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 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях

Калининского района

Сезон : Осень

2024 г

ень: 1-й понедельник
езон: осень
озрастная категория: 7-11 лет

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
291м	**Плов из птицы**			**150**	**12,71**	**7,85**	**26,8**	**229**	**0,08**	**0,45**	**146**	**0**	**234,76**	**131,5**	**20,5**	**0,014**
	куры	106	72													
	масло растительное	7	7													
	лук репчатый	8	7													
	морковь	10	8													
	томат	5	5													
	крупа рисовая	35	35													
пром	**Напиток витаминизированый**			**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**20**	**0**	**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**	**0**	**2,97**	**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**	**0,18**	**32,8**	**29,6**	**12**	**0,56**
пром.п	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак			**505**	**17,89**	**11,67**	**83,05**	**509,21**	**0,555**	**22,15**	**146**	**0,63**	**278,58**	**226,25**	**45,55**	**1,434**

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
96м	**Рассольник Ленинградский**			**200**	**1,61**	**4,07**	**9,58**	**85,8**	**0,07**	**6,7**	**0**	**0**	**23,32**	**45,38**	**1,9**	**0,74**
	крупа перловая	4	4													
	картофель	80	60													
	морковь	10	8													

	лук репчатый	4,8	4													
	огурцы соленые	13,4	12													
	масло растительное	4	4													
	вода питьевая	150	150													
71м	**Помидоры свежие**			**60**	**0,66**	**0,102**	**0,12**	**2,28**	**0,132**	**0,036**	**4,5**	**0**	**8,4**	**15,6**	**12**	**0,048**
211м	**Омлет с сыром**			**165/5**	**20,14**	**28,07**	**2,93**	**351**	**0,12**	**0,39**	**39,56**	**0**	**311,4**	**71,7**	**2,61**	**0,32**
	яйцо куриное 1 категории	3 шт	120													
	сыр Российский	25,4	24													
	молоко	65	65													
	масло сливочное	6	6													
	масло сливочное	5	5													
54-22гн	**Какао с молоком**			**200**	**4,6**	**3,6**	**12,6**	**100,4**	**0,04**	**0,68**	**17,3**	**0**	**143**	**130**	**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**	**0,61**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**4,27**
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,9**	**163,66**	**0,07**	**0**	**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**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего в обед:			**870**	**34,25**	**37,212**	**84,46**	**819,62**	**0,492**	**15,306**	**61,36**	**0,79**	**517,8**	**386,3**	**94,36**	**6,878**
	Всего за день:			**1375**	**52,14**	**48,882**	**167,51**	**1328,83**	**1,047**	**37,456**	**207,36**	**1,42**	**796,38**	**612,55**	**139,91**	**8,312**

День: 2-й день вторник

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 2-й день вторник
Сезон: Осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
222м	**Пудинг из творога со сгущенным молоком**			**135/20**	**15,04**	**17,44**	**47,55**	**421,07**	**0,1**	**0,49**	**154,1**	**0**	**235,14**	**201,67**	**3,94**	**0,147**
	творог	103,9	102,6													
	крупа манная	10,8	10,8													
	сахар	10,8	10,8													
	яйца столовые	0,1шт	5,4													
	ванилин	0,03	0,03													
	мука пшеничная	5,4	5,4													
	изюм	15,2	15													
	сметана	5,4	5,4													
	масло сливочное	5,4	5,4													
	молоко сгущенное	20	20													
54-2гн	**Чай с сахаром**			**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**	**0**	**0,04**	**0,3**	**0**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,073**
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром.	**Кондит.изделие: печенье**	25	25	**25**	**2,08**	**0,99**	**19,27**	**69,5**	**0,03**	**0**	**20,05**	**0**	**7,24**	**26,87**	**5,5**	**0,45**
338м	**Фрукты свежие: Груша**	168	150	**150**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**0,04**	**7,5**	**0**	**0,61**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**4,27**
	Всего завтрак			**530**	**17,92**	**18,88**	**88,77**	**587,87**	**0,17**	**8,03**	**174,45**	**0,61**	**268,59**	**277,26**	**28,99**	**4,94**

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
101м	**Суп картофельный с крупой**			**200**	**1,58**	**2,18**	**9,7**	**68,6**	**0,08**	**6,6**	**53**	**0**	**21,36**	**44,78**	**1,82**	**0,7**
	картофель	80	60													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	9,6	8													
	крупа рисовая	4	4													
	масло растительное	2	2													
227м	**Рыба припущенная с молочным соусом**			**75/30**	**12,82**	**4,35**	**0,192**	**181**	**0,06**	**1,26**	**63,8**	**0,000**	**11**	**46,01**	**34**	**0,67**
	минтай	111	93													

	лук репчатый	4,5	3													
	петрушка корень	4,5	3													
	масло сливочное	7,5	7,5													
328м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,376**	**2,96**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**14,58**	**0**	**20,07**	**17,45**	**35**	**0,09**
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
312м	**Пюре картофельное**			**150**	**0,21**	**3,04**	**20,43**	**137,25**	**0,135**	**1,8**	**0**	**0**	**36,97**	**86,58**	**2,77**	**0,1**
	картофель	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,24	5,24													
62м	**Салат из моркови с сахаром**	60	60	**60**	**0,73**	**0,05**	**6,88**	**49,02**	**0,03**	**2,01**	**0**	**0**	**15,45**	**31,66**	**2,16**	**0,39**
	морковь	72	57,6													
	сахар	3	3													
54-1хн	**Компот из сухофруктов**			**200**	**0,5**	**0**	**19,8**	**81**	**0**	**0,02**	**15**	**0**	**50**	**4,3**	**2,1**	**0,09**
	сухофрукты	26,8	25													
	сахар	7	7													
	вода 170	190	190													
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**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**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**790**	**21,64**	**12,786**	**96,622**	**730,62**	**0,39**	**11,78**	**146,38**	**0,81**	**172,1**	**303,63**	**99,4**	**3,67**
	Всего за день:			**1320**	**39,56**	**31,666**	**185,392**	**1318,49**	**0,56**	**19,81**	**320,83**	**1,42**	**440,69**	**580,89**	**128,39**	**8,61**

День: 3-й среда
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
181м	**Каша жидкая молочная из манной крупы**			**150**	**4,58**	**8,03**	**24,28**	**188,24**	**0,06**	**8,8**	**143,5**	**0**	**100,3**	**88,64**	**15,23**	**0,34**
	крупа манная	23,2	23,2													
	молоко	75	75													
	вода	56	56													
	сахар	4,5	4,5													
	масло сливочное	7,5	7,5													
15м	**Сыр Российский**	10	10	**10**	**2,32**	**2,95**	**0**	**36**	**0,003**	**0,07**	**26**	**0**	**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**	**0**	**57**	**46**	**9,9**	**0,77**
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное	50	50													
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром	**Йогурт - компина**	150	150	**150**	**3,75**	**1,8**	**24**	**127,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,38**
	Всего завтрак			**565**	**16,13**	**14,45**	**83,76**	**530,45**	**0,178**	**9,17**	**176,4**	**0,64**	**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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
54-23с	**Свекольник**			**200**	**4,6**	**2,64**	**10,86**	**85,78**	**0,04**	**5,4**	**9,86**	**0**	**25,2**	**45,4**	**2,08**	**0,1**
	картофель	53	34,5													
	свекла	62,5	50													
	томатное пюре	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2	2													
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6													
54-13з	**Салат из отварной свеклы**	**60**	**60**	**60**	**1,8**	**2,7**	**4,6**	**45,6**	**0,01**	**0,22**	**0,68**	**0**	**19**	**22**	**1,1**	**0,07**
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													

256м	**Мясо тушенное**			**100**	**15,2**	**17,38**	**2,56**	**225**	**0,26**	**1,09**	**551,1**	**0**	**239,39**	**206,22**	**2,14**	**0,64**
	мясо говядины	113	83													
	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													
203м	**Макароны отварные**			**145/5**	**5,52**	**4,24**	**40,89**	**183,8**	**0,05**	**0**	**29**	**0**	**11,78**	**37,46**	**0,8**	**0,08**
	Макароны	50,7	50,7													
	масло сливочное	5	5													
389 м	**Сок черносмородиновый**	**200**	200	**200**	**1**	**0**	**14,6**	**62,4**	**0,02**	**1,71**	**0**	**0**	**80**	**40**	**7**	**0,8**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**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**	**0,45**	**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**	**0**	**20,8**	**14,3**	**11,7**	**0,418**
	Всего в обед:			**910**	**32,52**	**28,05**	**113,03**	**791,49**	**0,474**	**21,42**	**590,64**	**0,63**	**408,82**	**417,03**	**41,37**	**3,118**
	Всего за день:			**1475**	**48,65**	**42,5**	**196,79**	**1321,94**	**0,652**	**30,59**	**767,04**	**1,27**	**707,47**	**709,74**	**97,12**	**5,908**

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№		брутто	нетто	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День: 4-й четверг
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
59м	**Салат из моркови с яблоками**	**80**	**80**	**80**	**0,84**	**0,136**	**6,81**	**31,92**	**0,04**	**3,5**	**0**	**0**	**191,18**	**35,64**	**24,3**	**0,85**
	морковь	75	60													
	яблоки	28	20													
	сахар песок	0,8	0,8													
259м	**Жаркое по-домашнему**			**175**	**16,2**	**18,09**	**16,58**	**291**	**0,12**	**6,76**	**60**	**0**	**30,5**	**145,75**	**2,48**	**0,38**
	говядина	107	79													
	картофель	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12.	10													
	масло растительное	6	6													
	соль йодированная	0,68	0,68													
54-2хн	**Компот из кураги**	200	200	**200**	**1**	**0,1**	**15,7**	**66,9**	**0,01**	**3,2**	**70**	**0**	**28**	**25**	**18**	**0,58**
	курага	21,4	20													
	сахар песок	7	7													
338м	**Фрукты свежие : яблоко**	148	130	**130**	**0,52**	**0,52**	**12,74**	**61,1**	**0,039**	**13**	**0**	**0**	**20,8**	**14,3**	**11,7**	**0,418**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**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**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**640**	**22,44**	**19,42**	**78,61**	**578,73**	**0,264**	**26,46**	**130**	**0,63**	**283,13**	**272,34**	**73,03**	**3,238**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
103м	**Суп картофельный с макароными изделиями**			**200**	**2,15**	**2,27**	**13,96**	**94,6**	**0,09**	**16,6**	**0**	**0**	**23,36**	**5,4**	**2,18**	**0,09**
	Картофель	80	60													
	лук репчатый	9,6	8													

	морковь	10	8													
	макароны	8	8													
	масло растительное	2	2													
71м	**Огурцы свежие**	60	60	**60**	**0,42**	**0,06**	**1,14**	**7,2**	**0,024**	**2,94**	**0,07**	**0**	**10,2**	**18**	**8,4**	**0,35**
294м	**Котлеты рубленные из птицы с молочным соусом**			**70/30**	**11,32**	**9,8**	**10,56**	**176**	**0,13**	**0,58**	**28,97**	**0**	**38,49**	**5,15**	**14,43**	**0,23**
	курица	100,1	48,1													
	Хлеб пшеничный	20	20													
	молоко паст.2,5%	16,9	16,9													
	сухари	8,5	8,5													
	масло растительное	3,9	3,9													
	масло сливочное	5	5													
	внутренний жир	2,6	2,6													
328м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,76**	**2,96**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**145,8**	**0**	**20,07**	**17,45**	**3,5**	**0,09**
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
174м	**Каша пшеничная вязкая**			**150**	**8,29**	**8,95**	**37,366**	**223,75**	**0,019**	**0**	**37,5**	**0**	**24,73**	**97,2**	**13,74**	**0,44**
	крупа пшеничная	37,5	37,5													
	масло сливочное	9,3	9,3													
379м	**Кофейный напиток**			**200**	**3,16**	**2,67**	**15,94**	**100,6**	**0,04**	**1,3**	**20**	**0**	**125,78**	**90**	**14**	**0,13**
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст.2,5%	100	100													
	сахар песок	20	20													
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**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**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**785**	**31,14**	**27,3**	**118,586**	**815,9**	**0,388**	**21,51**	**232,34**	**0,81**	**259,88**	**306,05**	**77,8**	**2,96**
	Всего за день:			**1295**	**53,58**	**46,716**	**197,196**	**1394,63**	**0,652**	**47,97**	**362,34**	**1,44**	**543,01**	**578,39**	**150,83**	**6,198**

сезон : Осень

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg

сезон : Осень

Возрастная категория с 7-11 лет

№ 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	E	Ca	P	Mg
235м	**Шницель рыбный натуральный с молочным соусом**			**75/30**	**10,32**	**6,27**	**6,64**	**122,65**	**0,052**	**3,09**	**12,09**	**0**	**51,73**	**103,35**	**9,08**
	минтай	139,5	64,5												
	лук репчатый	15	13,5												
	масло растительное	5	5												
	молоко	29	29												
	яйца столовые	1/2шт	4,2												
	мука пшеничная	9	9												
	зелень	2,8	1,4												
328м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,76**	**2,86**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**1,45**	**0**	**20,07**	**17,45**	**3,5**
	мука пшеничная	3,3	3,3												
	масло сливочное	3,3	3,3												
54-8г	**Капуста тушенная**			**150**	**3,7**	**4,4**	**14,6**	**113,5**	**0,06**	**6,38**	**25**	**0**	**164**	**126**	**64**
	капуста белокочанная свежая	89	78,7												
	лук репчатый	5,1	4,5												
	морковь	3,75	3												
	томат	6	6												
	петрушка зелень	1,7	1,5												
	масло сливочное	3,4	3,4												
	сахар	2,25	2,25												
	мука пшеничная	0,9	0,9												
	соль пищевая йодированная	0,25	0,25												
54-2гн	**Чай с сахаром**			**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**	**0**	**0,04**	**0,3**	**0**	**4,5**	**7,2**	**3,8**
	Чай	1	1												
	сахар	7	7												
14м	**Масло сливочное**	10	10	**10**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66**	**0**	**0**	**40**	**0**	**2,4**	**3**	**0**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**

	Всего завтрак			**520**	**18,98**	**21,25**	**57,51**	**496,72**	**0,177**	**9,6**	**78,84**	**0,45**	**255,35**	**308,65**	**96,93**

№ 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	E	Ca	P	Mg
							Обед								
82м	**Борщ с капустой и картофелем**			**200**	**1,44**	**3,94**	**8,74**	**83**	**0,04**	**8,54**	**0**	**0**	**39,78**	**43,68**	**2,09**
	свекла	40	32												
	капуста белокочанная свежая	20	16												
	картофель	19,2	16												
	морковь	10	8												
	лук репчатый	9,6	8												
	масло сливочное	4	4												
	томатное пюре	6	6												
	сахар	2	2												
	зелень	2,6	2												
	лавровый лист	0,008	0,008												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
71м	**Помидоры свежие**	**60**	**60**	**60**	**0,66**	**0,12**	**2,28**	**13,2**	**0,036**	**4,5**	**0**	**0**	**8,4**	**15,6**	**12**
265м	**Плов**			**150**	**10,49**	**16,89**	**36,02**	**322**	**0,06**	**1,28**	**0**	**0**	**14,23**	**10,14**	**3,92**
	морковь	10	8												
	говядина мякоть замороженная	107	79												
	крупа рисовая	34	34												
	лук репчатый	6	5												
	масло растительное	5	5												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
	томат	8	8												
389м	**Сок фруктовый (яблочный)**	200	200	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0,020**	**4,00**	**0,00**	**0**	**14,00**	**14,00**	**8,00**
пром	**Молоко в индивидуальной упаковке**	200	200	**200**	**5,8**	**5**	**9,6**	**108**	**0,08**	**2,6**	**44**	**0**	**240**	**180**	**28**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,08**	**30,45**	**11,55**
	Всего в обед :			**885**	**24,39**	**26,74**	**113,5**	**784,79**	**0,311**	**20,92**	**44**	**0,81**	**333,69**	**336,27**	**75,56**
	Всего за день:			**1405**	**43,37**	**47,99**	**171,01**	**1281,51**	**0,488**	**30,52**	**122,84**	**1,26**	**589,04**	**644,92**	**172,49**

День: 6-й понедельник, вторая неделя.

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№				Выход (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)	Минералы (мг)

День: 6-й понедельник. Вторая неделя.
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
266м	**Бифштекс рубленый**			**70**	**13,59**	**16,7**	**0,31**	**206,03**	**0,04**	**0,09**	**132**	**0**	**115,92**	**124,6**	**1,47**	**1,9**
	говядина заморожен. б/к	120	91													
	молоко	6,6	6,6													
	соль йодиров.	1,1	1,1													
	масло растительное	5	5													
310м	**Картофель отварной**															
	картофель	199	150	**150**	**0,28**	**4,32**	**23,01**	**128,35**	**0,15**	**2,1**	**0**	**0**	**14,64**	**79,72**	**29,32**	**0,15**
	масло сливочное	5,22	5,22													
54-27з	**Морковь отварная дольками**			**60**	**0,8**	**2**	**4,1**	**37,6**	**0,03**	**1,31**	**7,93**	**0**	**16**	**32**	**22**	**0,41**
	морковь	81,8	65,4													
	масло сливочное	3	3													
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**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**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
389м	**Сок фруктовый яблочный**	200	200	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0,02**	**4**	**0**	**0**	**14**	**14**	**8,9**	**0,28**
	Всего завтрак			**535**	**19,55**	**23,59**	**74,4**	**584,59**	**0,295**	**7,5**	**139,93**	**0,63**	**173,21**	**301,97**	**78,24**	**3,75**

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
108м	**Суп с клецками**			**200**	**2,84**	**3,67**	**15,03**	**115,4**	**0,08**	**0,46**	**16,84**	**0**	**26,72**	**57,78**	**2,02**	**0,094**
	Картофель:	53,4	40													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	9,6	8													
	масло растительное	2	2													
	клецки готовые		50													
	вода питьевая	150	150													
	соль пищевая йодированная	0,4	0,4													
	лавровый лист	0,008	0,008													
109м	**Клёцки**															

	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**	60	60	**60**	**0,8**	**2,7**	**4,6**	**45,6**	**0,01**	**0,22**	**0,68**	**0**	**19**	**22**	**1,1**	**0,07**
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
171м	**Каша ячневая**			**150/10**	**3,65**	**5,37**	**36,68**	**209,7**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**136**	**60,94**	**1,63**	**0,52**
	крупа ячневая	33,7	33,7													
	масло сливочное	10	10													
229м	**Рыба тушенная с томатом и овощ**			**100/10**	**12,9**	**4**	**6,1**	**112,2**	**0,08**	**0,09**	**195**	**0**	**51**	**89**	**4,4**	**0,105**
	минтай обезглавленный потрошенный	111,6	93													
	морковь	27,2	21,8													
	лук репчатый	10	8													
	сахар	2	2													
	зелень свежая	6	4													
	масло растительное	5	5													
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	130	130	**130**	**0,52**	**0,52**	**12,74**	**61,1**	**0,039**	**13**	**0**	**0**	**20,8**	**14,3**	**11,7**	**0,418**
пром	**Кисель плодово-ягодный витам.**			**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**20**	**0**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20													
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**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**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего в обед:			**915**	**24,59**	**16,83**	**124,93**	**763,81**	**0,694**	**33,77**	**212,52**	**0,63**	**266,17**	**302,07**	**37,4**	**2,217**
	Всего за день:			**1450**	**44,14**	**40,42**	**199,33**	**1348,4**	**0,989**	**41,27**	**352,45**	**1,26**	**439,38**	**604,04**	**115,64**	**5,967**

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№				Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минералы (мг)			

День: 7-й вторник
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
210м	**Омлет натуральный**			**155**	**10,63**	**7,48**	**2,79**	**231,04**	**0,12**	**5,9**	**360,9**	**0**	**113,04**	**150,92**	**18,24**	**0,29**
	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**			**80**	**0,94**	**2,9**	**8,05**	**62,48**	**0,02**	**3**	**0**	**0**	**21,49**	**39,54**	**27**	**0,81**
	морковь	51,4	40													
	масло сливочное	3,4	2													
	сахар	4,8	4,8													
	яблоки свежие	20	14,4													
338м	**Фрукты свежие : яблоко**	148	130	**130**	**0,52**	**0,52**	**12,74**	**61,1**	**0,039**	**13**	**0**	**0**	**20,8**	**14,3**	**11,7**	**0,418**
14м	**Масло сливочное**	10	10	**10**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66**	**0**	**0**	**40**	**0**	**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**	**0**	**111**	**31**	**10,7**	**1,07**
	молоко	100	100													
	сахар	7	7													
	кофейный напиток	5	5													
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**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**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак:			**630**	**19,85**	**21,62**	**61,79**	**634,43**	**0,264**	**22,42**	**414,2**	**0,63**	**281,38**	**290,41**	**84,19**	**3,618**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
54-1с	**Щи из свежей капусты со сметаной**			**200**	**1,62**	**4,92**	**5,28**	**72,08**	**0,02**	**1,07**	**105**	**0**	**37,4**	**31**	**13,2**	**0,047**
	сметана	10	10													
	лук репчатый	10	8													
	морковь	10	8													

	капуста	70	56													
	масло сливочноеное	4	4													
	томат	1,2	1,2													
	мука пшеничная	2	2													
71м	**Огурцы свежие**	60	60	**60**	**0,42**	**0,06**	**1,14**	**7,2**	**0,024**	**2,94**	**0,07**	**0**	**10,2**	**18**	**8,4**	**0,35**
289м	**Рагу из птицы**			**175**	**12,56**	**11,72**	**15,2**	**217**	**0,07**	**1,13**	**146**	**0**	**136,8**	**108,2**	**3,87**	**0,19**
	курица	106	72													
	масло растительное	2	2													
	картофель	107	80													
	морковь	21	17													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	4	4													
	мука пшеничная	1	1													
пром	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**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**	**0**	**14**	**14**	**8,9**	**0,28**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**32,8**	**29,6**	**12**	**0,56**
пром	**Кондитер.изделие:печенье**	30	30	**30**	**2,49**	**1,18**	**23,12**	**113,4**	**0,03**	**0**	**2,4**	**0**	**8,68**	**32,24**	**6,6**	**0,54**
	Всего обед			**755**	**24,73**	**18,8**	**108,62**	**704,12**	**0,254**	**9,14**	**253,47**	**1,08**	**255,98**	**293,94**	**76,07**	**2,747**
	Всего за день:			**1385**	**44,58**	**40,42**	**170,41**	**1338,55**	**0,518**	**31,56**	**667,67**	**1,71**	**537,36**	**584,35**	**160,26**	**6,365**

День: 8-й среда

Сезон осень

Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: 8-й среда
Сезон осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
182м	**Каша жидкая молочная(рисовая)**			**150**	**3,83**	**8,03**	**25,05**	**189,14**	**0,04**	**0,88**	**43,5**	**0**	**97,57**	**10,36**	**22,58**	**0,34**
	крупа рисовая	23,2.	23,2													
	молоко паст.2,5%	75	75													
	сахар	4,5	4,5													
	масло сливочное	7,5	7,5													
54-21гн	**Какао с молоком**	200	200	**200**	**4,6**	**3,6**	**12,6**	**100,4**	**0,04**	**0,68**	**17,3**	**0**	**143**	**130**	**3,4**	**1,09**
	какао	4	4													
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	130	130													
	сахар	7	7													
пром.	**Йогурт - компина**	150	150	**150**	**3,75**	**1,8**	**24**	**127,5**	**0**	**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**	**0**	**88**	**50**	**3,5**	**0,1**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак			**545**	**17,26**	**16,73**	**78,55**	**534,7**	**0,12**	**1,66**	**86,8**	**0,45**	**336,62**	**220,81**	**41,03**	**1,92**

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
102м	**Суп картофельный с бобовыми**			**200**	**4,39**	**4,21**	**13,22**	**118,6**	**0,18**	**0,46**	**74**	**0**	**34,14**	**70,48**	**28,46**	**0,01**
	горох	16	16													
	Картофель:	53,4	40													
	морковь	10	8													
	петрушка корень	2,6	2													
	лук репчатый	9,6	8													
	зелень	1,24	1,24													
	масло сливочное	4	4													
	соль пищевая йодированная	0,7	0,7													
	вода питьевая	140	140													
	лавровый лист	0,008	0,008													
45м	**Салат из белокач.капусты**			**60**	**0,78**	**1,95**	**3,88**	**36,24**	**0,01**	**0,102**	**0**	**0**	**14,98**	**16,98**	**9,05**	**0,28**
	морковь	7,5	6													
	масло растительное	3	3													
	капуста белокачанная	59,1	47													

	сахар	3	3													
259м	**Жаркое по-домашнему**			**175**	**16,2**	**18,09**	**16,58**	**295**	**0,12**	**0,67**	**100**	**0**	**130,5**	**105,75**	**4,24**	**0,38**
	говядина	107	79													
	картофель:	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-1хн	**Компот из сухофруктов**			**200**	**0,5**	**0**	**19,8**	**81**	**0**	**15**	**0,02**	**0**	**50**	**4,3**	**2,1**	**0,09**
	сухофрукты	26,8	25													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	**Свежие фрукты: груша**	168	150	**150**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**0,04**	**7,5**	**0**	**0,61**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**4,27**
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**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**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего в обед:			**875**	**29,11**	**25,62**	**112,61**	**810,98**	**0,44**	**23,732**	**174,02**	**1,69**	**261,3**	**321,13**	**87,7**	**6,43**
	Всего за день:			**1420**	**46,37**	**42,35**	**191,16**	**1345,68**	**0,56**	**25,392**	**260,82**	**2,14**	**597,92**	**541,94**	**128,73**	**8,35**

День: 9-й четверг

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 9-й четверг
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
71м	**Помидоры свежие**			**80**	**0,88**	**0,16**	**3,04**	**17,6**	**0,04**	**1,4**	**0**	**0**	**21,2**	**20,8**	**1,6**	**0,06**
	помидоры свежие	80	80													
269м	**Котлета**			**105**	**8,16**	**10,72**	**8,26**	**163**	**0,19**	**8,86**	**55,4**	**0**	**25,62**	**12,33**	**1,48**	**0,47**
	говядина	78	60													
	хлеб пшеничный	12,38	12,38													
	сухари	7,5	7,5													
	сметана	6,25	6,25													
	мука пшеничная	3,75	3,75													
309м	**Макаронные изделия отварные**			**100**	**0,36**	**3,01**	**17,63**	**112,3**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**53,24**	**54,78**	**1,4**	**0,07**
	макароны	35	35													
	масло сливочное	3,5	3,5													
54-3гн	**Чай с лимоном**			**200**	**0,3**	**0**	**6,7**	**27,9**	**0**	**1,16**	**0,38**	**0**	**6,9**	**8,5**	**4,6**	**0,77**
	Чай	1	1													
	сахар песок	7	7													
	лимон	7	7													
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**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**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**535**	**13,58**	**14,46**	**62,41**	**448,61**	**0,315**	**11,42**	**55,8**	**0,63**	**119,61**	**148,06**	**25,63**	**2,38**

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
54-23м	**Свекольник**			**200**	**0,46**	**2,64**	**10,86**	**85,78**	**0,04**	**5,4**	**98,60**	**0**	**25,2**	**45,40**	**20,8**	**1,03**
	говядина	53	34,5													
	свекла	62,5.	50.													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2	2													
	томат	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
53м	**Салат из свеклы с зел.горошком**	60	60	**60**	**0,09**	**2,46**	**4,36**	**43,74**	**0,03**	**4,11**	**0**	**0**	**16,99**	**24,96**	**11,02**	**0,07**
	свекла	38,5	30													
	зеленый горошек	22,8	15													
	лук репчатый	3,6	3													

	яблоки	15	10,8													
	масло растительное	2,4	2,4													
223м	**Запеканка из творога со сгущенным молоком**			**180/20**	**23,13**	**25,26**	**41,85**	**522,41**	**0,118**	**0,66**	**151**	**0,000**	**328,03**	**223,11**	**49,24**	**1,51**
	творог	169,2	165,6													
	мука пшеничная	14,4	14,4													
	сахар песок	14,4	14,4													
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2													
	масло сливочное	7,2	7,2													
	мука пшеничная	7,2	7,2													
	сметана	7,2	7,2													
	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**	**0**	**58**	**3,8**	**3,1**	**0,79**
	яблоки	45,2	40													
	сахар песок	7	7													
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**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**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего в обед:			**715**	**27,71**	**31,07**	**93,78**	**821,24**	**0,253**	**11,77**	**250,6**	**0,63**	**440,87**	**348,92**	**100,71**	**4,41**
	Всего за день:			**1250**	**41,29**	**45,53**	**156,19**	**1269,85**	**0,568**	**23,19**	**306,4**	**1,26**	**560,48**	**496,98**	**126,34**	**6,79**

День: 10-й пятница
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
239м	**Тефтели рыбные со сметанным соусом**			**100/40**	**12,18**	**9,88**	**14,62**	**185,94**	**0,102**	**1,5**	**153**	**0**	**84,56**	**78,18**	**2,7**	**0,76**
	минтай обезглавл. потр.	142	66													
	хлеб пшеничный	14	14													
	лук репчатый	18	14													
	мука пшеничная	8	8													
	молоко	20	20													
	масло растительное	5	5													
330м	**Соус сметанный**				**0,56**	**1,99**	**2,34**	**29,64**	**0,008**	**0,01**	**13,52**	**0**	**10,92**	**9,08**	**2,1**	**0,08**
	сметана	10	10													
	мука пшеничная	3	3													
312м	**Пюре картофельное**			**150**	**0,21**	**3,04**	**20,43**	**137,25**	**0,013**	**1,8**	**0**	**0**	**36,97**	**86,58**	**2,77**	**0,1**
	картофель :	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,2	5,2													
пром	**Кисель плод.ягодный витаминиз.**	200	200	**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**20**	**0**	**0**	**0**	**64**	**0**	**0**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**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**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**545**	**16,83**	**15,48**	**87,17**	**572,64**	**0,578**	**23,31**	**166,52**	**0,63**	**145,1**	**289,49**	**24,12**	**1,56**

№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
82м	**Борщ с капустой и картофелем**			**200**	**1,44**	**3,94**	**8,74**	**83**	**0,04**	**8,54**	**50**	**0**	**39,78**	**43,68**	**20,9**	**0,98**
	Картофель:	19,2	16													
	свекла	40	32													
	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													
	масло сливочное	4	4													
	петрушка	2,6	2													
	томат	6	6													

	сахар	2	2													
71м	**Огурцы свежие**	**60**	60	**60**	**0,42**	**0,06**	**1,14**	**7,2**	**0,024**	**2,94**	**0,07**	**0**	**10,2**	**18**	**8,4**	**0,35**
265м	**Плов**			**150**	**10,49**	**16,89**	**26,02**	**322**	**0,06**	**1,28**	**99**	**0**	**14,23**	**20,14**	**3,92**	**0,26**
	говядина	107	79													
	крупа рисовая	34	34													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	6	5													
	морковь	10	8													
	томат	8	8													
379м	**Кофейный напиток**	200	200	**200**	**3,16**	**2,67**	**15,94**	**100,6**	**0,04**	**1,3**	**20**	**0**	**125,78**	**90**	**14**	**0,13**
	Кофейный напиток	5	5													
	сахар	20	20													
	молоко	100	100													
пром	**Молоко в индивидуальной упаковке**	200	200	**200**	**5,8**	**5**	**9,6**	**108**	**0,08**	**2,6**	**44**	**0**	**240**	**180**	**28**	**0,2**
пром	**Хлеб ржано--пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**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**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего в обед:			**865**	**25,19**	**29,13**	**88,22**	**748,61**	**0,299**	**16,66**	**213,07**	**0,63**	**442,64**	**403,47**	**91,77**	**2,93**
	Всего за день:			**1410**	**42,02**	**44,61**	**175,39**	**1321,25**	**0,877**	**39,97**	**379,59**	**1,26**	**587,74**	**692,96**	**115,89**	**4,49**

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. 2017г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1-4 классов в общеобразовательных организациях:
Пособие-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора,2022.-275с

ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"