



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

7 – 10 лет

(осеннее-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	Энергетиче ская ценность	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
застрак																
56	Салат из моркови с огурцами и зелёным горошком	Морковь	31,5	25,2	60	0,79	5,06	2,98	60,00	0,03	4,26	0	21,66	28,46	14,60	0,38
		масса варёной моркови		25												
		Огурцы свежие	20,4	20												
		Зелёный горошек консерв.	15,5	10												
		Соль йод.	0,6	0,6												
		растительное масло	5	5												
265	Макароны с сыром	Макароны	70	70	180/20	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 пшенич.	Хлеб пшенич.			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.	50,8	43,2	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	10,55	19,73	10,67	0,50
		лук репчатый	17,3	14,5												
		масса бланш. репч. лука		13,8												
		или лук зелёный	17,3	13,8												
		Масло раст.	3,6	3,6												
88	ПЦи из белокочанной капусты с мясом со сметаной	Мясо (безкостное)	26,4	20	200	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	95	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	150	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	мандарин/ яблоко/ груша/апельсин	100	100	100	0,9	0,02	8,1	43	0,43	60	8	34	23	13	0,3
	Хлеб пш.				30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной				30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
				Итого	865	24,17	19,49	98,12	709,75	0,64	89,31	69,76	141,9	336,1	119,97	3,55
				Всего	1385	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 порции	Белки	Жиры	Углеводи	Энергет ическая ценност ь	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
435	Зеленый горошек отварной	зеленый горошек консервир	108,5	57	60	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	150/30	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	60	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	200	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 (беконная)	20	20												
		вода	190	190												
		Соль йод.	1	1												
		свинина (беконная)	117	79												
284	Запеканка картофельная с мясом	картофель	268	227	150	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93
		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.				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	1,4	0,3	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
				Итог	670	25,04	29,97	96,62	755,75	0,5	32,04	10,14	128,17	428,88	202,07	10,43
				Всего	1150	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	60	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	200	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.				30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
				Итого	520	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 соленый порционно	огурцы соленые	65	60	60	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	200	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	150	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	90	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												
		смесь сухофруктов	20	20												
349	Компот из смеси сухофруктов	вода	200	200	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
		сахар-песок	20	20												
338	Фрукт	мандарин/ 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.				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	860	24,97	24,88	118,02	826,92	0,64	21	1057,82	129,28	623,22	130,25	14,97
				Всего	1380	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
застрак																
59	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Огурцы свеж.	58,5	55,6	60	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	200	8,73	4,75	33,94	21,6	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.				30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
				Итого	490	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	60	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
		свекла 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 (бескостная)	26,4	20	200	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	150	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	90	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 пшени.	13,5	13,5												
		молоко	19,5	19,5												
		масло растительное	7,5	7,5												
		масло сливочное	5	5												
948	Кисель плодовой	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.				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	960	23,05	15,66	128,1	759,78	1,52	22,4	66,25	346,65	495,35	141,18	7,41
				Всего	1450	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	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
застрак																
30	Салат"Осенний"	помидоры свежие	37,6	32	60	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	150	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.				30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
				Итого	440	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	60	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	1,5												
		яйцо(шт)	1/8	4,8												
		масло растительное	3,6	3,6												
132	Суп молочный с макаронными изделиями	молоко	105	105	200	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 (бескостная)	95	75	175	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.				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	695	28,18	29,77	88,65	781,44	0,41	134,5	19,82	93,3	438,52	138,93	7,33
				Всего	1135	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	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
39	Салат "Школьный"	свёкла	46	36,8	60	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 пшённная	крупа пшено	25	25	200	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.				30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
				Итого	490	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	63	60	60	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 (бескостная)	28,4	20	200	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												
227	Рыба припущенная с маслом	вода	155	155	90	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
		рыба филе	140	135												
		лук репчатый	4	2												
304	Рис отварной	масло сливочное	8	8	150	3,67	5,4	28	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
		крупа рисовая	54	54												
342	Компот из свежих яблок	масло сливочное	6,75	6,75	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		яблоки	45,4	40												
		вода	172	172												
338	Фрукт	сахар-песок	24	24	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
		мандарин/ яблоко/ груша/апельсин	100	100												
	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	860	20,71	13,9	120,02	730,81	0,34	25,49	27,53	83,18	344,31	162,25	4,03
				Всего	1350	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	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
61	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	помидоры свежие	51,7	44	60	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0,00	17,21	32,12	17,62	0,83
		лук репчатый	14,3	12												
		масло растительное	5	5												
		Соль йод.	0,6	0,6												
321	Каша вязкая геркулесовая с маслом	овсяные хлопья "геркулес"	32	32	200	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												
433	Чай с сахаром	Соль йод.	0,5	0,5	200	0,2	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,00	5,25	0,00	4,40	0,86
		чай	1	1												
		сахар-песок	15	15												
	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	490	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	60	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												
		Соль йод.	1	1												
115	Суп картофельный с крупой	картофель	80	55	200	1,2	4,9	2,6	52,6	0,06	1,2	0,01	16	78,44	12,82	0,85
		масло сливочное	2	2												
		свинина (бескостная)	26,4	20												
		крупы (рис, пшено, "геркулес")	5	5												
		греча	6	6												
		морковь	10	8												
		лук репчатый	8	6												
260	Гуляш	масло растительное	2	2	90	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
		свинина (бескостная)	98	70												
		масло растительное	4	4												
		лук репчатый	10	8												
		томатное пюре	6	6												
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	мука пшеничная	1,5	1,5	150	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
		гречка	45,9	45,9												
		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	760	30,74	32,67	71,79	821,46	0,48	41,12	0,02	107,83	519,74	215,88	12,22
				Всего	1250	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	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
12	Огурец порционно	огурцы консервированные(без	62,6	60	60	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	570	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	60	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												
		лук репчатый	4	4												
113	Суп-лапша с мясом	лапша	20	20	200	2,5	5,8	11,3	113	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,4	0,11
		лук репчатый	20	15												
		масло растительное	8	8												
		свинина (бескостная)	45	38												
		свинина (бескостная)	85	65,5												
268	Котлеты, биточки, паницели	хлеб пшеничный	13,5	13,5	90	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
		молоко или вода	18	18												
		лук	7,5	6												
		Соль йод.	1	1												
		масло сливочное	7,5	7,5												
		масло растительное	4,5	4,5												
309	Макароны отварные с маслом	макаронные изделия	35	45	150	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	3												
948	Кисель плодово-ягодный	кисель из концентрата	24	24	200	0,00	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												
338	Фрукт	мандарины/ яблоки/ груша/апельсин		100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	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	860	21,38	30,1	106,26	806,54	1,39	52,23	42,68	118,24	438,85	244,85	8,94
				Всего	1430	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	60	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	100	14,16	10,8	3,89	170	0,24	26,02	6,12	91,66	251,14	18,1	5,35
181	Печень по-строгановски	Печень	89	74												
		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	150	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.				30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
				Итого	540	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	60	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 (безкостная)	32,4	24	200	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												
		сахар	2	2												
		сметана	10	10												
		томатное пюре	5,5	5,5												
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	рыба филе	101	91	90	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	150	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.				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	760	20,22	21,15	115,99	753,75	0,24	20,98	32,82	135,62	382,1	163,21	5,27
				Всего	1300	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	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
64	Салат из свёклы с растительным маслом	свёкла	70,5	56,4	60	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	200	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	40	2,36	9,15	15,02	153,00	0,04	0,00	0,05	7,80	27,40	9,94	0,62
		хлеб пшеничный	30	30												
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.				30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
				Итого	530	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	60	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	200	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, пшеницы	свинина (безкостная)	95	72	90	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	150	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.				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	760	25,7	20,37	1194,62	766,35	0,32	11,38	32,82	178,63	651,21	173,81	5,5
				Всего	1290	46,82	47,27	1255,4	1333,49	0,67	43,69	39,02	368,46	1025,1	231,29	12,69