 | 0,005 | 0,24 | 0,035 | 150 | 81 | 7,5 | 16 |
| 433 | чай с сахаром | чай | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | 57 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
|  | хлеб | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,28 | 0,52 | 18,78 | 93,4 | 0,03 | 0 | 0 | 7,8 | 26,4 | 5,25 | 0,48 |
|  | яблоко | яблоко свежее | 150 | 150 | 150 | 0,97 | 0,97 | 23,91 | 114,68 | 0,07 | 24,4 | 0 | 38,4 | 26,84 | 21,96 | 5,36 |
| 31 | Салат Пёстрый | свекла | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоко свежее | 23 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 | 60 | 0,66 | 3,1 | 7,19 | 59 | 0,01 | 6,68 | 0 | 17,44 | 18,99 | 10,26 | 0,92 |
|  | итого |  |  |  |  | 15.66 | 16.66 | 88.23 | 573.08 | 0.195 | 34.22 | 0,055 | 248.99 | 203,05 | 66.6 | 23,42 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **2 день завтрак** | | | | | | | | | | | |  |  |
| рецептурный номер | наименование блюда | продукты | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | К/кал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 14 | помидор свежий | помидор свежий | 59 | 50 | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,03 | 12,5 | 0 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
|
|
| 443 | пюре картофельное | картофель | 114 | 85.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 15,8 | 15,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 5 | 5 | 100 | 2,16 | 3,73 | 14,7 | 104 | 0,1 | 17,3 | 0,02 | 46,33 | 64,47 | 22,99 | 0,93 |
| 167 | Котлеты (биточки) мясные | говядина | 50 | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари панировочные | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,5 | 0,5 | 50 | 7,85 | 6,51 | 7,89 | 123 | 0,04 | 0 | 0,01 | 9,06 | 74,73 | 15,06 | 0,77 |
| 433 | Чай с сахаром | чай | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахарный песок | 15 | 15 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | 57 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
|  | хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,28 | 0,52 | 18,78 | 93,4 | 0,03 | 0 | 0 | 7,8 | 26,4 | 5,25 | 0,48 |
|  | итого |  |  |  |  | 14,04 | 10,91 | 58,37 | 389,4 | 0,2 | 32,7 | 0,03 | 78,24 | 188,38 | 58,54 | 3,53 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **3 день завтрак** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| рецептурный номер | наименование блюда | продукты | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | К/кал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 158 | жаркое по домашнему | говядина 1 катег | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 133,5 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томат пюре | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,5 | 0,5 | 50/125 | 18,18 | 6,34 | 17,95 | 205 | 0,2 | 22,56 | 0,02 | 23,85 | 232,48 | 45,07 | 2,78 |
| 13 | огурец свежий | огурец свежий | 52,6 | 50 | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 7 | 0,01 | 5 | 0 | 11,5 | 21 | 7 | 0,3 |
| 233 | чай сладкий с лимоном | сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,48 |
| чай | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 8 | 7 | 200/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0 | 2,12 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 1,06 |
|  | хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,28 | 0,52 | 18,78 | 93,4 | 0,03 | 0 | 0 | 7,8 | 26,4 | 5,25 | 0,48 |
|  | итого |  |  |  |  | 22,12 | 6,96 | 53,25 | 364,4 | 0,24 | 29,68 | 0,02 | 51,2 | 289,66 | 62,56 | 5,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **4 день завтрак** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| рецептурный номер | наименование блюда | продукты | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | К/кал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| **96** | борщ со сметаной  борщ со сметаной | капуста | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 26,75 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимонная кислота | 0,12 | 0,12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,25 | 0,25 | 250/5 | 2,06 | 14,23 | 13,01 | 208 | 0,05 | 20,46 | 0,03 | 59,47 | 55,5 | 22,23 | 1,2 |
| 233 | чай сладкий с лимоном | сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,48 |
| чай | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 8 | 7 | 200/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0 | 2,12 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 1,06 |
|  | хлеб пшеничн | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,28 | 0,52 | 18,78 | 93,4 | 0,03 | 0 | 0 | 7,8 | 26,4 | 5,25 | 0,48 |
|  | итого |  |  |  |  | 5.6 | 14.8 | 47.01 | 360.4 | 0.08 | 22.58 | 0.03 | 75.32 | 91.68 | 32.72 | 3.22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
| рецептурный номер | наименование блюда | продукты | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | К/кал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 447 | рожки отварные | макаронные изделия | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 5 | 5 | 150 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211 | 0,04 | 0 | 0,02 | 16,7 | 20,02 | 8,2 | 0,33 |
| 188 | сосиска в/c | сосиска в/с молочная охлажденная | 1 | 50 | 50 | 8 | 11 | 0,06 | 123 | 0,05 | 21,5 | 0 | 8,15 | 80,15 | 10,65 | 0,45 |
| 433 | чай с сахаром | чай | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | 57 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
|  | банан | банан | 150 | 150 | 150 | 7,21 | 2,32 | 3,45 | 142,4 | 0,25 | 0,45 | 0,25 | 122 | 68,25 | 10,5 | 0,075 |
|  | хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,28 | 0,52 | 18,78 | 93,4 | 0,03 | 0 | 0 | 7,8 | 26,4 | 5,25 | 0,48 |
| 27 | Салат Мишат | морковь | 31,25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоко свежее | 35.7 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/8 шт | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 | 60 | 1,06 | 5,69 | 4,28 | 73 | 0,02 | 5,37 | 0.01 | 19,5 | 26,1 | 12,35 | 0,85 |
|  | итого |  |  |  |  | 25,23 | 24,56 | 76,55 | 699,8 | 0,39 | 30,22 | 0.28 | 182,2 | 230,7 | 52,19 | 3,085 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **6 день завтрак** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| рецептурный номер | наименование блюда | продукты | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | К/кал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 364 | омлет из яиц | яйцо | 2 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко цельное | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,25 | 0,25 | 110/5 | 11,04 | 18,4 | 2,04 | 218 | 0,06 | 0,38 | 0,26 | 82,4 | 182,5 | 13,96 | 2,04 |
|  | банан | банан | 150 | 150 | 150 | 7,21 | 2,32 | 3,45 | 142,4 | 0,25 | 0,45 | 0,25 | 122 | 68,25 | 10,5 | 0,075 |
| 433 | чай с сахаром | чай | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| песок сахарный | 15 | 15 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | 57 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| 90 | бутерброд с сыром | хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 16 | 15 | 40/15 | 5,76 | 5,25 | 24,68 | 153 | 0,6 | 0,24 | 0,05 | 156,6 | 106,5 | 17,4 | 0,76 |
| 66 | салат из тёртой моркови с яблоком | морковь | 37,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоко свежее | 35,7 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 | 60 | 0,49 | 5,12 | 4,61 | 66 | 0,02 | 5,62 |  | 19,3 | 19,25 | 13,65 | 0,76 |
|  | итого |  |  |  |  | 24,7 | 31,14 | 49,88 | 636,4 | 0,93 | 9,59 | 0,56 | 388,35 | 386,28 | 60,75 | 4,535 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **7 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | |  |
| рецептурный номер | наименование блюда | продукты | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | К/кал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 323 | каша пшеничная молочная | кр. Пшено | 36,15 | 36,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 69,45 | 69,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодорованная | 0,75 | 0,75 | 150/7,5 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 | 0,12 | 1,22 | 0,06 | 125,2 | 152,7 | 36,32 | 0,78 |
| 87 | бутерброд с колбасой п/к | хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | колбаса п/к | 22 | 20 | 30/20 | 5,51 | 5,3 | 14,99 | 131 | 0,08 | 14,4 | 0 | 10,5 | 59,94 | 16,52 | 1,06 |
| 433 | сок | сок | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | салат из белокочанной капусты | капуста | 59,16 | 47,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук зеленый | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимонная кислота | 0.18 | 0.18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 3 | 3 | 60 | 0,92 | 3,04 | 5,42 | 52 | 0,01 | 23,08 | 0 | 30,97 | 16,22 | 8,78 | 0,37 |
|  | яблоко | яблоко | 150 | 150 | 150 | 0,97 | 0,97 | 23,91 | 114,68 | 0,07 | 24,4 | 0 | 38,4 | 26,84 | 21,96 | 5,36 |
|  | итого |  |  |  |  | 13,26 | 21,35 | 77,48 | 561,68 | 0,28 | 63,1 | 0,06 | 205,07 | 255,7 | 83,58 | 7,57 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **8 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | |  |
| рецептурный номер | наименование блюда | продукты | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | К/кал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 13 | Огурец свежий | огурец свежий | 52,6 | 50 | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 7 | 0,01 | 5 | 0 | 11,5 | 21 | 7 | 0,3 |
|
|
| 443 | пюре картофельное | картофель | 171 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодорованная | 5 | 5 | 150 |  | 5,6 | 22,05 | 156 | 0,15 | 25,95 | 0,2 | 69,5 | 96,71 | 34,49 | 1,4 |
| молоко | 23,7 | 23,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 157 | треска припущенная | треска | 52 | 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| лук репчатый | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,5 | 0,5 | 50 | 9,78 | 0,36 | 0,18 | 43 | 0,05 | 0,81 | 0 | 17,71 | 129,26 | 18,69 | 0,42 |
| 433 | кисель плодово-ягодный (из концентрата) | кисель | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимонная к-та | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| песок сахарный | 10 | 10 | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,28 | 0,52 | 18,78 | 93,4 | 0,03 | 0 | 0 | 7,8 | 26,4 | 5,25 | 0,48 |
|  | итого |  |  |  |  | 13,46 | 6,53 | 52,29 | 418,4 | 0,24 | 31,76 | 0,2 | 106,51 | 273,37 | 65,43 | 2,63 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рецептурный номер | | наименование блюда | | продукты | | | брутто | | нетто | | выход | | Б | | Ж | У | К/кал | | В1 | | С | | А | | Са | | Р | | Mg | | Fe |
| 45 | | салат из капусты | | капуста | | | 59,16 | | 47,3 | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| лук репчатый | | | 7,5 | | 6 | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| сахарный песок | | | 3 | | 3 | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| масло растительное | | | 3 | | 3 | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| лимонная кислота | | | 0,18 | | 0,18 | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| соль йодированная | | | 0,6 | | 0,6 | | 60 | | 0,92 | | 3,04 | 5,42 | 52 | | 0,01 | | 23,08 | | 0 | | 30,97 | | 16,22 | | 8,78 | | 0,37 |
| 445 | | Гречка отварная | | гречка | | | 46.19 | | 46.19 | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| масло сливочное | | | 3.5 | | 3.5 | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| соль йодированная | | | 0.5 | | 0.5 | | 100 | | 5.83 | | 4.41 | 28.71 | 18 | | 0,19 | | 0 | | 0,02 | | 11.49 | | 138.31 | | 92.5 | | 3.11 |
| 162 | | колбаса отварная | | колбаса докторская | | | 58 | | 56 | | 50 | | 9,52 | | 8,73 | 0,11 | 117 | | 0,14 | | 16,24 | | 0 | | 8,4 | | 101,13 | | 17,36 | | 1,23 |
| 433 | | чай с сахаром | | чай | | | 1 | | 1 | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| песок сахарный | | | 15 | | 15 | | 200 | | 0,2 | | 0,05 | 15,1 | 57 | | 0 | | 2,9 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 5,24 | | 0,9 |
|  | | хлеб | | хлеб пшеничный | | | 40 | | 40 | | 40 | | 3,28 | | 0,52 | 18,78 | 93,4 | | 0,03 | | 0 | | 0 | | 7,8 | | 26,4 | | 5,25 | | 0,48 |
|  | | итого | |  | | |  | |  | |  | | 19.75 | | 16,75 | 68.12 | 337.4 | | 0.37 | | 42,22 | | 0,02 | | 66.71 | | 291.84 | | 129.13 | | 6,09 |
| **10 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |
| рецептурный номер | | наименование блюда | | продукты | | брутто | нетто | | выход | | Б | | Ж | | У | | К/кал | | В1 | | С | | А | | Са | | Р | | Mg | | Fe | | |
| 132 | | суп молочный с макаронными изделиями | | молоко 3.2. жирности | | 125 | 125 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| макаронные изделия | | 20 | 20 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| сахарный песок | | 1,5 | 1,5 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| масло сливочное | | 2 | 2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| соль | | 0,25 | 0,25 | | 250 | | 5,65 | | 5,91 | | 21,06 | | 161 | | 0,1 | | 1,62 | | 0,03 | | 156,19 | | 136,08 | | 26,56 | | 0,39 | | |
| 66 | | салат из тёртой моркови с яблоком | | морковь | | 37,5 | 30 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| яблоко свежее | | 35,7 | 25 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | 60 | | 0,49 | | 5,12 | | 4,61 | | 66 | | 0,02 | | 5,62 | |  | | 19,3 | | 19,25 | | 13,65 | | 0,76 | | |
| 422 | | кофейный напиток | | кофейный напиток | | 8 | 8 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | | сахарный песок | | 20 | 20 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | | молоко цельное | | 50 | 50 | | 200 | | 1,4 | | 1,6 | | 22,31 | | 105 | | 0,02 | | 0,65 | | 0,01 | | 60,4 | | 45 | | 7 | | 0,09 | | |
|  | | банан | | банан | | 150 | 150 | | 150 | | 7,21 | | 2,32 | | 3,45 | | 42,4 | | 0,25 | | 0,45 | | 0,25 | | 122 | | 68,25 | | 10,5 | | 0,075 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | хлеб пшеничный | | 40 | 40 | | 40 | | 3,28 | | 0,52 | | 18,78 | | 93,4 | | 0,03 | | 0 | | 0 | | 7,8 | | 26,4 | | 5,25 | | 0,48 | | |
|  | | итого | |  | |  |  | |  | | 18,03 | | 15,47 | | 70,21 | | 467,8 | | 0,42 | | 8,34 | | 0,29 | | 365,69 | | 294,98 | | 62,96 | | 1,795 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **11 день завтрак** | | | | | | | | | | |  |  |  |
| рецептурный номер | наименование блюда | продукты | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | К/кал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 447 | рожки отварные | макаронные изделия | 33.95 | 33.95 | 97.0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 03.май | 03.май |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 5 | 5 | 100 | 3,65 | 3,32 | 23,25 | 141 | 0,08 | 0 | 0,02 | 27,3 | 40,04 | 16,39 | 0,66 |
| 80 | сыр | сыр | 16 | 15 | 15 | 6,9 | 8,7 | 0 | 108 | 0,005 | 0,24 | 0,035 | 150 | 81 | 7,5 | 16 |
| 433 | чай с сахаром | чай | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | 57 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
|  | хлеб | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,28 | 0,52 | 18,78 | 93,4 | 0,03 | 0 | 0 | 7,8 | 26,4 | 5,25 | 0,48 |
|  | яблоко | яблоко свежее | 150 | 150 | 150 | 0,97 | 0,97 | 23,91 | 114,68 | 0,07 | 24,4 | 0 | 38,4 | 26,84 | 21,96 | 5,36 |
| 31 | Салат Пёстрый | свекла | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоко свежее | 23 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 | 60 | 0,66 | 3,1 | 7,19 | 59 | 0,01 | 6,68 | 0 | 17,44 | 18,99 | 10,26 | 0,92 |
|  | итого |  |  |  |  | 15.66 | 16,66 | 88,23 | 514.08 | 0,195 | 27.54 | 0,055 | 248,99 | 203,05 | 66,6 | 24,32 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рецептурный номер | наименование блюда | продукты | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | К/кал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 357 | Сырники с молоком сгущёным | творог 9% | 90.6 | мар.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,33 | 3,33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука | 13,3 | 13,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущённое | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1/12 ш | 3,33 | 100/30 | 19,03 | 13,95 | 32,63 | 332 | 0,08 | 0,75 | 0,08 | 247,43 | 286,02 | 37,29 | 0,82 |
|  | какао на молоке | какао | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,06 | 1,95 | 0,03 | 180 | 135 | 21 | 0,09 |
| 56 | салат из моркови с огурцами и зеленым горошком | морковь | 31,5 | 25,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурец свежий | 20,4 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| зелёный горошек | 15,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль | 0,6 | 0,6 | 60 | 0,79 | 5,06 | 2,98 | 60 | 0,03 | 4,26 | 0 | 21,66 | 28,46 | 14,6 | 0,38 |
|  | хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,28 | 0,52 | 18,78 | 93,4 | 0,03 | 0 | 0 | 7,8 | 26,4 | 5,25 | 0,48 |
|  | яблоко | яблоко | 150 | 150 | 150 | 0,97 | 0,97 | 23,91 | 154,68 | 0,07 | 24,4 | 0 | 38,4 | 26,84 | 21,96 | 5,36 |
|  | итого |  |  |  |  | 28,27 | 25,3 | 85,35 | 727,08 | 0,27 | 31,36 | 0,11 | 495,29 | 502,72 | 100,1 | 7,13 |