СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 8

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____ Решитько С.А.

02 сентября 2024г

Примерное цикличное

10-ти дневное меню

для питания детей возрастной категории с 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях Калининского района

Сезон : Осень

2024 г

День: 1-й понедельник

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
291м	**Плов из птицы**			**250**	**21,17**	**13,07**	**44,367**	**381,67**	**0,312**	**7,52**	**243,2**	**57,92**	**219,17**	**67,55**	**2,47**
	куры	176	120												
	масло растительное	8,6	8,6												
	лук репчатый	13,32	11,6												
	морковь	16,6	13,3												
	томат	8,3	8,3												
	крупа рисовая	50,3	50,3												
пром	**Напиток витаминизированый**			**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**2**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
	смесь на натур.основе	20	20												
45м	**Салат из белокачанной капусты**			**100**	**1,3**	**3,25**	**6,47**	**60,4**	**0,02**	**1,7**	**0**	**24,97**	**28,3**	**1,5**	**0,47**
	капуста белокачанная	98,5	78,3												
	сахар	5	5												
	морковь	12,5	10												
	масло растительное	5	5												
	кислота лимонная	0,3	0,3												
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**14**	**0,5**
пром.п	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак			**605**	**26,35**	**16,89**	**100,617**	**661,88**	**0,787**	**11,22**	**243,2**	**95,54**	**305,52**	**94,6**	**3,83**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД														
96м	**Рассольник Ленинградский**			**250**	**2,02**	**5,1**	**11,97**	**107,25**	**0,1**	**8,37**	**0**	**29,15**	**5,67**	**2,41**	**0,92**
	крупа перловая	5	5												
	картофель	80	60												
	морковь	6	5												
	лук репчатый	6	5												
	огурцы соленые	16,7	15												
	масло растительное	5	5												

	вода питьевая	185	185												
71м	**Помидоры свежие**	100	100	**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**22**	**0,06**	**1,25**	**0**	**14**	**26**	**2**	**0,8**
211м	**Омлет с сыром**			**200**	**17,22**	**30,69**	**3,25**	**358,11**	**0,12**	**0,43**	**429,7**	**339,6**	**305,3**	**2,85**	**0,35**
	яйцо куриное 1 категории	3,3 шт	130												
	сыр Российский	27,7	26												
	молоко	70	70												
	масло сливочное	6,5	6,5												
	масло сливочное	5	5												
54-22гн	**Какао с молоком**			**200**	**4,6**	**3,6**	**12,6**	**100,4**	**0,04**	**0,68**	**17,3**	**1,43**	**13**	**34**	**0,1**
	какао	4	4												
	молоко	130	130												
	сахар	7	7												
338м	**Фрукты свежие :груша**	168	150	**150**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**0,04**	**7,5**	**0**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**0,427**
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**1010**	**33,3**	**41,18**	**100,63**	**913,88**	**0,47**	**18,23**	**447**	**420,46**	**494,79**	**90,11**	**4,617**
	Всего за день:			**1615**	**59,65**	**58,07**	**201,247**	**1575,76**	**1,257**	**29,45**	**690,2**	**516**	**800,31**	**184,71**	**8,447**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК														
54-2гн	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**	**0**	**0,04**	**0,3**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,073**
	чай	1	1												
	сахар	7	7												
пром	**Кондит.издел. печенье**	20	20	20	1,66	0,79	15,41	55,6	0,02	0	16,1	5,79	21,5	4,4	0,36
15м	**Сыр Российский**	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
пром.п	**Хлеб пшеничный**	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	148	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0	20,8	14,3	11,7	4,18
	Всего полдник			395	7,46	4,61	51,55	261,33	0,094	13,1	42,4	128,6	129	36,05	5,193

День: 2-й день вторник
Сезон: осень
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
222м	**Пудинг из творога со сгущенным молоком**			**180/20**	**20,47**	**20,51**	**58,03**	**468,3**	**0,11**	**0,59**	**122,8**	**287,12**	**268,37**	**48,19**	**0,179**
	творог	126,9	125,4												
	крупа манная	12,2	12,2												
	сахар	12,2	12,2												
	яйца столовые	0,11	5,8												
	ванилин	0,03	0,03												
	мука пшеничная	6,6	6,6												
	изюм	20,2	20												
	сметана	6,6	6,6												
	масло сливочное	6,6	6,6												
	молоко сгущенное	20	20												
54-2гн	**Чай с сахаром**			**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**	**0**	**0,04**	**0,3**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,73**
	Чай	1	1												
	сахар	7	7												
пром.	**Кондит.издел.:печенье**	30	30	**30**	**2,49**	**1,18**	**23,12**	**113,4**	**0,04**	**0**	**24,06**	**8,68**	**32,23**	**6,6**	**0,54**
338м	**Фрукты свежие: Груша**	168	150	**150**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**0,04**	**7,5**	**0**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**4,27**
	Всего завтрак			**580**	**23,76**	**22,14**	**103,1**	**679**	**0,19**	**8,13**	**147,16**	**311,28**	**349,32**	**74,34**	**5,719**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД														
101м	**Суп картофельный с крупой**			**250**	**1,97**	**2,72**	**12,12**	**85,75**	**0,1**	**11,45**	**0**	**26,7**	**55,97**	**2,27**	**0,08**
	картофель	80	60												
	морковь	7,5	5												
	лук репчатый	7	5												
	крупа рисовая	5	5												
	масло растительное	2,5	2,5												
62м	**Салат из моркови с сахаром**	100	100	**100**	**1,22**	**0,08**	**11,47**	**81,7**	**0,05**	**3,35**	**0**	**25,75**	**52,77**	**3,6**	**0,65**
	морковь	120	96												
	сахар	6,6	6,6												

227м	**Рыба припущенная с молочным соусом**			**100/30**	**17,09**	**5,8**	**0,26**	**217**	**0,08**	**1,68**	**235,6**	**114,67**	**114,68**	**45,8**	**0,08**
	минтай	148	124												
	лук репчатый	6	4												
	петрушка корень	6	4												
	масло сливочное	10	10												
312м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,37**	**2,96**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**14,58**	**20,07**	**17,45**	**3,5**	**0,09**
	масло сливочное	3,3	3,3												
	мука пшеничная	3,3	3,3												
312м	**Пюре картофельное**			**180**	**3,67**	**5,76**	**24,51**	**164,7**	**0,162**	**21,78**	**0**	**44,37**	**10,4**	**3,33**	**0,12**
	картофель	195	143,8												
	молоко	28,4	27												
	масло сливочное	6,3	6,3												
54-1хн	**Компот из сухофруктов**			**200**	**0,5**	**0**	**19,8**	**81**	**0**	**0,02**	**15**	**50**	**4,3**	**2,1**	**0,09**
	сухофрукты	32	30												
	сахар	7	7												
	вода 170	190	190												
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**970**	**33,01**	**17,87**	**124,68**	**925,73**	**0,512**	**38,37**	**265,18**	**306,86**	**358,87**	**93,7**	**3,13**
	Всего за день:			**1550**	**56,77**	**40,01**	**227,78**	**1604,73**	**0,702**	**46,5**	**412,34**	**618,14**	**708,19**	**168,04**	**8,849**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) н	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С		Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК														
294м	**Котлеты рубленные из птицы**	100/5	100/5	**100/5**	**17,44**	**16,76**	**16,28**	**286**	**0,2**	**0,9**	**53,8**	**59,78**	**80**	**22,2**	**1,74**
	окорочка	132	74												
	хлеб пшеничный	18	18												
	молоко	26	26												
	сухари	10	10												
	масло растительное	6	6												
	масло сливочное	5	5												
	внутриний жир	4	4												
321м	**Капуста тушенная**	100	100	**100**	**2,07**	**3,23**	**9,43**	**75,1**	**0,03**	**1,71**	**0**	**55,45**	**40,14**	**20,65**	**0,81**
	капуста белокачанная	142	114												
	масло сливочное	3,5	3,5												
	морковь	2,5	2												
	лук репчатый	4,8	4												
	томат	6	6												
	мука пшеничная	1,2	1,2												
пром.	**Напиток витаминизированный**	**200**	**200**	**200**	**0**	**0**	**23**	**29,7**	**0,4**	**20**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
	смесь на татуральн. основе	20	20												
пром.	**Хлеб ржано пшеничный**	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02						
	Всего полдник			425	20,63	20,21	58,29	499,08	0,65	22,61	53,8	119,87	147,74	47,85	3,17

ень: 3-й среда
езон: осень
озрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
181м	**Каша жидкая молочная из манной крупы**			**210**	**6,11**	**10,72**	**32,38**	**231**	**0,08**	**1,17**	**58**	**133,77**	**118,19**	**20,3**	**0,47**
	крупа манная	27,9.	27,9.												
	молоко	150	150												
	вода	80	80												
	сахар	6	6												
	масло сливочное	10	10												
15м	**Сыр Российский**	10	10	**10**	**2,32**	**2,95**	**0**	**36**	**0,003**	**0,07**	**26**	**88**	**50**	**3,5**	**0,1**
54-4гн	**Чай с молоком**			**200**	**1,6**	**1,1**	**8,7**	**50,9**	**0,01**	**0,3**	**6,9**	**57**	**46**	**9,9**	**0,77**
	Чай	1	1												
	сахар	7	7												
	молоко пастеризованное	50	50												
пром	**Йогурт-компина**	180	180	**180**	**4,5**	**2,16**	**28,8**	**153**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	**20**	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**690**	**21,17**	**17,85**	**113,56**	**680,54**	**0,183**	**1,54**	**90,9**	**298,65**	**292,71**	**55,75**	**2,79**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД														
54-23с	**Свекольник**			**250**	**5,75**	**3,3**	**13,5**	**107,22**	**0,05**	**0,67**	**123,2**	**31,5**	**56,7**	**26**	**1,3**
	картофель	66,2	43,1												
	свекла	45	30												
	томатное пюре	1,1	1,1												
	морковь	10	8												
	лук репчатый	11,1	8,9												
	масло сливочное	2,5	2,5												
	соль пищевая йодированная	0,75	0,75												
54-13з	**Салат из отварной свеклы**	**100**	**100**	**100**	**3**	**4,5**	**7,67**	**76**	**0,02**	**0,37**	**1,13**	**31,67**	**36,67**	**18,3**	**0,12**
	свекла	106	85												
	масло растительное	5	5												

256м	**Мясо тушенное**			**110**	**16,2**	**18,38**	**2,76**	**315**	**0,35**	**1,4697**	**135,1**	**146,98**	**147,37**	**28**	**0,88**
	мясо говядины	140	121												
	масло растительное	5	5												
	томатное пюре	7	7												
	мука пшеничная	2	2												
	лук репчатый	5	4												
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5												
	морковь	5	4												
204м	**Макароны отварные**			**160/5**	**11,28**	**12,07**	**31,97**	**282,06**	**0,07**	**0**	**86,4**	**223,63**	**158,89**	**16,96**	**1,1**
	Макароны	61,2	61,2												
	масло сливочное	5	5												
389 м	**Сок черносмородиновый**	**200**	200	**200**	**1**	**0**	**14,6**	**62,4**	**0,02**	**17,1**	**0**	**80**	**40**	**7**	**0,8**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего в обед:			**930**	**42,23**	**39,04**	**107,16**	**1016,47**	**0,585**	**19,61**	**345,83**	**531,03**	**512,48**	**117,81**	**5,83**
	Всего за день:			**1620**	**63,4**	**56,89**	**220,72**	**1697,01**	**0,768**	**21,15**	**436,73**	**829,68**	**805,19**	**173,56**	**8,62**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК														
181м	**Каша жидкая молочная из манной крупы**	**150**	**150**	**150**	**4,58**	**8,03**	**24,28**	**188,24**	**0,06**	**8,8**	**143,5**	**100,3**	**10,36**	**15,23**	**0,34**
	крупа манная	**23,2**	**23,2**												
	молоко	**75**	**75**												
	сахар	**4,5**	**4,5**												
386м	**Ряженка**	**180**	**180**	**180**	**5,22**	**4,5**	**7,56**	**91,8**	**0,03**	**0,54**	**36**	**123,2**	**165,6**	**25,2**	**0,18**
пром	**Хлеб пшеничный**	**35**	**35**	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего полдник			**365**	**12,56**	**12,88**	**48,74**	**361,87**	**0,125**	**9,34**	**179,5**	**231,55**	**206,4**	**51,98**	**0,91**

День: 4-й четверг

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

				Выход	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			

День: 4-й четверг
Сезон: осень
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
59м	**Салат из моркови с яблоками**	**100**	**100**	**100**	**1,25**	**0,17**	**8,51**	**39,9**	**0,05**	**4,38**	**0**	**238,98**	**44,55**	**3,03**	**1,06**
	морковь	93	75												
	яблоки	35	25												
	сахар песок	1	1												
259м	**Жаркое по-домашнему**			**200**	**18,52**	**20,68**	**18,94**	**337,14**	**0,14**	**7,72**	**102**	**34,86**	**135,14**	**18,54**	**0,44**
	говядина	122,2.	90,2												
	картофель	152	114,2												
	томат	6,8	6,8												
	лук репчатый	13,7	11,4												
	масло растительное	6,9	6,9												
	соль йодированная	0,78	0,78												
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	148	130	**130**	**0,52**	**0,52**	**12,74**	**61,1**	**0,039**	**13**	**0**	**20,8**	**14,3**	**11,7**	**0,418**
54-2хн	**Компот из кураги**	200	200	**200**	**1**	**0,1**	**15,7**	**66,9**	**0,01**	**0,32**	**70**	**28**	**25**	**18**	**0,58**
	курага	21,4	20												
	сахар песок	7	7												
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**685**	**25,17**	**22,04**	**82,67**	**632,85**	**0,294**	**25,42**	**172**	**335,29**	**270,64**	**67,82**	**3,508**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД														
103м	**Суп картофельный с макароными изделиями**			**250**	**2,7**	**2,85**	**17,45**	**118,25**	**0,125**	**8,25**	**0**	**29,2**	**27,57**	**27,2**	**1,12**
	Картофель	80	60												
	лук репчатый	9,6	8												
	морковь	10	8												

	макароны	12	10												
	масло растительное	2,5	2,5												
294м	**Котлеты рубленные из птицы с молочным соусом**			**95/30**	**10,53**	**12,66**	**15,38**	**242**	**0,19**	**8,5**	**33,11**	**155,71**	**174,65**	**21**	**3,44**
	курица	146,3	70												
	Хлеб пшеничный	30	30												
	молоко паст.2,5%	24,7	24,7												
	мука пшеничная	12,4	12,4												
	масло растительное	5,7	5,7												
	масло сливочное	7,3	7,3												
	внутренний жир	3,8	3,8												
328м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,76**	**2,96**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**145,8**	**20,07**	**17,45**	**3**	**0,09**
	масло сливочное	3,3	3,3												
	мука пшеничная	3,3	3,3												
174м	**Каша пшеничная вязкая**			**180**	**9,95**	**10,74**	**44,83**	**265,5**	**0,018**	**0**	**45**	**29,69**	**16,64**	**16,4**	**0,52**
	крупа пшеничная	40,5	40,5												
	масло сливочное	11,1	11,1												
71м	**Огурцы свежие**	100	100	**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**12**	**0,04**	**4,9**	**0,12**	**17**	**30**	**14**	**0,58**
379м	**Кофейный напиток**			**200**	**3,16**	**2,67**	**15,94**	**100,6**	**0,04**	**3**	**20**	**125,78**	**9**	**14**	**0,13**
	Кофейный напиток	5	5												
	молоко паст.2,5%	150	150												
	сахар песок	20	20												
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**930**	**32,84**	**32,57**	**135,12**	**952,1**	**0,498**	**24,74**	**244,03**	**394,7**	**348,16**	**117,15**	**7,51**
	Всего за день:			**1615**	**58,01**	**54,61**	**217,79**	**1584,95**	**0,792**	**50,16**	**416,03**	**729,99**	**618,8**	**184,97**	**11,018**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК														
174м	**Каша пшеничная вязкая**	95	95	95	5,25	5,67	23,66	141,71	0,009	0	232,75	15,66	61,56	0,87	0,27
	крупа пшеничная	23,75	23,75												
	масло сливочное	5,8	5,8												
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	4,6	21,2	5	0,62
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	112	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	0,22
54-22гн	**Какао с молоком**	200	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	143	130	34	0,1
	молоко	130	130												
	сахар	7	7												
	Всего полдник			450	14,13	10,2	72,84	416,92	0,124	10,68	250	187	254,2	60,42	1,6

5-й день Первая недели

сезон :осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
235м	**Шницель рыбный натуральный с молоч.соусом**			**100/30**	**1,36**	**8,1**	**8,86**	**163,63**	**0,06**	**4,1**	**16,11**	**68,97**	**27,8**	**3,87**	**0,306**
	минтай	103,2	88												
	лук репчатый	20	18												
	масло растительное	7,1	7,1												
	молоко	29	29												
	яйца столовые	1шт	2,8												
	мука пшеничная	12	12												
	зелень	3,8	2												
328м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,76**	**2,86**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**14,58**	**20,07**	**17,45**	**3,5**	**0,09**
	мука пшеничная	3,3	3,3												
	масло сливочное	3,3	3,3												
54-8г	**Капуста тушенная**			**150**	**4,44**	**5,27**	**17,51**	**136,2**	**0,03**	**32,28**	**150**	**98,4**	**75,6**	**38,39**	**1,47**
	капуста белокочанная свежая	213	189												
	масло сливочное	8,1	8,1												
	морковь	9	7,2												
	лук репчатый	12,2	10,8												
	томат	14,4	14,4												
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5												
	мука пшеничная	2,1	2,1												
	сахар	5,34	5,4												
	петрушка	4	3,6												
15м	**Сыр Российский**	**10**	**10**	**10**	**2,32**	**2,95**	**0**	**36**	**0,003**	**0,07**	**26**	**88**	**50**	**3,5**	**0,1**
54-2гн	**Чай с сахаром**			**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**	**0**	**0,04**	**0,3**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,73**
	Чай	1	1												
	сахар	7	7												
14м	**Масло сливочное**	10	10	**10**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66**	**0**	**0**	**40**	**2,4**	**3**	**0**	**0,02**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**

	Всего завтрак			**575**	**14,2**	**27,12**	**72,52**	**642,38**	**0,178**	**36,58**	**246,99**	**299,59**	**253,9**	**74,61**	**4,346**

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
							Обед								
82м	**Борщ с капустой и картофелем**			**250**	**1,8**	**4,92**	**10,92**	**103,75**	**0,05**	**1,02**	**0**	**49,72**	**5,46**	**2,61**	**1,22**
	свекла	30	22												
	капуста белокочанная свежая	20	16												
	картофель	24	20												
	морковь	7	5												
	лук репчатый	7	5												
	масло сливочное	5	5												
	томатное пюре	5	5												
	сахар	2,5	2,5												
	зелень	2,6	2												
	лавровый лист	0,008	0,008												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
71м	**Помидоры свежие**	**100**	**100**	**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**22**	**0,06**	**7,05**	**0**	**14**	**26**	**2**	**0,9**
265	**Плов**			**200**	**12,58**	**20,26**	**43,21**	**378**	**0,07**	**2,02**	**199**	**117,08**	**2,41**	**4,7**	**3,06**
	морковь	10	8												
	говядина мякоть замороженная	127	94,5												
	крупа рисовая	40,7	40,7												
	лук репчатый	6	5												
	масло растительное	6	6												
	соль пищевая йодированная	0,7	0,7												
	томат	3	3												
389м	**Сок фруктовый (яблочный)**	200	200	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0,020**	**4,00**	**0,00**	**14,00**	**14,00**	**8,00**	**2,80**
пром	**Молоко в индивидуальной упаковке**	200	200	**200**	**5,8**	**5**	**9,6**	**108**	**0,08**	**2,6**	**44**	**240**	**180**	**28**	**0,2**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
пром	**Хлеб пшеничный**	**70**	**70**	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
	Всего в обед :			**1060**	**30,04**	**31,52**	**141,29**	**952,17**	**0,39**	**16,69**	**243**	**460,1**	**331,17**	**78,41**	**10,2**
	Всего за день:			**1635**	**44,24**	**58,64**	**213,81**	**1594,55**	**0,568**	**53,27**	**489,99**	**759,69**	**585,07**	**153,02**	**14,546**

№ рец	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
							полдник								
235м	**Шницель рыбный натуральный с молоч.соусом**			**100/30**	9,76	8,1	8,86	163,54	0,06	4,1	66,12	68,98	67,8	38,78	3,06
		111	86												

ень: 1Суббота Первая неделя
езон: осень
озрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
268м	**Котлета**			**100**	**7,8**	**9,8**	**4**	**202,5**	**0,03**	**0,29**	**0,08**	**160,2**	**190,3**	**36,1**	**4,4**
	мясо	86	70												
	хлеб пшеничный	17	17												
	сухари	10	10												
	масло растительное	5	5												
	молоко	20	20												
171м	**Каша гречневая рассыпчатая**			**150**	**3,78**	**8,28**	**31,5**	**155,7**	**0,14**	**15,84**	**0,04**	**69,96**	**107,6**	**29,5**	**0,95**
	крупа гречневая	48	48												
	масло сливочное	5	5												
пром	**Кисель витаминизированный**	200	200	**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0**	**20**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0.39**
338м	**Фрукты : Яблоко**	110	100	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**0,03**	**10**	**0**	**16**	**11**	**9**	**00.янв**
пром	**Хлеб ржано--пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего завтрак			**625**	**16,98**	**19,27**	**104,96**	**670,99**	**0,275**	**46,13**	**0,12**	**263,41**	**388,15**	**96,15**	**6,81**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто, г	Выход на 1 порцию	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД														
112м	**Суп с макарон.изделиями**			**250**	**1,8**	**4,92**	**10,92**	**103,75**	**0,05**	**10,67**	**0**	**49,72**	**54,6**	**26,12**	**1,22**
	Картофель:	53	40												
	макароны	10	10												
	лук репчатый	10	9,6												
	морковь	12	10												
	масло сливочное	5	5												
	масло растительное	2	2												
	томат	2	2												
59м	**Салат из моркови с яблоками**			**100**	**0,98**	**6,73**	**7,17**	**105,5**	**0,02**	**6,67**	**0**	**22,37**	**0**	**1,07**	**0**
227м	**Рыба припущенная с маслом**			**110**	**17,12**	**8,22**	**0,92**	**146**	**0**	**0,84**	**0**	**15,46**	**0**	**45,84**	**0,9**
	минтай	148	124												
	масло сливочное	10	10												
	лук репчатый	6	4												
376м	**Чай с сахаром**	200	200	**200**	**0,07**	**0,02**	**15**	**60**	**0**	**0,03**	**0**	**11,1**	**1,4**	**0**	**0,28**
	Чай	2	2												

	сахар	15	15												
312м	**Картофельное пюре**			**180**	**3,1**	**9,15**	**17,99**	**166,76**	**0,143**		**95,7**	**41,66**	**37**	**17,4**	**0,68**
	картофель	175	131												
	молоко	50	50												
	масло сливочное	5	5												
пром	**Хлеб ржано--пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
	Всего в обед:			**930**	**29,71**	**29,96**	**95,68**	**791,65**	**0,303**	**18,21**	**95,7**	**161,01**	**175,1**	**118,53**	**4,48**
	Всего за день:			**1565**	**46,69**	**49,23**	**200,64**	**1462,64**	**0,578**	**64,34**	**95,82**	**424,42**	**563,25**	**214,68**	**11,29**

№	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

День: 6-й понедельник. Вторая неделя.
Сезон: осень
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
266м	**Бифштекс рубленый**			**70**	**13,59**	**16,7**	**0,31**	**206,03**	**0,04**	**0,09**	**1,32**	**15,92**	**124,6**	**1,47**	**1,96**
	говядина заморожен. б/к	120	91												
	молоко	6,6	6,6												
	соль йодиров.	1,1	1,1												
	масло растительное	5	5												
310м	**Картофель отварной**			**150**	**0,28**	**4,32**	**23,01**	**128,35**	**0,15**	**2,1**	**0**	**14,64**	**79,72**	**2,932**	**0,15**
	картофель	199	150												
	масло сливочное	5,22	5,22												
389м	**Сок фруктовый виноградный**	200	200	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**	**0,04**	**4**	**0**	**40**	**0**	**18**	**0,8**
54-27з	**Морковь отварная дольками**			**100**	**1,33**	**3,33**	**6,83**	**62,67**	**0,05**	**2,18**	**13,22**	**26,67**	**53,33**	**3,66**	**0,68**
	морковь	136,3	109												
	масло сливочное	5	5												
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром	**Хлеб ржано- пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**575**	**19,68**	**25,32**	**89,53**	**661,26**	**0,335**	**8,37**	**14,54**	**109,88**	**309,3**	**42,612**	**4,6**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД														
108м	**Суп с клецками**			**250**	**3,55**	**4**	**18,8**	**144,25**	**0,1**	**0,57**	**21,05**	**33,4**	**72,22**	**25,35**	**0,12**
	Картофель:	66,7	50												
	морковь	10	8												
	лук репчатый	9,6	8												
	масло растительное	2,5	2,5												
	клецки готовые		50												
	вода питьевая	200	200												
	соль пищевая йодированная	0,4	0,4												
	лавровый лист	0,008	0,008												

109м	**Клёцки**				**2,05**	**1,87**	**9,01**	**67,6**	**0,04**	**0**	**18**	**9,28**	**27,02**	**7,4**	**0,45**
	молоко пастеризованное 2,5%	24,2	24,2												
	масло сливочное	1,75	1,75												
	яйца столовые куриные II	0,11шт	4,4												
	мука пшеничная	15,4	15,4												
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45												
54-13з	**Салат из свеклы отварной**	100	100	**100**	**1,33**	**4,5**	**7,67**	**76**	**0,02**	**0,38**	**1,13**	**31,67**	**36,67**	**18,33**	**0,11**
	свекла	106,1	85												
	масло растительное	5	5												
171м	**Каша ячневая**			**170/10**	**5,63**	**7,97**	**36,45**	**239,4**	**0,034**	**0**	**40**	**58,95**	**93,48**	**29,46**	**0,1**
	крупа ячневая	38,2	38,2												
	масло сливочное	10	10												
229м	**Рыба тушен. с томатом и овощами**			**120/20**	**10,48**	**4,8**	**7,32**	**134,6**	**0,09**	**0,11**	**354**	**61,2**	**22,6**	**5,28**	**0,12**
	минтай обезглавленный потрошенный	133	111,6												
	морковь	7	5												
	лук репчатый	7	5												
	хлеб пшеничный	9,6	9,6												
	масло сливочное	3,6	3,6												
	соль пищевая йодированная	0,4	0,4												
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	148	130	**130**	**0,52**	**0,52**	**12,74**	**61,1**	**0,039**	**13**	**0**	**20,8**	**14,3**	**11,7**	**0,41**
пром	**Кисель плодово-ягодный витам.**			**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**20**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20												
	сахар	7	7												
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром	**Хлеб ржано- пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего в обед:			**1055**	**27,44**	**24,23**	**141,77**	**942,76**	**0,778**	**34,06**	**434,18**	**227,95**	**324,34**	**114,07**	**2,32**
	Всего за день:			**1630**	**47,12**	**49,55**	**231,3**	**1604,02**	**1,113**	**42,43**	**448,72**	**337,83**	**633,64**	**156,68**	**6,92**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ПОЛДНИК									
310м	**Картофель отварной**	150	150	**150**	**0,28**	**4,32**	**23,01**	**128,35**	**0,15**	**2,1**	**0**	**14,64**	**19,72**	**9,32**	**0,15**
	картофель	199	150												
	масло сливочное	3	3												
45м	**Салат из белокач.капусты**	60	60	**60**	0,78	1,95	3,88	36,24	0,01	1,02	0	14,98	16,98	0,9	0,28
	капуста белокачанная	59,1	47												
	сахар														
	морковь	7,5	6												
	масло растительное	3	3												

	морковь	7,5	6												
	масло растительное	3	3												
	кислота лимонная	0,18	0,18												
389м	Сок фруктовый яблочный	150	150	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	4,6	21,2	5	0,62
	Всего полдник			415	9,29	10,59	59,67	367,4	0,255	4,17	30	222,2	223	47,7	1,59

День: 7-й вторник
Сезон: -осень
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг) B1	C	A	Минералы (мг) Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
210м	**Омлет натуральный**			**155**	**10,63**	**17,48**	**2,79**	**231,04**	**0,12**	**0,29**	**366,93**	**113,04**	**120,92**	**18,24**	**2,96**
	яйцо куриное 1 сорт -50гр	2,27	116												
	молоко пастер.	43,4	43,4												
	масло сливочное	5,7	5,7												
320м	**Морковь тушенная с яблоками**	100	100	**100**	**1,18**	**3,63**	**10,06**	**78,1**	**0,03**	**3,75**	**0**	**26,86**	**49,43**	**33,75**	**1,01**
	морковь	106	85												
	масло сливочное	2,5	2,5												
	сахар	2,5	2,5												
	яблоки свежие	28,6	20												
14м	**Масло сливочное**	10	10	**10**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66**	**0**	**0**	**40**	**2,4**	**3**	**0**	**0,02**
54-23гн	**Кофейный напиток**	200	200	**200**	**3,8**	**2,9**	**11,3**	**86**	**0,03**	**0,52**	**13,3**	**111**	**31**	**10,7**	**1,07**
	молоко	100	100												
	сахар	7	7												
	кофейный напиток	5	5												
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	148	130	**130**	**0,52**	**0,52**	**12,74**	**61,1**	**0,039**	**13**	**0**	**20,8**	**14,3**	**11,7**	**4,18**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром.	**хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак:			**650**	**20,09**	**32,35**	**63,8**	**650,05**	**0,274**	**17,56**	**420,23**	**286,75**	**270,3**	**90,94**	**10,25**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	Минералы (мг) Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД														
54-1с	**Щи из свежей капусты со сметаной**			**250**	**2,02**	**6,15**	**6,6**	**100,9**	**0,02**	**0,134**	**131,25**	**46,75**	**38,75**	**16,5**	**0,06**
	сметана	12,5	10												
	лук репчатый	7	5												
	морковь	7	5												

	капуста	32	26												
	масло сливочноеное	5	5												
	томат	1,5	1,5												
	мука пшеничная	2,5	2,5												
71м	**Огурцы свежие**	100	100	**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**12**	**0,04**	**0,49**	**0,12**	**17**	**30**	**14**	**0,05**
289м	**Рагу из птицы**			**230**	**16,51**	**15,41**	**19,98**	**285,2**	**0,09**	**0,14**	**19,18**	**48,36**	**142,2**	**20,85**	**0,02**
	курица	139	94,6												
	масло растительное	2,6	2,6												
	картофель	100	75												
	морковь	10	8												
	томат	6	6												
	лук репчатый	10	8												
	масло растительное	5,2	5,2												
	мука пшеничная	1,3	1,3												
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	120	100	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**0,03**	**10**	**0**	**16**	**11**	**9**	**0,22**
пром	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
389м	**Сок фруктовый яблочный**	200	200	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0,02**	**4**	**0**	**14**	**14**	**8,9**	**0,28**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
пром	**Кондитер.изделие:печенье**	25	25	**25**	**2,07**	**0,98**	**19,26**	**94,5**	**0,025**	**0**	**2**	**7,23**	**26,86**	**5,5**	**0,45**
	Всего обед			**1015**	**30,46**	**24,18**	**131,3**	**880,02**	**0,335**	**14,764**	**152,55**	**174,64**	**366,11**	**107,85**	**3,1**
	Всего за день:			**1665**	**50,55**	**56,53**	**195,1**	**1530,07**	**0,609**	**32,324**	**572,78**	**461,39**	**636,41**	**198,79**	**13,35**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК														
309м	**Макаронные изделия отварные**	80	80	**80**	**0,28**	**2,4**	**14,1**	**89,84**	**0,02**	**0**	**0**	**2,59**	**19,82**	**1,12**	**0,05**
	макароны	28	28												
	масло сливочное	2,8	2,8												
59м	**Салат из моркови с яблоками**	100	100	100	**1,07**	**0,17**	**8,52**	**39,9**	**0,05**	**4,37**	**0**	**23,98**	**44,52**	**30,38**	**1,07**
	морковь	93,8	75												
	сахар	1	1												
	яблоки свежие	28,3	25												
54-23гн	**Кофейный напиток**	200	200	**200**	**3,8**	**2,9**	**11,3**	**86**	**0,03**	**0,52**	**13,3**	**111**	**31**	**10,7**	**1,07**
	кофейный напиток	5	5												
	молоко	100	100												
	сахар	7	7												
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего полдник:			**420**	**7,39**	**5,91**	**53,68**	**307,7**	**0,14**	**4,89**	**13,3**	**146,79**	**137,74**	**52,2**	**3,43**

День: 8-й среда
Сезон осень
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
182м	**Каша жидкая молочная(рисовая)**			**200/10**	**5,1**	**10,72**	**33,42**	**251**	**0,06**	**1,17**	**58**	**130,09**	**138,14**	**30,12**	**0,47**
	крупа рисовая	27,9.	27,9.												
	молоко паст.2,5%	150	150												
	сахар	6	6												
	масло сливочное	10	10												
54-21гн	**Какао с молоком**	200	200	**200**	**4,6**	**3,6**	**12,6**	**100,4**	**0,04**	**0,68**	**17,3**	**143**	**130**	**34**	**1,09**
	какао	4	4												
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	130	130												
	сахар	7	7												
пром.	**Йогурт**	180	180	**180**	**4,5**	**2,16**	**28,8**	**153**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
15м	**Сыр Российский**	10,2	10	**10**	**2,32**	**2,95**	**0**	**35,83**	**0,005**	**0,1**	**26**	**88**	**50**	**3,5**	**0,1**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак			**655**	**20,4**	**20**	**101,6**	**668,04**	**0,16**	**1,95**	**101,3**	**373,74**	**369,79**	**84,17**	**2,67**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД														
102м	**Суп картофельный с бобовыми**			**250**	**5,5**	**5,27**	**16,52**	**148,25**	**0,22**	**0,58**	**45,6**	**42,67**	**88,1**	**3,557**	**2,05**
	горох	20	20												
	картофель:	53	40												
	морковь	5	3												
	петрушка корень	2,6	2												
	лук репчатый	9,6	8												
	зелень	1,24	1,24												
	масло сливочное	5	5												
	соль пищевая йодированная	0,75	0,75												
	вода питьевая	175	175												
	лавровый лист	0,008	0,008												
45м	**Салат из белокач.капусты**	100	100	**100**	**1,3**	**3,25**	**6,47**	**60,4**	**0,02**	**0,17**	**0**	**24,97**	**28,3**	**15,08**	**0,47**
	капуста белокачанная	98,5	78,3												
	сахар	5	5												

	морковь	12,5	10												
	масло растительное	5	5												
	кислота лимонная	0,18	0,18												
259м	**Жаркое по-домашнему**			**200**	**17,13**	**19,12**	**17,5**	**311,85**	**0,12**	**0,71**	**99,5**	**32,24**	**21,7**	**4,489**	**0,4**
	говядина	113	83,5												
	картофель:	133	100												
	томат	6	6												
	лук репчатый	7	5												
	масло сливочное	6,3	6,3												
	соль пищеваяя йодированная	0,68	0,68												
54-1хн	**Компот из сухофруктов**			**200**	**0,5**	**0**	**19,8**	**81**	**0**	**15**	**0,02**	**50**	**4,3**	**2,1**	**0,09**
	сухофрукты	32	30												
	вода питьевая	190	190												
	сахар	7	7												
338м	**Фрукты: груша**	168	150	**150**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**0,04**	**7,5**	**0**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**0,427**
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**1010**	**32,79**	**29,23**	**129,3**	**927,62**	**0,51**	**23,96**	**145,12**	**186,16**	**287,22**	**74,076**	**5,457**
	Всего за день:			**1665**	**53,19**	**49,23**	**230,9**	**1595,66**	**0,67**	**25,91**	**246,42**	**559,9**	**657,01**	**158,246**	**8,127**

№	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК														
218м	**Вареники ленивые отварные**			**105**	**10,87**	**10,67**	**13,83**	**211**	**0,041**	**0,19**	**70,1**	**98,31**	**141,5**	**6,8**	**0,38**
	творог	77,9	77,9												
	яйцо	0,1шт	5,7												
	мука	10,9	10,9												
	сахар	5,7	5,7												
	масло сливочное	5	5												
54-4гн	**Чай с молоком**	200	200	**200**	**1,6**	**1,1**	**8,7**	**50,9**	**0,01**	**0,3**	**6,9**	**57**	**46**	**9,9**	**0,77**
	чай	1	1												
	сахар	7	7												
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	50	50												
15м	**Сыр Российский**	10	10	**10**	**2,32**	**2,95**	**0**	**36**	**0,003**	**0,07**	**26**	**88**	**50**	**3,5**	**0,1**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,04	0	0	8,05	30,45	11,55	0,38
	Всего полдник			350	17,55	15,06	39,43	379,73	0,094	0,56	103	251,36	267,95	31,75	1,63

День: 9-й четверг
Сезон: осень
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
71м	**Помидоры свежие**			**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**22**	**0,06**	**17,5**	**0**	**14**	**26**	**20**	**0,8**
	помидоры свежие	100	100												
269м	**Котлета**			**130**	**13,8**	**11,7**	**8,76**	**226**	**0,22**	**10,63**	**664,7**	**129,1**	**106,6**	**17,44**	**0,56**
	говядина	84	65												
	мука пшеничная	3,75	3,75												
	хлеб пшеничный	12,38	12,38												
	сухари	8	8												
	сметана	6,25	6,25												
309м	**Макаронные изделия отварные**			**140**	**5,13**	**4,21**	**24,68**	**157,22**	**0,04**	**0**	**0**	**4,53**	**34,7**	**19,71**	**1,02**
	макароны	49	49												
	масло сливочное	4,9	4,9												
пром	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
54-4гн	**Чай с лимоном**	200	200	**200**	**0,3**	**0**	**6,7**	**27,9**	**0**	**1,16**	**0**	**6,9**	**8,5**	**4,6**	**0,77**
	чай	1	1												
	сахар песок	7	7												
	лимон	7	7												
	Всего завтрак			**660**	**28,09**	**17,25**	**97,5**	**688,74**	**0,43**	**29,29**	**664,7**	**179,83**	**279,1**	**94,85**	**5,17**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1	Пищевые вещества (г)			Энергети (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД														
54-23м	**Свекольник**			**250**	**0,57**	**3,3**	**13,57**	**107,22**	**0,05**	**6,75**	**123,00**	**31,5**	**56,75**	**26**	**1,3**
	картофель	66,2	43,1												
	свекла	52,5.	40.												
	лук репчатый	11,1	8,9												
	масло сливочное	2,5	2,5												
	томат	1,1	1,1												
	морковь	12,5	10												
53м	**Салат из свеклы с зел.горошком**	100	100	**100**	**0,15**	**4,1**	**7,27**	**72,9**	**0,05**	**6,85**	**0**	**28,32**	**41,6**	**18,37**	**0,12**

	свекла	64,1	50												
	зеленый горошек	25	15												
	лук репчатый	6	5,25												
	масло растительное	4	4												
	яблоки	30	25												
223м	**Запеканка из творога со сгущенным молоком**			**200/20**	**26,66**	**27,96**	**45,28**	**539,48**	**0,16**	**8,57**	**167**	**357,44**	**265,04**	**53,69**	**1,8**
	творог	188	184												
	мука пшеничная	16	16												
	сахар песок	16	16												
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2												
	масло сливочное	8	8												
	мука пшеничная	8	8												
	сметана	8	8												
	молоко сгущенное	20	20												
54-32хн	**Компот из свежих яблок**	200	200	**200**	**0,15**	**0,14**	**9,93**	**41,5**	**0,01**	**1,6**	**1,2**	**58**	**3,8**	**3,1**	**0,79**
	яблоки	45,2	40												
	сахар песок	7	7												
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,02**	**42,4**	**10**	**1,24**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего в обед:			**845**	**32,53**	**36,29**	**112,71**	**934,89**	**0,345**	**23,77**	**291,2**	**492,33**	**440,04**	**122,71**	**5,64**
	Всего за день:			**1505**	**60,62**	**53,54**	**210,21**	**1623,63**	**0,775**	**53,06**	**955,9**	**672,16**	**719,14**	**217,56**	**10,81**

№	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК														
260м	**Гуляш**	100	100	**100**	**14,55**	**16,79**	**2,89**	**221**	**0,12**	**0,67**	**40**	**30,5**	**20,75**	**12,48**	**3,86**
	говядина	107	79												
	масло растительное	5	5												
	лук репчатый	12	10												
	томат	8	8												
	мука пшеничная	2	2												
174м	Каша пшеничкая вязкая	100	100	**100**	**5,53**	**5,97**	**24,91**	**149,17**	**0,13**	**0**	**25**	**16,4**	**14,8**	**11,6**	**0,29**
	крупа пшеничная	25	25												
	масло сливочное	6,2	6,2												
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром	**Кисель плодово-ягод.витаминизиров.**	200	200	**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0**	**20**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
	Итого полдник:			**420**	**21,2**	**22,98**	**60,68**	**508,15**	**0,27**	**20,67**	**65**	**51,5**	**63,15**	**29,08**	**4,77**

День: 10-й пятница
Сезон: осень
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
239м	**Тефтели рыбные со сметанным соусом**			**100/40**	**12,18**	**9,88**	**14,62**	**195,94**	**0,102**	**1,5**	**93,2**	**84,56**	**38,18**	**26,7**	**0,76**
	минтай обезглавл. потр.	142	66												
	хлеб пшеничный	15	15												
	лук репчатый	18	14												
	мука пшеничная	8	8												
	молоко	20	20												
	масло растительное	5	5												
330м	**Соус сметанный**														
	сметана	10	10		**0,56**	**1,99**	**2,34**	**29,64**	**0,008**	**0,01**	**135,2**	**10,92**	**9,08**	**2,1**	**0,08**
	мука пшеничная	3	3												
312м	**Пюре картофельное**			**150**	**0,21**	**3,04**	**20,43**	**137,25**	**0,013**	**1,8**	**0**	**36,97**	**46,58**	**2,77**	**0,1**
	картофель :	171	128,2												
	молоко	23,6	22,4												
	масло сливочное	5,2	5,2												
пром	**Кисель витаминизированный**	200	200	**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**0**	**0**	**0**	**64**	**0**	**0**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0.39**
пром	**Хлеб ржано--пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего завтрак			**565**	**17,95**	**15,7**	**97,05**	**628,62**	**0,598**	**3,31**	**228,4**	**149,7**	**230,69**	**53,12**	**2,18**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто, г	Выход на 1 порцию	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД														
82м	**Борщ с капустой и картофелем**			**250**	**1,8**	**4,92**	**10,92**	**103,75**	**0,05**	**10,67**	**0**	**49,72**	**54,6**	**26,12**	**1,22**
	Картофель:	24	20												
	свекла	32	22												
	капуста	20	16												
	лук репчатый	9,6	8												
	морковь	10	8												
	масло сливочное	5	5												
	петрушка	2,6	2												
	томат	3	3												

	сахар	2,5	2,5												
71м	**Огурцы свежие**	**100**	100	**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**12**	**0,04**	**4,9**	**0,12**	**17**	**30**	**14**	**0,58**
265м	**Плов**			**200**	**12,58**	**20,26**	**31,23**	**386,4**	**0,07**	**1,53**	**0**	**17,08**	**24,17**	**4,69**	**3,06**
	говядина	127	94,5												
	крупа рисовая	40,7	40,7												
	масло растительное	6	6												
	лук репчатый	6	5												
	морковь	5	3												
	томат	2	2												
379м	**Кофейный напиток**	200	200	**200**	**3,16**	**2,67**	**15,94**	**100,6**	**0,04**	**1,3**	**20**	**125,78**	**90**	**14**	**0,13**
	Кофейный напиток	5	5												
	сахар	20	20												
	молоко	150	150												
пром	**Молоко в индивидуальной упаковке**	200	200	**200**	**5,8**	**5**	**9,6**	**108**	**0,08**	**2,6**	**44**	**240**	**180**	**28**	**0,2**
пром	**Хлеб ржано--пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
338м	**Кондитер.изделие: печенье**	20	20	**20**	**1,66**	**0,78**	**15,41**	**75,6**	**0,02**	**0**	**1,6**	**5,78**	**21,49**	**4,4**	**0,36**
	Всего в обед:			**1060**	**32,34**	**34,65**	**128,68**	**995,99**	**0,39**	**21**	**65,72**	**476,06**	**482,36**	**119,31**	**6,95**
	Всего за день:			**1625**	**50,29**	**50,35**	**225,73**	**1624,61**	**0,988**	**24,31**	**294,12**	**625,76**	**713,05**	**172,43**	**9,13**

№	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК														
261м	**Печень, тушенная в сметан. соусе**			40/30	**4,56**	**5**	**0,7**	**97,56**	**0,14**	**13,06**	**44,3**	**9,57**	**16,54**	**0,97**	**0,36**
	печень говяжья	67,7	56												
	мука пшеничная	2,4	2,4												
	масло растительное	4	4												
330м	**Соус:** сметана	7,5	7,5		**0,42**	**1,49**	**1,76**	**22,23**	**0,006**	**0,01**	**10,14**	**8,19**	**6,81**	**1,58**	**0,06**
	мука пшеничная	2,25	2,25												
312м	**Пюре картофельное**			100	0,14	2,03	13,62	91,5	0,09	1,2	0	24,65	27,72	1,85	0,07
	картофель :	114	85,4												
	молоко	15,7	15												
	масло сливочное	3,5	3,5												
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
389м	**Сок фруктовый яблочный**	150	150	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15
	Всего полдник			355	12,23	12,62	38,96	368,12	0,185	15,32	84,44	230,51	216,52	36,95	1,03

В пояснении к меню отмечено,что при его разработке использовались:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,М: ДеЛи принт,2007г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1-4 классов в общеобразовательных организациях: