

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы _____ Смирнова Т.Б.
«30» августа 2024г



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Хмелевская основная общеобразовательная школа
Поназыревского муниципального округа Костромской области

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

11 – 17 лет

(осенне-зимнее)

(с. Хмелёвка, ул. Строительная, д.1)

Меню составлено при использовании «Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений» Выпуск 4 М.: 2003 г. ; Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

1 день																
№ ТК	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Вес порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
завтрак																
56	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	Морковь	5102	45,3	100	0,79	5,06	2,98	60,00	0,03	4,26	0	21,66	28,46	14,60	0,38
		масса варёной моркови		40												
		Огурцы вежле	35,6	35												
		Зелёный горошек конс.	15,5	10												
		Соль йод.	0,6	0,6												
		растительное масло	8	8												
265	Макароны с сыром	Макароны	70	70	200/20	6,07	7,48	23,98	191,00	0,09	0,16	0,05	112,11	95,55	20,93	0,66
		Сыр	21,6	20												
		Масло	10	10												
		Соль йод.	1,5	1,5												
411	Кефир с сахаром	Кефир	207	200	200	5,6	6,4	15,18	145	0,06		0,04	240,14	190	28	
		Сахар-песок	7	7												
	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.		40	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
				Итого	520	14,82	19,24	56,63	466,14	0,21	4,42	0,09	380,81	340,11	73,43	1,37
обед																
23	Салат из свежих помидоров с луком	Помидоры св.	64,85	59,9	100	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	10,55	19,73	10,67	0,50
		лук репчатый	19,3	16,3												
		масса бланш. репч. лука		15,1												
		или лук зеленый	17,3	13,8												
		Масло раст.	3,6	3,6												
88	Щи из белокочанной капусты с мясом со сметаной	Мясо (бескостное)	26,4	20	250	1,4	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
		Капуста б/к	50	40												
		Картофель	32	24												
		Морковь	10	8												
		Лук	9,6	8												
		Масло раст.	4	4												
		Соль йод.	1	1												
		Сметана 20%	10	10												
226	Рыба припущенная с маслом	Минтай филе	226	114	100	13,6	5,69	0,65	107,64	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46
		Лук репчатый	5	3												
		Масло сливочное	5	5												
304	Рис отварной	крупа рисовая	50	50	180	3,67	5,4	28	210,11	0,02	0	27	2,61	61,5	19	0,52
		масло сливочное	6,75	6,75												
342	Компот из свежих яблок	Яблоки	45,4	40	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		сахар-песок	24	24												
338	Фрукт	мандарины/ яблоко/ груша/апельсин	100	100	100	0,9	0,02	8,1	43	0,43	60	8	34	23	13	0,3
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной				40	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
				Итого	1010	24,17	19,49	98,12	709,75	0,64	89,31	69,76	141,9	336,1	119,97	3,55
				Всего	1530	38,99	38,73	154,75	1175,89	0,85	93,73	69,85	522,71	676,21	193,4	4,92

2 день

№ ТК	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Вес порц	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
завтрак																
435	Зеленый горошек отварной	зеленый горошек консервир	108,5	57	100	3,02	3,08	6,33	65,00	0,1	9,7	0,02	19,82	60,80	20,38	0,68
		Масло сливочное	3,5	3,5												
344	Запеканка творожная с молоков сгущенным	творог	141	141	180/30	19,25	14,76	32,25	339,00	0,07	0,77	0,09	254,18	288,51	35,13	0,72
		крупа манная	10	10												
		сахар-песок	10	10												
		яйцо(шт)	0,1	4												
		масло сливочное	5	5												
		сметана	3,33	3,33												
		Соль Йод.	0,5	0,5												
		молоко сгущ. с сахаром	30	30												
433	Чай с сахаром	чай	1	1	200	0,2	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,00	5,25	0,00	4,40	0,86
		сахар-песок	15	15												
	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.			40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
				Итого	480	24,83	18,19	68,08	531,14	0,2	10,57	0,11	286,15	375,41	69,81	2,59
обед																
54	Салат из свеклы отварной с яблоками	свекла отварная	66,6	37	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
		масло растительное	4	4												
		яблоки свежие	29,7	19												
		сахар	2	2												
96	Рассольник Ленинградский	картофель	80	60	150	2,2	5,2	15,8	117,90	0,15	14,30	0,00	16,55	34,95	28,00	1,03
		крупа	3	3												
		морковь	11	10,2												
		лук репчатый	6	5												
		огурцы соленые	14	14												
		масло растительное	3	3												
		свинина (безкостная)	20	20												
		вода	190	190												
		Соль Йод.	1	1												
284	Запеканка картофельная с мясом	свинина (безкостная)	117	79	180	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93
		картофель	268	227												
		лук репчатый	9,1	9,1												
		масло растительное	1	1												
		сахари	1	1												
389	Сок фруктовый	в индив. Упаковке			200	1	0,2	20	86,60	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной				40	1,4	0,3	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
				Итог	710	25,04	29,97	96,62	755,75	0,5	32,04	10,14	128,17	428,88	202,07	10,43
				Всего	1190	49,87	48,16	164,7	1286,89	0,7	42,61	10,25	414,32	804,29	271,88	13,02

3 день																
№ ТК	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
60	Салат из свежих помидоров и яблок	помидоры свеж.	31,72	30,9	100	0,43	9,13	3,15	97	0,02	10,66	0	10,47	10,62	8,91	0,72
		яблоки свеж.	30	21												
		масло растит.	9	9												
327	Каша молочная "Дружба"	Рис	14	14	250	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06	125,24	0,6	36,2	0,78
		Пшено	19	19												
		Молоко 3,2%	95	95												
		Сахар-песок	6	6												
		Масло слив.	10	10												
		Соль йод.	1	1												
80	Сыр порционный	сыр сычужный твердых сортов			30	6,9	8,7	0	108,00	0,01	0,48	0,07	300,00	162,00	15,00	0,33
642	Какао с молоком	какао-порошок	4	4	200	2,8	1,6	35,1	120,00	0,03	0,85	0,01	65,40	48,00	8,00	1,02
		молоко	110	100												
		вода	110	100												
		сахар-песок	20	20												
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
				Итого	620	18,35	31,77	85,9	659,14	0,21	13,21	0,14	508,01	247,32	78,01	3,18
обед																
70	Огурец соленный порционно	огурцы соленные	105	100	100	0,74	0,06	0	12,00	0,00	5,80	0,00	6,00	18,00	8,10	0,46
115	Суп рисовый с мясом	свинина (бескостная)	24,4	20	250	0,56	4,89	0,57	51,5	0,01	0,85	0	22	12,5	5,3	0,2
		крупа рисовая	10	10												
		масло сливочное	1,5	1,5												
		лук репчатый	10	7,5												
		масса лука пассерованного		5,3												
		томатное пюре	3	3												
		соль йод.	0,2	0,2												
309	Макаронные изделия отварные	макаронные изделия	45	45	180	5,1	7,5	28,5	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
		масло сливочное	3,5	3,5												
		Соль йод.	3	3												
255	Печень по-строгановски	Печень	89	74	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
		Масло слив.	6	6												
		Томат-пюре	1,5	1,5												
		Сметана	11,25	11,25												
		Лук репчат.	3,7	3,4												
		Масло слив.	11,9	11,9												
		Соль йодир.	1,1	1,1												
349	Компот из смеси сухофруктов	смесь сухофруктов	20	20	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
		вода	200	200												
		сахар-песок	20	20												
338	Фрукт	мандарины/ яблоко/ груша/апельсин			100	0,39	0,3	10,3	44	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной				40	1,40	0,3	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
				Итого	1010	24,97	24,88	118,02	826,92	0,64	21	1057,82	129,28	623,22	130,25	14,97
				Всего	1630	43,32	56,65	203,92	1486,06	0,85	34,21	1057,96	637,29	870,54	208,26	18,15

4 день																
№ ТК	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
59	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Огурцы свеж.	58,5	55,6	100	0,44	5,05	1,44	53,00	0,01	5,56	0,003	13,89	23,35	7,85	0,34
		масло растительное	5	5												
		Соль йод.	0,3	0,3												
326	Каша гречневая с молоком	Крупа греч.	53	53	250	8,73	4,75	33,94	216	0,24	1,3	0,02	131,26	230,35	108,31	3,23
		соль йод.	0,5	0,5												
		молоко	105	100												
433	Чай с сахаром	чай	1	1	200	0,2	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,00	5,25	0,00	4,40	0,86
		сахар-песок	15	15												
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
				Итого	590	11,73	10,15	64,88	396,14	0,28	6,96	0,023	157,3	279,8	130,46	4,76
обед																
67	Винегрет овощной	картофель	20,6	15	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
		свежая отварная	15,3	12												
		морковь	11,3	9												
		огурцы соленые	15	12												
		лук зеленый	11,3	9												
		или лук репчатый	10,7	9												
		масло растительное	3,6	3,6												
111	Суп с макаронными изделиями	свинина (безкостная)	26,4	20	250	2,89	2,83	15,7	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
		макаронные изделия	18	18												
		лук репчатый	10	8												
		томатная паста	2,4	2,4												
		вода	150	150												
		Соль йод.	1	1												
		масло растительное	4	4												
312	Пюре картофельное	картофель	164	136	180	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
		молоко	16	15												
		масло сливочное	5	5												
234	Котлеты или биточки рыбные	треска	77,5	59,5	100	10,7	3,5	7,5	104,30	0,07	0,35	9,70	43,10	136,50	20,90	0,60
		или минтай	115	59,5												
		филе рыбы	62,5	59,5												
		хлеб пшеч.	13,5	13,5												
		молоко	19,5	19,5												
		масло растительное	7,5	7,5												
		масло сливочное	5	5												
948	Кисель фруктовый	кисель из концентрата	24	24	200	0	0	29	125,00	0,02	0,80	0,00	0,40	0,00	0,00	0,68
		сахар-песок	10	10												
		вода	190	190												
389	Сок фруктовый	в индив. Упаковке			200	1	0,2	20	86,60	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной				40	1,40	0,3	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
				Итого	1110	23,05	15,66	128,1	759,78	1,52	22,4	66,25	346,65	495,35	141,18	7,41
				Всего	1700	34,78	25,81	192,98	1155,92	1,8	29,36	66,273	503,95	775,15	271,64	12,17

5 день																
№ ТК	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
30	Салат"Осенний"	помидоры свежие	37,6	32	100	0,51	3,12	3,94	47,00	0,02	10,93	0,00	9,47	13,57	9,17	0,66
		огурцы консервированные(без уксуса)	10	8												
		лук репчатый	3,8	3,2												
		яблоки свежие	19,1	13,4												
		масло растительное	3	3												
		сахар-песок	1	1												
328	Каша молочная манная(жидкая)	крупа-манная	22,35	22,35	180	2,98	5,9	15,51	127	0,04	0,66	0,03	66,68	59,51	9,95	0,21
		молоко 3,2%	51	51												
		вода	33,9	33,9												
		сахар-песок	3	3												
		Соль йод.	0,5	0,5												
		масло сливочное	5	5												
422	Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	8	8	200	1,4	1,6	22,31	10,50	0,02	0,65	0,01	60,40	45,00	7,00	0,09
		сахар-песок	20	20												
		молоко 3,2%	50	50												
		вода	172	172												
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
				Итого	520	7,25	10,92	56,25	254,64	0,11	12,24	0,04	143,45	144,18	36,02	1,29
обед																
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	картофель	37,5	27	100	2,7	7	11	112,70	0,09	8,30	19,80	19,50	65,20	24,10	0,90
		горошек зелёный консерв	15,72	10,2												
		морковь	18,84	15												
		яйцо(шт)	1/8	4,8												
		масло растительное	3,6	3,6												
132	Суп молочный с макаронными изделиями	молоко	105	105	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
		вода	95	95												
		макаронные изделия	17	17												
		масло сливочное	1,5	1,5												
		сахар-песок	1,3	1,3												
		Соль йод.	0,2	0,2												
259	жаркое по-домашнему из говядины	свинина (безкостная)	95	75	200	16,2	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
		картофель	106,7	80												
		лук репчатый	12	10												
		масло растительное	4	4												
		томатное пюре	5	5												
388	Напиток из плодов шиповника	плоды шиповника сушёные	20	20	200	0,4	0,27	17,2	72,80	0,01	100,00	0,00	7,23	2,13	2,67	0,53
		сахарный песок	20	20												
		вода	200	200												
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной				40	1,40	0,3	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
				Итого	830	28,18	29,77	88,65	781,44	0,41	134,5	19,82	93,3	438,52	138,93	7,33
				Всего	1350	35,43	40,69	144,9	1036,08	0,52	146,74	19,86	236,75	582,7	174,95	8,62

6 день																
№ ТК	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
застрак																
39	Салат "Школьный"	свёкла	46	36,8	100	0,85	5,05	4,04	65,00	0,01	5,05	0,00	18,10	23,41	11,27	0,64
		лук репчатый	2	1,7												
		огурцы солёные	15	12												
		зелёный горошек консерв	9,2	6												
		масло растительное	5	5												
8	Каша пшённая	крупа пшено	25	25	250	5,69	8,25	25,92	192	0,2	1,3	0,02	131,26	230,35	108,31	3,23
		молоко	100	100												
		масло сливочное	5	5												
		сахар	5	5												
642	Какао с молоком	какао-порошок	4	4	200	2,8	1,6	35,1	120,00	0,03	0,85	0,01	65,40	48,00	8,00	1,02
		молоко	110	100												
		вода	110	100												
		сахар-песок	20	20												
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
				Итого	590	11,7	15,2	79,55	447,14	0,27	7,2	0,03	221,66	327,86	137,48	5,22
обед																
71	Огурец свежий	огурец	103	100	100	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
95	Рассольник домашний с мясом	свинина (безкостная)	28,4	20	250	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
		капуста свежая	23	18												
		картофель	90	65												
		морковь	10,5	8												
		лук репчатый	10	8												
		огурцы солёные	14,7	13												
		масло растительное	3	3												
вода	155	155														
227	Рыба припущенная с маслом	рыба филе	140	135	100	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
		лук репчатый	4	2												
		масло сливочное	8	8												
304	Рис отварной	крупа рисовая	54	54	180	3,67	5,4	28	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
		масло сливочное	6,75	6,75												
342	Компот из свежих яблок	яблоки	45,4	40	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		вода	172	172												
		сахар-песок	24	24												
338	Фрукт	мандарин/ яблоко/ груша/апельсин	100	100	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной				40	1,40	0,3	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
				Итого	1010	20,71	13,9	120,02	730,81	0,34	25,49	27,53	83,18	344,31	162,25	4,03
				Всего	1600	32,41	29,1	199,57	1177,95	0,61	32,69	27,56	304,84	672,17	299,73	9,25

7 день																
№ ТК	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
61	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	помидоры свежие	78,1	74	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0,00	17,21	32,12	17,62	0,83
		лук репчатый	17,3	16,9												
		масло растительное	8	8												
		Соль Йод.	0,6	0,6												
321	Каша вязкая геркулесовая с маслом	овсяные хлопья "геркулес"	32	32	250	3,7	6,97	15,98	142	0,11	0,61	0,03	70,62	113,89	34,38	0,83
		вода	39	39												
		молоко	58	58												
		сахар-песок	3	3												
		Соль Йод.	0,5	0,5												
433	Чай с сахаром	чай	1	1	200	0,2	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,00	5,25	0,00	4,40	0,86
		сахар-песок	15	15												
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
				Итого	590	7,37	13,5	50,1	347,7	0,23	21,01	0,03	99,98	172,11	66,3	2,85
обед																
45	Салат из белокочанной капусты	капуста белокоч. Свежая	59,4	47,4	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
		лук зелёный	7,8	6												
		или морковь	7,8	6												
		сахар	3	3												
		масло растительное	3	3												
115	Суп картофельный с крупой	Соль Йод.	1	1	250	1,2	4,9	2,6	52,6	0,06	1,2	0,01	16	78,44	12,82	0,85
		картофель	80	55												
		масло сливочное	2	2												
		свинина (беконная)	26,4	20												
		крупы (рис, пшено, "геркулес")	5	5												
		греча	6	6												
		морковь	10	8												
		лук репчатый	8	6												
		масло растительное	2	2												
260	Гуляш	свинина (беконная)	98	70	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
		масло растительное	4	4												
		лук репчатый	10	8												
		томатное пюре	6	6												
		мука пшеничная	1,5	1,5												
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	греча	45,9	45,9	180	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
		масло сливочное	3,5	3,5												
		Соль Йод.	1	1												
389	Сок фруктовый	В индив. упаковке		200	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пш.				30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной				30	1,40	0,3	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
				Итого	890	30,74	32,67	71,79	821,46	0,48	41,12	0,02	107,83	519,74	215,88	12,22
				Всего	1480	38,11	46,17	121,89	1169,16	0,71	62,13	0,05	207,81	691,85	282,18	15,07

8 день																
№ ТК	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
12	Огурец порционно	огурцы консервированные(без уксуса)	102,8	100	100	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5	0	11,5	21	7	0,3
	Омлет из яиц	яйцо	160	160	280	5,52	9,2	1,02	109	0,03	0,19	0,13	41,7	91,25	6,98	1,02
		молоко 3,2%	60	60												
		масло сливочное	2,5	2,5												
		Соль Йод.	1,2	1,2												
424	Молоко кипячёное	молоко	211	211	200	5,9	6,75	9,91	122,00	0,03	0,94	0,03	67,09	70,60	15,72	0,47
	Хлеб пш.				30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
				Итого	610	14,18	16,3	26,72	308,14	0,1	6,13	0,16	127,19	208,95	39,6	2,12
обед																
42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	картофель	59	40	100	1,75	6,18	0,8	99,50	0,08	13,00	0,00	15,90	47,30	18,70	0,75
		огурцы солёные	24	17												
		зелёный горошек консервированный	22	11												
		масло растительное	4	4												
113	Суп-лапша с мясом	лук репчатый	4	4	250	2,5	5,8	11,3	113	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,4	0,11
		лапша	20	20												
		лук репчатый	20	15												
		масло растительное	8	8												
268	Котлеты, биточки, шницели	свинина (безкостная)	45	38	100	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
		хлеб пшеничный	85	65,5												
		молоко или вода	13,5	13,5												
		лук	18	18												
		Соль Йод.	7,5	6												
		масло сливочное	1	1												
309	Макароны отварные с маслом	макаронные изделия	7,5	7,5	180	5,1	7,5	28,5	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
		масло сливочное	4,5	4,5												
948	Кисель плодово-ягодный	кисель из концентрата	3	3	200	0,00	0	29	125,00	0,02	0,80	0,00	0,40	0,00	0,00	0,68
		сахар-песок	24	24												
		вода	10	10												
338	Фрукт	мандарины/ яблоко/ груша/апельсин	190	190	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной				40	1,40	0,3	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
				Итого	1010	21,38	30,1	106,26	806,54	1,39	52,23	42,68	118,24	438,85	244,85	8,94
				Всего	1620	35,56	44	132,98	1114,68	1,49	58,36	42,84	245,43	647,8	284,45	11,06

9 день																
№ ТК	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
24	Салат "Мазайка"	картофель	20,55	15,41	100	0,9	5,13	5,44	73,00	0,03	5,71	0,00	15,42	29,38	11,51	0,39
		кукуруза консервированная	21,7	13												
		масло растительное	5	5												
		морковь	20,25	16,2												
		огурцы свежие	15	12												
		Соль йод.	1	1												
181	Печень по-строгановски	Печень	89	74	100	14,16	10,8	3,89	170	0,24	26,02	6,12	91,66	251,14	18,1	5,35
		масло сливочное	6	6												
		соус: сметана	11,25	11,25												
		мука пшеничная	3,38	3,38												
		вода	33,75	33,75												
		лук репчатый	11,9	10												
		масло сливочное	1	1												
		томатная паста	1,5	1,5												
		Соль йод.	1	1												
447	Макаронные изделия отварные	макаронные изделия	48,95	48,95	180	3,65	3,32	23,25	141,00	0,08	0,00	0,02	27,30	40,04	16,39	0,65
		масло сливочное	3,5	3,5												
		Соль йод.	5	5												
433	Чай с сахаром	чай	1	1	200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
		сахар-песок	15	15												
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
				Итого	620	21,27	19,6	62,08	511,14	0,38	31,83	6,14	146,53	354,9	60,3	7,58
обед																
59	Салат из моркови с яблоками	морковь	58,3	39,5	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	0,00	21,19	33,98	24,00	1,32
		яблоки свежие	25,7	20												
		сахар	0,5	0,5												
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	свинина (бескостная)	32,4	24	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	34,45	53,03	26,2	1,18
		свёкла	40	30												
		капуста свежая	20	15												
		картофель	21,7	15												
		морковь	10,5	8,5												
		лук репчатый	13,5	11,5												
		масло растительное	3	3												
		схар	2	2												
		сметана	10	10												
		томатное пюре	5,5	5,5												
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	рыба филе	101	91	100	9,75	4,95	3,8	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
		вода	27	27												
		морковь	34	27												
		лук репчатый	15	13												
		томатное пюре	15	15												
		масло растительное	8	8												
		сахар-песок	4	4												
		Соль йод.	1	1												
304	Рис отварной	крупа рисовая	54	54	180	3,67	5,4	28	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
		масло сливочное	6,75	6,75												
348	Компот из изюма	изюм	20	37	200	0,35	0,08	36,7	122,20	0,02	0,00	0,00	25,10	19,20	8,20	0,45
		сахар-песок	20	20												
		вода	203	203												
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной				40	1,40	0,3	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
				Итого	910	20,22	21,15	115,99	753,75	0,24	20,98	32,82	135,62	382,1	163,21	5,27
				Всего	1530	41,49	40,75	178,07	1264,89	0,62	52,81	38,96	282,15	737	223,51	12,85

10 день																
№ ТК	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
64	Салат из свёклы с растительным маслом	свёкла	70,5	56,4	100	0,84	5,05	5,07	69,00	0,02	5,64	0,02	23,07	24,25	12,54	0,80
		масло растительное	5	5												
		Соль Йод.	0,6	3/5												
330	Каша молочная рисовая (жидкая)	крупа рисовая	22,3	22,3	250	14,16	10,8	3,89	170	0,24	26,02	6,12	91,66	251,14	18,1	5,35
		молоко	75	75												
		вода	45	45												
		сахар-песок	3	3												
		Соль Йод.	0,5	0,5												
88	Бутерброд с маслом	масло сливочное	10	10	50	2,36	9,15	15,02	153,00	0,04	0,00	0,05	7,80	27,40	9,94	0,62
		хлеб пшеничный	40	40												
422	Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	8	8	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,40	45,00	7,00	0,09
		сахар-песок	20	20												
		молоко	50	50												
		вода	172	172												
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
				Итого	640	21,12	26,9	60,78	567,14	0,35	32,31	6,2	189,83	373,89	57,48	7,19
обед																
59	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	огурцы свежие	71,3	57	100	0,67	6,09	1081	64,65	0,03	6,65	0,00	16,15	28,62	13,30	0,48
		масло растительное	3,6	3,6												
111	Суп гороховый	свинина (карбонат)	28,4	20	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	82,5	327,5	47,5	2,25
		картофель	56,5	40												
		горох лущёный	15,25	15												
		лук репчатый	10	8												
		морковь	13,75	10,5												
		масло растительное	3	3												
		масло растительное	125	125												
		Соль Йод.	1	1												
229	Котлеты, биточки, шницеля	свинина (безкостная)	95	72	100	9,75	4,95	3,8	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
		хлеб пшеничный	14	14												
		молоко или вода	19	19												
		лук	6	5,5												
		Соль Йод.	1	1												
		масло растительное	5	5												
304	Рис отварной	крупа рисовая	54	54	180	3,67	5,4	28	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
		масло сливочное	6,75	6,75												
348	Компот из изюма	изюм	20	37	200	0,35	0,08	36,7	122,20	0,02	0,00	0,00	25,10	19,20	8,20	0,45
		сахар-песок	20	20												
		вода	203	203												
	Хлеб пш.				40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной				40	1,40	0,3	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
				Итого	910	25,7	20,37	1194,62	766,35	0,32	11,38	32,82	178,63	651,21	173,81	5,5
				Всего	1550	46,82	47,27	1255,4	1333,49	0,67	43,69	39,02	368,46	1025,1	231,29	12,69