«Утверждаю»

Директор МКОУ Такучетская школа

_____Л.А.Малыхина

01.09.2022г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждения Такучетская школа

Примерное десятидневное цикличное меню для учащихся с 7 – 11лет

Введение:

Меню разработано с помощью следующей литературы:
«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»
автор М.П.Могильный и В.Т.Тутельян.

В сборнике представлены рецептуры блюд и кулинарных изделий для составления меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Рецептуры приведенных в сборнике блюд базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В рецептурах блюд приведены данные по химическому составу блюд, содержанию витаминов и минералов.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающие в себя витамины и минеральные соли. Для дополнительного обогащения рациона используются в меню фрукты(мандарины, апельсины) соки и витаминизация третьих блюд препаратом «Витамин С» мг. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника и регистрируется в «Журнале витаминизации третьих блюд».

Нехватка йода на начальном уровне проявляется повышенной усталостью, раздражительностью снижением у ребенка внимание способностей к обучению. Поэтому все блюда в меню изготовляются исключительно на йодированной солью (обогащенная йодом).

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.

Нужно помнить, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений

№ Рецеп	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порций	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные Вещества (мг.)			
					Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день															
	Завтрак															
№ 181	**Каша манная молочная**			**200**	18,63	11,10	50,78	433	0,9	0,96	5,8	1,08	138,47	153,61	31,61	1,68
	Молоко	100	100													
	Масло сливочное	5	5													
	Сахар	10	10													
	Крупа манная	40	40													
№ 1	**Бутерброд с маслом с сыром**			**80**	13,28	9,28	23,72	251	0,51	0,17	6	0,1	22,72	33,75	15,12	0,78
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	Сыр	20	20													
№ 376	**Чай с сахаром**			**200**	0,7	0,2	12	60	-	0,3	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай –заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Итого за завтрак				22,87	22,53	125,1	698	0,14	0,99	11,8	1,2	162,17	190,16	45,61	2,48
	Обед															
№ 97	**Суп крестьянский с крупой со сметаной**			**200/10**	19,34	25,82	26,87	214	0,13	8,12	-	2,80	29,15	77,72	24,17	8,37
	Картофель	30	25													
	Морковь	10	8													
	Лук репчатый	10	8													
	Масло растительное	4	4													
	Капуста белокочанная	30	24													
	Крупа пшено	8	8													
	Сметана	10	10													
	Бульон мясной	-	170													
	Мясо говядина	40	40													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Морковка	3	2,5													
№ 279	**Тефтели мясные**			**80**	18,6	16,65	22,66	285,54	0,06	0,92	3	4,8	47,55	83,14	23,4	1,04
	Мясо говядина	69	51													

	Крупа рисовая	6	6													
	Лук репчатый	12,5	10,5													
	Масло растительное	3	3													
	Молоко	8	8													
	Мука	2	2													
№ 312	**Картофельное пюре**			**200**	8,13	12,21	23,98	230,47	0,18	23,73	-	1,65	55,54	115,46	36,53	1,37
	Картофель	171	128													
	Молоко	30	30													
	Масло сливочное	6	6													
№ 54-3м	**Соус красный основной**			**30**	1,6	1,4	4,4	36,5	0,1	1,34	1,3	-	8	11,8	9,2	0,2
	Томатная паста	6	6													
	Мука пшеничная	2,5	2,5													
	Масло сливочное	0,9	0,9													
	Лук репчатый	2	1,2													
	Морковь	3	2,4													
	Сахар	0,7	0,7													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**80**	6,88	0,39	55,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
№ 516	**Кисель**			**200**	04	-	34,48	141,53	0,12	5,75	8,2	0,2	-	1	-	-
	Концентрат киселя	24	24													
	Сахар	10	10													
	Яблоко			75	0,3	0,3	6,75	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Итого за обед				54,89	56,77	164,3	1119,1	8,11	39,86	12,65	22,7	160,57	388,87	124,95	45,7
	Всего за день				77,76	79,3	289,4	1817,1	8,25	40,8	24,45	23,9	320,74	579,03	170,56	48,2

2 день

	Завтрак	**Брутто**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
№ 120	**Суп молочный вермишелевый**			**200**	5,26	11,66	25,6	226,2	0,8	1,32	1,5	0,41	153	146,9	24,56	2,5
	Молоко	100	100													
	Вермишель	16	16													
	Масло сливочное	3	3													
	Сахар	3	3													
№1	**Бутерброд с маслом**			**50**	3,54	11,23	59,33	204	0,54	-	6	0,1	12,6	33,75	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	40	40													
	Масло сливочное	10	10													
№ 376	**Чай с сахаром**			**200**	4,7	3,54	17,57	118,6	0,56	1,58	0,2	0,45	152,22	124,56	21,34	0,47
	Чай –заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Итого за завтрак				21,88	40,52	129,83	656,61	0,18	2,68	18	0,49	471,49	415,75	77,4	1,82
	Обед															

№ 82	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**			**200/10**	18,8	18,92	20,93	103,75	0,05	10,67	-	2,75	49,72	54,6	26,12	1,22
	Свекла	40	30													
	Капуста свежая	20	20													
	Картофель	27	20													
	Морковь	13	10													
	Лек репчатый	12	10													
	Томатное пюре	6	6													
	Масло растительное	5	5													
	Сахар	2	2													
	Бульон мясной		180													
	Мясо говядина	40	40													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Морковка	3	2,5													
	Сметана		10													
№ 54-2р	**Котлета рыбная**			**100**	15,8	16,05	24,52	332,72	0,05	0,60	1,87	0,69	67,52	110,83	37,72	1,34
	Минтай филе	90,4	80													
	Хлеб	19	19													
	Яйцо	6,6	6,0													
	Масло сливочное	2	2													
№ 304	**Рис отварной**			**180**	14,4	6,44	44,02	251,64	0,03	-	-	0,80	1,63	73,13	19,60	0,63
	Крупа рисовая	53	53													
	Масло сливочное	6	6													
№ 54-3м	**Соус красный основной**			**30**	1,6	1,4	4,4	36,5	0,1	1,34	1,3	-	8	11,8	9,2	0,2
	Томатная паста	6	6													
	Мука пшеничная	2,5	2,5													
	Масло сливочное	0,9	0,9													
	Морковь	3	2,4													
	Лук репчатый	2	1,2													
№ 1	**Бутерброд с маслом**			**80**	6,88	0,39	55,18	211,08	0,12	-	-	-	20	93	30	1,4
	Хлеб пшеничный	70	70													
	Масло сливочное	10	10													
№ 382	**Какао с молоком**			**200**	00,7	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Какао порошок	4	4													
	Сахар	15	15													
	Молоко	100	100													
	Итого за обед				57,55	43,22	164,05	995,69	0,35	12,64	3,17	25,41	157,97	346,16	124,04	5,07
	Всего за день				79,43	83,74	293,88	1652,3	0,53	15,32	21,17	25,9	629,46	761,91	201,44	6,89

3 день

	Завтрак	Брутто	Нетто	Масса	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
№ 173	**Каша пшенная молочная**			**200**	12,6	17,06	44,32	112	0,14	0,96	4,8	1,60	146,77	221,30	44,34	2,34
	Крупа пшено	40	40													
	Молоко	100	100													
	Сахар	6	6													
	Масло сливочное	5	5													
№ 1	**Бутерброд с маслом сыром**			**80**	13,28	9,28	23,72	251	0,054	0,17	6	0,1	22,72	33,75	15,12	0,78
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	Сыр	20	20													
№ 376	**Чай с сахаром**			**200**	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай –заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Итого за завтрак				16,3	28,31	118,65	574	0,19	0,99	10,8	1,7	170,47	257,85	58,34	3,14
	Обед															
№ 106	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**			**200**	14,2	14,78	25,39	206	0,12	11,07	-	-	24,17	71,1	29,42	1,1
	Картофель	106	80													
	Морковь	13	10													
	Лук репчатый	12	10													
	Масло растительное	3	3													
	Фрикадельки мясные :		35													
	Говядина	54	50													
	Лук репчатый	4	3													
	Яйцо	2,9	2,8													
№ 293	**Курица тушеная**			**110**	28,2	24,61	22,07	307,36	0,06	1,22	1,8	40	41,67	219,4	22,35	1,71
	Куриные окорочка	127	114													
	Сметана	3	3													
	Масло сливочное	3	3													
№ 309	**Макаронные изделия отварные с маслом**			**180**	6,54	6,94	36,54	234,86	0,06	-	-	0,8	14,57	44,60	9,77	0,97
	Макаронные изделия	66	66													
	Масло сливочное	6	6													
№ 54-3м	**Соус красный основной**			**30**	1,6	1,4	4,4	36,5	0,1	1,34	1,3	-	8	11,8	9,2	0,2
	Томатная паста	6	6													
	Мука пшеничная	2,5	2,5													
	Масло сливочное	0,9	0,9													

	Морковь	3	2,4													
	Лук репчатый	2	1,2													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**100**	6,88	0,39	45,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
№ 376	**Чай с сахаром**			**200**	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай –заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Мандарины			**75**	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед				55,8	46,74	150,93	1052,6	0,38	19,82	1,8	42,25	123,51	439,15	99,69	7,11
	Всего за день				72,1	75,05	269,58	1526,6	0,57	20,81	12,6	43,95	293,98	697	158,03	10,3

4 день

	Завтрак	**Брутто**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
№ 192	**Биточки манные со сгущенным молоком**			**100/30**	7,40	10,77	42,56	253	0,5	0,3	0,50	0,2	110,33	97,04	18,10	0,52
	Крупа манная	28	28													
	Сахар	4	4													
	Яйцо	1,10	4													
	Сухари	4	4													
	Масло растительное	5	5													
	Молоко сгущенное	30	30													
№ 382	**Какао с молоком**			**200**	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	0,2	0,45	152,22	124,56	21,34	0,47
	Какао порошок	4	4													
	Сахар	15	15													
	Молоко	100	100							3						
	Итого за завтрак				7,47	10,79	57,56	313	0,5	0,33	0,50	0,2	121,43	99,84	19,5	0,8
	Обед															
№ 102	**Суп картофельный с бобовыми с гренками со сметаной**			**200/10/**	19,7	20,27	26,53	248,25	0,22	5,8	-	1,5	42,64	88,1	35,57	2,05
	Картофель	81	60													
	Горох	25	24													
	Морковь	15	12													
	Лук репчатый	15	12													
	Масло растительное	3,6	3,6													
	Бульон мясной		170													
	Мясо говядина	40	40													
	Морковь	3	2,5													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Сметана	10	10													
№123	**Гренки из пшеничного**	120	110													

	хлеба															
№ 54-7м	**Шницель мясная**			**100**	18,6	16,28	24,86	363,25	0,06	0,9	1,62	0,2	47,35	127,13	50,09	2,43
	Говядина	97	86													
	Хлеб пшеничный	19	19							2						
	Молоко	23	23													
	Сухари	11	11													
	Масло сливочное	7	7													
№ 139	**Капуста тушеная**			**160**	5,06	15,52	11,83	115,5	0,06	25,62	-	113,7	88,12	61,03	31,27	1,24
	Капуста	213	171													
	Масло растительное	6	6													
	Морковь	6	5													
	Лук репчатый	8	8													
	Томатная паста	9	9													
	Мука	2	2													
	Сахар	4	4													
№ 15	**Сыр порциями**			**30**	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	5	0,1	176	100	7	0,2
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**100**	6,88	0,39	45,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
№ 349	**Компот из сухофруктов**			**200**	0,5	-	24,3	99	0,86	0,5	1,9	43,3	11,3	3,4	1,5	0,31
	Смесь сухофруктов	35	25													
	Сахар	15	15													
	Апельсин			**95**	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед				51,2	52,46	132,7	1037,1	2,4	32,86	3,52	160	209,41	372,66	148,43	7,43
	Всего за день				58,6	63,25	190,26	1350,1	2,9	33,19	4,02	160,2	330,84	472,5	167,93	8,23

5 день

	Завтрак	**Брутто**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
№ 266	**Каша рисовая молочная**			**200**	10,5	8,74	17,95	150	0,09	0,82	2,4	0,39	163	136,8	26,67	0,65
	Крупа рисовая	40	40													
	Молоко	100	100													
	Сахар	6	6													
	Масло сливочное	5	5													
№1	**Бутерброд с маслом с сыром**	70		**80**	13,28	9,28	23,72	251	0,054	0,17	6	0,1	22,72	33,75	15,12	0,78
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	Сыр	20	20													
№ 382	**Чай с сахаром**			**200**	0,07	0,02	15,0	60	-	0,1	-	0,45	11,1	2,8	1,4	0,28

	Чай – заварка	40														
	Сахар	15														
	Итого за завтрак				18,1	23,51	94,85	572,6	0,2	2,4	8,6	0,94	327,82	295,11	60,61	1,64
	Обед															
№103	**Суп картофельный с макаронными изделиями**			**200**	13,8	12,83	27,45	118,25	0,11	8,25	-	15,2	29,2	67,57	27,27	1,12
	Картофель	80	60													
	Вермишель	8	8													
	Морковь	12,5	10													
	Лук репчатый	12	10													
	Масло растительное	2	2													
	Мясной бульон	-	170													
	Мясо говядина	40	40													
	Морковь	3	2,5													
	Лук репчатый	3	2,5													
№ 54-5м	**Котлета из курицы**			**100**	14,52	12,64	13,46	253,26	0,08	0,14	14	0,84	31,2	131,0	25,5	1,36
	Филе куриное	84,4	74,6													
	Хлеб пшеничный	10	10													
	Молоко	13	13													
	Масло сливочное	3	3													
	Сухари панировочные	8	8													
№ 312	**Картофельное пюре**			**200**	8,13	12,21	23,98	230,47	0,18	23,73	-	1,65	55,54	115,46	36,53	1,37
	Картофель	171	128													
	Молоко	30	30													
	Масло сливочное	6	6													
№ 54-3м	**Соус красный основной**			**30**												
	Томатная паста	6	6													
	Мука пшеничная	2,5	2,5													
	Масло сливочное	0,9	0,9													
	Морковь	3	2,4													
	Лук репчатый	2	1,4													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**80**	6,88	0,39	45,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
№ 376	**Чай с сахаром**			**200**	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай- заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Яблоко			**80**	0,3	0,3	6,75	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Итого за обед				56,3	63,97	151,84	1144,9	8,13	13,95	4,35	20,88	274,31	674,38	244,91	42,9
	Всего за день				74,4	87,48	246,69	1617,5	8,33	16,35	12,95	21,82	602,13	969,49	305,52	44,5

6 день

	Завтрак	Брутто	Нетто	Масса	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
№174	**Каша Дружба молочная**			**200**	9,0	19,85	52,93	334	0,06	0,96	4,8	040	130,97	157,44	36,46	0,63
	Крупа рисовая	15	15													
	Крупа пшеничная	16	11													
	Молоко	100	100													
	Сахар	5	5													
	Масло сливочное	6	6													
№ 1	**Бутерброд с маслом**			**50**	3,54	11,23	59,33	204	0,054	-	6	0,1	12,6	124,56	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	40	40													
	Масло сливочное	10	10													
№ 382	**Какао с молоком**			**200**	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	0,2	0,45	152,22	124,56	21,34	0,47
	Какао порошок	4	4													
	Сахар	15	15													
	Молоко	100	100													
	Итого за завтрак				13,51	28,81	99,93	601,86	0,86	1,49	12,5	0,61	352,7	374,26	45,56	3,5
	Обед															
№ 88	**Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной**			**200/10**	19,76	24,95	27,90	289,75	0,06	15,77	-	0,05	49,25	49	22,12	0,82
	Капуста белокочанная	50	40													
	Картофель	32	24													
	Морковь	12,5	10													
	Лук репчатый	12	10													
	т/пюре	2	2													
	Масло растительное	5	5													
	Бульон мясной		170													
	Мясо говядина	40	40													
	Морковь	3	2,5													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Сметана	10	10													
№ 54-12м	**Плов с курицей**			**200**	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147,0	0,69	20	234	108	2,0
	Куриная грудка(филе)	120,6	106,7													
	Крупа рисовая	45,3	45,3													
	Томатное пюре	107	10,7													
	Лук репчатый	8,4	6,7													
	Морковь	13,4	10,7													
	Масло подсолнечное	6,7	6,7													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**80**	6,88	0,39	45,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4

№ 376	**Чай с сахаром**			**200**	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай –заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Яблоко			**80**	0,3	0,3	6,75	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Итого за обед				56,24	52,83	110,03	925,83	0,39	24,77	2,2	2,04	104,35	403,1	103,72	5,55
	Всего за день				69,75	81,64	209,96	1427,7	1,25	26,26	14,7	2,65	457,05	777,36	149,28	9,05

7 день

	Завтрак	**Брутот**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
№ 173	**Каша пшеничная молочная**			**200**	9,64	18,06	44,32	112	0,14	0,96	4,8	2,25	146,77	221,30	44,34	2,34
	Крупа пшеничная	40	40													
	Молоко	100	100													
	Сахар	5	5													
	Масло сливочное	6	6													
№ 1	**Бутерброд с маслом с сыром**			**80**	13,28	9,28	23,72	251	0,054	0,17	6	0,1	22,72	33,75	15,12	0,78
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	Сыр	20	20													
№ 376	**Чай с сахаром**			**200**	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай –заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Итого за завтрак				13,25	29,31	118,65	476	0,19	0,99	10,8	2,35	145,27	257,85	33,14	3,14
	Обед															
№ 136	**Свекольник со сметаной**			**200/10**	19,02	17,01	23,44	217	0,07	9,17	-	2,75	41,97	65,8	29,82	1,37
	Свекла	64	51													
	Морковь	13	10													
	Лук репчатый	14	11													
	Лук репчатый	14	11													
	Картофель	46	34													
	Масло сливочное	3	3													
	Сахар	2	2													
	Томат пюре	2	2													
	Бульон мясной		170													

	Мясо говядина	40	40													
	Морковь	3	2,5													
	Лу к репчатый	3	2,5													
	Сметана	10	10													
№ 268	**Биточки мясные**			**100**	18,61	16,28	24,86	363,25	0,06	0,92	1,62	0,2	47,35	127,13	50,09	2,43
	Говядина	97	86													
	Хлеб пшеничный	19	19													
	Молоко	23	23													
	Сухари	11	11													
	Масло сливочное	7	7													
№ 54-3м	**Соус красный основной**			**30**	1,6	1,4	4,4	36,5	0,1	1,34	1,3	-	8	11,8	9,2	0,2
	Томатная паста	6	6													
	Мука пшеничная	2,5	2,5													
	Масло сливочное	0,9	0,9													
	Морковь	3	2,4													
	Лук репчатый	2	1,2													
№ 171	**Каша гречневая рассыпчатая с маслом**			**180**	9,85	9,55	39,86	280	0,21	-	4,0	4	26,39	210,35	140,52	4,73
	Крупа гречневая	69	69													
	Масло сливочное	6	6													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**80**	6,88	0,39	45,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
№ 516	**Кисель**			**200**	0,4	-	34,48	141,53	0,12	5,75	8,2	0,2	-	1	-	-
	Концентрат киселя	24	24													
	Сахар	10	10													
	Банан			**90**	0,3	0,3	6,75	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Итого за обед				54,54	47,59	128,61	1058,3	8,03	35,16	2,77	159,1	142,61	419,94	157,29	40,7
	Всего за день				67,79	76,9	247,26	1434,3	8,22	36,15	13,57	161,4	287,88	677,79	187,43	43,8

8 день

	Завтрак	**Брутот**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
№ 174	**Каша кукурузная молочная**			**200**	18,63	11,10	50,78	134	0,9	0,96	5,8	1,08	138,47	153,61	31,61	1,68
	Крупа кукурузная	40	40													
	Молоко	100	100													
	Сахар	5	5													
	Масло сливочное	6	6													
№ 1	**Бутерброд с маслом**			**50**	3,54	11,23	59,33	204	0,054	-	6	0,1	12,6	33,75	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	40	40													
	Масло сливочное	10	10													
№ 382	**Какао с молоком**			**200**	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	0,58	0,2	0,45	152,22	124,56	21,34	0,47

	Какао порошок	4	4													
	Сахар	15	15													
	Молоко	100	100													
	Итого за день				26,24	25,87	127,68	556,6	0,90	1,54	12	11,35	303,29	62,8	65,55	1,63
	Обед															
№ 209	**Суп картофельный с рыбными консервами**			**200**	19,59	18,40	44,33	167,25	0,11	6,87	15	0,87	45,3	175,7	46,6	1,26
	Консервы рыбные в собственном соку	40	40													
	Картофель	93	70													
	Морковь	15	16													
	Лук репчатый	10	8													
	Крупа рисовая	5	5													
	Масло сливочное	4	4													
№ 209	**Яйцо**			**40**	6,08	4,60	0,28	63	0,3	-	10	0,54	22	76,8	4,8	1
№ 54-5м	**Птица тушеная с овощами**			**100**	18,5	19,49	25,26	149	0,4	1,02	3,1	0,49	45,48	79	24,28	1,5
	Филе птицы	158	140													
	Масло растительное	4	4													
	Морковь	40	32													
	Лук репчатый	22	18													
№ 309	**Макаронные изделия**			**180**	6,54	6,94	36,54	234,86	0,06	-	-	0,8	14,57	44,60	9,77	0,97
	Макаронные изделия	66	66													
	Масло сливочное	6	6													
№ 1	**Бутерброд с маслом**			**80**	6,88	0,39	45,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
	Хлеб пшеничный	70	70													
	Масло сливочное	10	10													
№ 376	**Чай с сахаром**			**200**	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай –заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Мандарины			**75**	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед				61,96	53,21	162,41	977,09	1,0	14,81	28,3	4,15	311,5	585,41	85,38	2,51
	Всего за день				88,2	79,08	290,09	1433,6	1,9	16,35	40,3	15,5	614,79	648,2	150,93	4,14

9день

	Завтрак	**Брутто**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
№ 54-1о	**Омлет натуральный**			**200**	12	18,20	1,93	212,41	0,8	0,18	12,83	0,54	75,59	173,09	11,83	1,93
	Яйцо	76,9	76,9													
	Молоко	135,4	123,1													

	Масло сливочное	3	3													
№10	**Салат из зеленого горошка консервиров.**			**40**	1,55	0,1	1,65	0,6	5	-	0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
	Горошек консервированный	50	40													
	Масло растительное	1,2	1,2													
№ 1	**Бутерброд с маслом с сыром**			**80**	13,28	9,28	23,72	251	0,054	0,17	6	0,1	22,72	33,75	15,12	0,78
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	Сыр	20	20													
№ 376	**Чай с сахаром**			**200**	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай –заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Итого за завтрак				17,16	29,55	77,91	477,01	5,85	0,21	18,93	10,64	130,29	220,14	26,18	22,8
	Обед															
№ 101	**Суп картофельный с клецками**			**200**	19,01	14,71	21,98	128,4	0,2	12	-	1,27	26,7	76,6	22,77	0,87
	Картофель	54,4	40													
	Морковь	10	8													
	Яйцо	2,9	2,9													
	Мука пшеничная	9,24	9,24													
	Лук репчатый	10	8													
	Масло растительное	3	3													
	Бульон мясной		170													
	Мясо говядина	40	40													
	Морковь	3	2,5													
	Лук репчатый	3	2,5													
№ 54-11р	**Рыба тушеная в томате с овощами**			**100**	17,4	20,80	53	339	0,18	1,76	5,45	1,34	48,76	11,34	48,39	0,94
	Минтай с/мороженый	283	113													
	Сахар	2,5	2,5													
	Томатное пюре	9	9													
	Лук репчатый	17,4	14													
	Морковь	31,2	25													
	Масло растительное	7	7													
№ 312	**Картофельное пюре**			**200**	8,13	12,21	23,98	230,47	0,18	23,73	-	1,65	55,54	115,46	36,53	1,37
	Картофель	171	128													
	Молоко	30	30													
	Масло сливочное	6	6													
№ 54-3м	**Соус красный основной**			**30**	1,6	1,4	4,4	36,5	0,1	1,34	1,3	-	8	11,8	9,2	0,2
	Томатная паста	6	6													
	Мука пшеничная	2,5	2,5													

	Масло сливочное	0,9	0,9													
	Морковь	3	2,4													
	Лук репчатый	2	1,2													
№ 349	**Компот из сухофруктов**			**200**	0,5	-	24,3	99	0,86	0,5	1,9	43,3	11,3	3,4	1,5	0,31
	Сухофрукты	35	25													
	Сахар	15	15													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**80**	6,88	0,39	45,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
	Итого за обед				73,29	44,1	191,4	1067,0	1,1	30,9	6,75	4,72	139,09	301,87	141,96	4,64
	Всего за день				90,45	73,65	269,31	1544,0	6,95	31,11	25,68	15,36	269,38	522,01	168,14	27,4

10 день

	Завтрак	**Брутот**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
№ 183	**Суп молочный из гречневой крупы**			**200**	9,64	18,06	44,32	112	0,14	0,96	4,8	2,25	146,77	21,30	44,34	2,34
	Крупа гречневая	28	28													
	Молоко	100	100													
	Сахар	5	5													
	Масло сливочное	6	6													
№ 1	**Бутерброд с маслом**			**50**	3,54	11,23	59,33	204	0,054	-	6	0,1	12,6	33,75	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	40	40													
	Масло сливочное	10	10													
№ 376	**Чай с сахаром**			**200**	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай –заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Итого за завтрак				17,89	35,21	118,65	447,66	0,2	1,13	15,8	2,45	346,47	157,85	65,34	3,34
	Обед															
№96	**Рассольник ленинградский со сметаной**			**200/10**	22	19,09	21,98	207,25	0,06	12,37	-	0,6	30,45	77,72	31,4	1,2
	Картофель	80	60													
	Крупа рисовая	4	4													
	Морковь	12,5	10													
	Лук репчатый	6	5													
	Огурец соленый	17	15													
	Масло растительное	4	4													
	Сметана	10	10													
	Бульон мясной		170													
	Мясо говядина	40	40													
	Морковь	3	2,5													
	Лук репчатый	3	2,5													

№ 260	**Гуляш в томатно - сметанном соусе**			**90**	22,3	25,3	25,85	33,7	7	0,3	0,22	-	0,58	25,47	154,15	27,7
	Говядина	90	67													
	Масло растительное	4	4													
	Лук репчатый	12	10													
	Томатное пюре	3	3													
	Мука пшеничная	3	3													
№ 304	**Рис отварной**			**180**	14,4	6,44	44,02	251,64	0,03	-	-	0,80	1,63	73,13	19,60	0,63
	Крупа рисовая	53	53													
	Масло сливочное	6	6													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**80**	6,88	0,39	45,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
№ 15	**Сыр порциями**		30	**30**	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко			**75**	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65
№ 376	**Чай с сахаром**			**200**	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай -заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Итого за обед				51,61	50,73	146,76	692,5	8,27	32,78	2,19	61,45	116,62	30,4,9	249,45	31,9
	Всего за день				69,5	85,94	265,41	1140,1	8,47	33,91	17,99	63,99	463,09	188,34	314,79	35,2
	Всего за 10 дней				740,55	786,03	2571,84	14943,3	47,37	270,3	187,43	513,8	4269,34	6293,63	1974,02	236,11