«Утверждаю»

Директор МКОУ Такучетская школа

_____Л.А.Малыхина

01.09.2022г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждения Такучетская школа

Примерное десятидневное цикличное меню для учащихся с 12- 18 лет

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 5-11 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.

В подростковом возрасте в организме ребенка активизируются процессы роста. В этот период жизни происходят значительные перемены в работе организма, особенно в гормональной и эмоциональной сфере. Именно поэтому так важно, чтобы подросток получал достаточно калорий и питательных веществ с пищей.

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, 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**			**250**	28,63	12,10	51,78	434	0,9	0,96	5,8	1,08	138,47	153,61	32,61	1,68
	Молоко	150	150													
	Масло сливочное	5	5													
	Сахар	15	15													
	Крупа манная	50	50													
№ 1	**Бутерброд с маслом с сыром**			100	4,54	12,23	59,33	211	0,54	-	7	0,1	13,6	34,75	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	70	70													
	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				33,77	24,53	183,11	705	1,44	1,26	11,8	1,2	162,17	190,16	45,61	2,48
	Обед															
№ 97	**Суп крестьянский с крупой со сметаной**			**300**	20,34	26,82	26,87	214	0,13	8,12	-	2,80	29,15	77,72	24,17	8,37
	Картофель	150	113													
	Морковь	12,5	10													
	Лук репчатый	12	10													
	Масло растительное	2	2													
	Капуста белокочанная	30	24													
	Крупа пшенная	8	8													
	Сметана	10	10													
	Бульон мясной		200													
	Мясо говядина	40	40													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Морковь	3	2,5													
№ 279	**Тефтели мясные**			**110**	19,6	18,65	24,66	295,54	0,06	0,92	3	4,8	47,55	83,14	23,4	1,04
	Мясо говядина	80	79													
	Крупа рисовая	6	6													
	Лук репчатый	28	24													
	Масло растительное	4	4													
	Мука пшеничная	5	5													

№ 312	**Картофельное пюре**			**200**	8,13	14,21	24,98	240,47	0,18	23,73	-	1,65	55,54	115,46	36,53	1,37
	Картофель	238	218													
	Молоко	30	30													
	Масло сливочное	6	6													
№ 54-3м	**Соус красный основной**			**50**	2,6	2,4	5,4	46,5	0,1	1,34	1,3	-	8	11,8	9,2	0,2
	Томатная паста	7,5	7,5													
	Мука пшеничная	2,5	2,5													
	Масло сливочное	2,5	2,5													
	Лук репчатый	2	1,2													
	Морковь	3	2,4													
	Сахар	0,7	0,7													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**100**	6,88	1,39	56,18	221,08	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													
	Фрукты			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				58,25	63,77	179,32	1159,14	8,11	39,86	12,65	22,7	160,57	388,87	124,95	45,7
	Всего за день				92,02	88,3	362,43	1864,14	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**
№ 170	**Суп молочный вермишелевый**			**250**	10,0	19,85	53,93	334	0,06	0,96	4,8	0,40	130,97	157,44	36,46	0,63
	Молоко	130	130													
	Вермишель	20	20													
	Масло сливочное	3	3													
	Сахар	3	3													
№1	**Бутерброд с маслом**			**100**	4,54	12,23	59,33	211	0,54	-	7	0,1	12,6	34,75	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	90	90													
	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				23,88	41,52	130,83	735,26	1,17	2,68	19	0,49	471,49	416,75	77,4	1,82
	Обед															
№ 82	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**			**300/10**	18,8	29,92	23,93	113,75	0,05	10,67	-	2,75	50,72	54,6	26,12	1,22
	Свекла	51	40													
	Капуста свежая	20	20													
	Картофель	67	50													
	Морковь	13	10													
	Лек репчатый	12	10													
	Томатная пюре	6	6													
	Масло растительное	5	5													
	Сахар	2	2													
	Бульон мясной		200													

	Мясо говядина	40	40													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Морковь	3	2,5													
	Сметана		10													
№ 54-2р	**Котлета рыбная**			**100**	25,8	16,05	28,52	342,72	0,05	0,60	1,87	0,69	67,52	110,83	38,72	1,34
	Минтай филе	90,4	80													
	Хлеб	19	19													
	Яйцо	6,6	6,0													
	Масло сливочное	2	2													
№ 304	**Рис отварной**			**200**	15,4	6,44	45,02	261,64	0,03	-	-	0,80	1,63	73,13	20,60	0,63
	Крупа рисовая	63	63													
	Масло сливочное	6,7	6,7													
№ 54-3м	**Соус красный основной**			**50**	2,6	4,4	5,4	46,5	0,1	1,34	1,3	-	8	11,8	9,2	0,2
	Томатная паста	7,5	7,5													
	Мука пшеничная	2,5	2,5													
	Масло сливочное	2,5	2,5													
	Морковь	3	2,4													
	Лук репчатый	2	1,2													
№ 1	**Бутерброд с маслом**			**100**	6,88	0,39	45,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
	Хлеб пшеничный	90	90													
	Масло сливочное	10	10													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**100**	6,88	0,39	55,18	211,08	0,12	-	-	-	20	93	30	1,4
№ 382	**Какао с молоком**			**200**	0,07	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		69,55	57,22	173,05	1035,69	0,35	12,64	3,17	4,24	147,98	346,16	126,04	5,07
	Всего за день				93,43	98,74	303,88	1770,95	1,52	15,32	22,17	4,73	619,47	762,91	203,44	6,89

3 день

	Завтрак	**Брутто**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
№ 173	**Каша пшенная молочная**			**250**	13,6	18,06	45,32	112	0,14	0,96	4,8	1,60	146,77	221,30	44,34	2,34
	Крупа пшено	50	50													
	Молоко	150	150													
	Сахар	6	6													
	Масло сливочное	5	5													
№ 1	**Бутерброд с маслом с сыром**			**100**	4,54	12,23	59,33	211	0,054	-	6	0,1	12,6	33,75	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	70	70													
	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				18,21	30,31	119,65	383	0,19	0,99	10,8	1,7	170,47	257,85	58,34	3,14

	Обед															
№ 106	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**			**300**	24,2	25,78	29,39	209	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 :		55													
	Говядина	54	52													
	Лук репчатый	4	3													
	Яйцо	2,9	2,8													
№ 293	**Курица тушеная**			**120**	29,2	25,61	23,07	308,36	0,06	1,22	1,8	40	41,67	219,4	22,35	1,71
	Куриные окорочка	158	142													
	Сметана	3	3													
	Масло сливочное	3	3													
№ 309	**Макаронные изделия отварные с маслом**			**200**	7,54	6,94	38,54	235,86	0,06	-	-	0,8	14,57	44,60	9,77	0,97
	Макаронные изделия	70	70													
	Масло сливочное	6	6													
№ 54-3м	**Соус красный основной**			**50**	2,6	2,4	5,4	46,5	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	55,18	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													
	Фрукты			**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				70,49	461,44	173,33	1104,1	0,48	21,16	3,1	42,25	131,51	451,55	108,89	7,31
	Всего за день				88,7	91,75	292,98	1487,1	0,67	22,15	13,9	43,95	301,98	709,4	167,23	10,45

4 день

	Завтрак	Брутто	Нетто	Масса	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 192	**Биточки манные со сгущенным молоком**			**150**	8,40	11,77	42,56	253	0,5	0,3	0,50	0,2	110,33	97,04	18,10	0,52
	Крупа манная	40	40													
	Сахар	4	4													
	Яйцо	1,10	4													
	Сухари	4	4													
	Масло растительное	5	5													
	Молоко сгущенное	30	30	30												
№ 382	**Какао с молоком**			**200**	4,07	3,54	17,54	118,6	0,056	1,58	0,2	0,45	152,22	124,56	21,34	0,47
	Какао порошок	4	4							0						

	Сахар	15	15							3						
	Молоко	100	100													
	Итого за завтрак				8,47	11,79	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**			**300/10**	29,7	23,27	29,53	258,25	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		200													
	Мясо говядина	40	40													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Морковь	2,5	2,5													
	Сметана	10	10													
№123	**Гренки из пшеничного хлеба**	-	110	110	6,88	0,39	45,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
	Хлеб пшеничный	131	110													
№ 54-7м	**Шницель мясная**			**100**	28,6	26,28	24,86	363,25	0,06	0,9	1,62	0,2	47,35	127,13	50,09	2,43
	Говядина	97	86							2						
	Хлеб пшеничный	19	19													
	Молоко	23	23													
	Сухари	11	11													
	Масло сливочное	7	7													
№ 139	**Капуста тушеная**			**200**	6,06	16,52	17,83	135,5	0,06	25,62	-	113,7	88,12	61,03	31,27	1,24
	Капуста	253	240													
	Масло растительное	6	6													
	Морковь	6	5													
	Лук репчатый	8	8													
	Томатная паста	9	9													
	Мука	2	2													
	Сахар	4	4													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**100**	6,88	0,39	55,18	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
№ 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													
	Фрукты			**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				71,74	66,76	149.45	1100,38	1,34	42,32	3,52	160,15	209,41	380,91	153,83	9,08
	Всего за день				80,21	78,55	207,01	1413,38	1,84	42,65	4,02	160,35	330,84	480,75	173,33	9,88

5 день																
	Завтрак	**Брутто**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
№266	**Каша рисовая молочная**															
	Крупа рисовая	50	50	250	13,6	18,06	45,32	112	0,14	0,96	4,8	1,60	146,77	221,30	44,34	2,34
	Молоко	150	150													
	Сахар	5	5													
	Масло сливочное	6	6													
№1	**Бутерброд с маслом с сыром**	70		**100**	4,54	12,23	59,33	211	0,054	-	6	0,1	12,6	33,75	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	70	70													
	Масло сливочное	10	10													
	Сыр	20	20													
№ 382	**Чай с сахаром**			**200**	0,07	00,2	15,0	60	-	0,1	-	0,45	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай -заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Итого за завтрак				20,11	25,51	94,85	480,6	0,2	2,4	8,6	0,94	327,82	295,11	60,61	1,64
	Обед															
№ 103	**Суп картофельный с макаронными изделиями**			**300/10**	23,1	28,09	22,98	208,25	0,06	12,37	-	0,6	30,45	77,72	31,4	1,2
	Картофель	100	75													
	Вермишель	8	8													
	Морковь	12,5	10													
	Лук репчатый	6	5													
	Масло растительное	4	4													
	Бульон мясной		200													
	Мясо говядина	40	40													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Морковь	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	8,3	8,3													
№ 312	**Картофельное пюре**			200	8,13	14,21	24,98	240,47	0,18	23,73	-	1,65	55,54	115,46	36,53	1,37
	Картофель	238	218													
	Молоко	31	31													
	Масло сливочное	6	6													
№ 54-3м	**Соус красный основной**			**50**	2,6	2,4	5,4	46,5	0,1	1,34	1,3	-	8	11,8	9,2	0,2
	Томатная паста	7,5	7,5													
	Мука пшеничная	2,5	2,5													
	Масло сливочное	2,5	2,5													

	Морковь	3	2,4													
	Лук репчатый	2	1,4													
№ 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	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай-заварка	40	40													
	Сахар	15	15													
	Фрукты			**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				62,2	68,37	151,84	1008,18	8,32	15,29	5,65	20,88	304,13	686,18	254,11	43,1
	Всего за день				82,31	93,88	246,69	1488,78	8,52	17,69	14,25	21,82	631,95	981,29	314,72	44,74

6 день

	Завтрак	**Брутто**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
№ 174	**Каша Дружба молочная**			**250**	10,26	12,66	26,6	226,2	0,8	1,32	1,5	0,41	153	146,9	24,56	2,5
	Крупа рисовая	20	20													
	Крупа пшеничная	21	21													
	Молоко	150	150													
	Сахар	5	5													
	Масло сливочное	6	6													
№ 1	**Бутерброд с маслом**			**100**	4,54	12,23	59,33	211	0,054	-	6	0,1	12,6	124,56	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	90	90													
	Масло сливочное	10	10													
№ 382	**Какао с молоком**			**200**	4,07	3,54	17,54	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				19,51	30,81	100,93	568,86	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**			**300/10**	29,76	27,95	28,90	299,75	0,06	15,77	-	0,05	49,25	49	22,12	0,82
	Капуста белокочанная	63	50													
	Картофель	43	42													
	Морковь	12,5	10													
	Лук репчатый	12	10													
	т/пюре	2	2													
	Масло растительное	5	5													
	Бульон мясной		200													
	Сметана	10	10													
№ 54-12м	**Плов с курицей**			**250**	34,0	10,1	41,5	393,4	0,11	3,0	183,8	0,69	23	292	135	2,5
	Куриная грудка (филе)	150,7	133,4													
	Крупа рисовая	56,6	56,6													

	Томатное пюре	13,4	13,4													
	Лук репчатый	10,5	8,4													
	Морковь	16,7	13,4													
	Масло подсолнечное	8,4	8,4													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**100**	6,88	0,39	55,18	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													
	Фрукты			**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				70,04	59,73	134,23	1025,83	0,39	24,77	2,2	2,04	104,35	403,1	103,72	5,55
	Всего за день				89,55	90,54	235,16	1594,69	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**			**250**	10,64	19,06	44,32	112	0,14	0,96	4,8	2,25	146,77	221,30	44,34	2,34
	Крупа пшеничная	50	50													
	Молоко	130	130													
	Сахар	5	5													
	Масло сливочное	6	6													
№ 1	**Бутерброд с маслом с сыром**			**100**	4,54	12,23	59,33	211	0,054	-	6	0,1	12,6	33,75	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	70	70													
	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				15,88	31,31	118,65	383	0,19	0,99	10,8	2,35	145,27	257,85	33,14	3,14
	Обед															
№ 136	**Свекольник со сметаной**			**300/10**	20,02	17,01	24,44	217	0,07	9,17	-	2,75	41,97	65,8	29,82	1,37
	Свекла	84	64													
	Морковь	13	10													
	Лук репчатый	14	11													
	Картофель	57	43													
	Масло сливочное	3	3													
	Сахар	2	2													
	Томат пюре	2	2													
	Бульон мясной		200													
	Мясо говядина	40	40													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Морковь	3	2,5													
	Сметана	10	10													
№ 54-	**Биточки мясные**			**110**	28,61	26,28	24,86	363,25	0,06	0,92	1,62	0,2	47,35	127,13	50,09	2,43

7м																
	Говядина	97	86													
	Хлеб пшеничный	19	19													
	Молоко	23	23													
	Сухари	11	11													
	Масло сливочное	7	7													
№ 54-3м	**Соус красный основной**			**50**	2,6	5,4	4,4	46,5	0,1	1,34	1,3	-	8	11,8	9,2	0,2
	Томатная паста	7,5	7,5													
	Мука пшеничная	2,5	2,5													
	Масло сливочное	2,5	2,5													
	Морковь	3	2,4													
	Лук репчатый	2	1,2													
№ 171	**Каша гречневая рассыпчатая с маслом**			**200**	10,85	12,55	40,86	281	0,21	-	4,0	4	26,39	210,35	140,52	4,73
	Крупа гречневая	70	70													
	Масло сливочное	6	6													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**100**	6,88	0,39	55,18	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													
	Фрукты			**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				66,61	63,6	155.61	1138,32	8,03	35,19	3,07	17,9	192,21	415,99	157,29	40,7
	Всего за день				82,49	94,91	274.26	1521,32	8,22	36,18	13,87	28,7	337,48	673,84	190,43	43,21

8 день

	Завтрак	**Брутот**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
№ 174	**Каша кукурузная молочная**			**250**	19,63	13,10	50,78	134	0,9	0,96	5,8	1,08	138,47	153,61	31,61	1,68
	Крупа кукурузная	50	50													
	Молоко	150	150													
	Сахар	5	5													
	Масло сливочное	6	6													
№ 1	**Бутерброд с маслом**			**100**	4,54	12,23	59,33	211	0,054	-	6	0,1	12,6	33,75	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	90	90													
	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				28,24	28,87	127,68	463,6	1,91	1,54	12	11,35	303,29	62,8	65,55	1,63
	Обед															
№ 209	**Суп картофельный с рыбными консервами**			**300**	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	40	40													

	собственном соку															
	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
№ 290	**Птица тушеная с овощами**			**110**	28,5	29,49	28,26	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**			**200**	7,54	6,94	38,54	235,86	0,06	-	-	0,8	14,57	44,60	9,77	0,97
	Макаронные изделия	70	70													
	Масло сливочное	6	6													
№ 1	**Бутерброд с маслом**			**100**	6,88	0,39	45,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
	Хлеб пшеничный	90	90													
	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													
	Фрукты			**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				71,56	62,31	193,74	955,99	1,21	16,76	29,4	4,15	178,45	491,95	102,8	8,26
	Всего за день				99,8	91,18	321,42	1419,59	3,12	18,3	41,4	15,5	481,74	554,75	168,35	9,89

9день

	Завтрак	**Брутто**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
№ 54-1о	**Омлет натуральный**			**200**	12	18,20	3,93	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.**			**50**	1,55	0,1	1,65	0,6	5	-	0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
	Горошек консервированный	60	50													
	Масло растительное	2	2													
№ 1	**Бутерброд с маслом с сыром**			**100**	4,54	12,23	59,33	211	0,054	-	6	0,1	12,6	33,75	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	70	70													
	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				18,16	30,55	79,91	484,01	5,85	0,21	18,93	10,64	130,29	220,14	26,18	22,8
	Обед															
№ 101	**Суп картофельный с клецками**			**300**	19,01	18,71	23,98	128,4	0,2	12	-	1,27	26,7	76,6	22,77	0,87
	Картофель	81,6	75													
	Морковь	15	12													
	Яйцо	2,9	2,9													
	Мука пшеничная	9,24	9,24													
	Лук репчатый	14	12													
	Масло растительное	3	3													
	Бульон мясной		200													
	Мясо говядина	40	40													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Морковь	3	2,5													
№ 54-11р	**Рыба тушеная в томате с овощами**			**120**	18,4	21,80	54	339	0,18	1,76	5,45	1,34	48,76	11,34	48,39	0,94
	Минтай с/мороженый	175	112													
	Мука пшеничная	6	6													
	Сахар	2,5	2,5													
	Томатное пюре	9	9													
	Лук репчатый	17,4	14													
	Морковь	31,2	25													
	Масло растительное	8	8													
№ 312	**Картофельное пюре**			**200**	8,13	14,21	24,98	240,47	0,18	23,73	-	1,65	55,54	115,46	36,53	1,37
	Картофель	238	218													
	Молоко	31	31													
	Масло сливочное	6	6													
№ 54-3м	**Соус красный основной**		50		2,6	2,4	5,4	46,5	0,1	1,34	1,3	-	8	11,8	9,2	0,2
	Томатная паста	7,5	7,5													
	Мука пшеничная	2,5	2,5													
	Масло сливочное	2,5	2,5													
	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**			**100**	6,88	0,39	55,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
	Итого за обед				76,29	60,14	206,38	1087,02	1,1	29,9	6,75	4,71	141,09	301,87	141,96	4,64
	Всего за день				94,45	90,49	286,29	1571,03	6,95	30,11	25,68	15,35	271,38	522,01	168,14	27,44

10 день

	Завтрак	**Брутот**	**Нетто**	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
№ 183	**Суп молочный из гречневой крупы**			**250**	10,64	18,06	44,32	112	0,14	0,96	4,8	2,25	146,77	21,30	44,34	2,34
	Крупа гречневая	38	38													

	Молоко	150	150													
	Сахар	5	5													
	Масло сливочное	6	6													
№ 1	**Бутерброд с маслом**			**100**	4,54	12,23	59,33	211	0,054	-	6	0,1	12,6	33,75	12,6	0,52
	Хлеб пшеничный	90	90													
	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				19,89	36,21	118,65	454,66	0,2	1,13	15,8	2,45	346,47	157,85	65,34	3,34
	Обед															
№ 96	**Рассольник ленинградский со сметаной**			**300/10**	18,8	19,83	27,45	118,25	0,11	8,25	-	15,2	29,2	67,57	27,27	1,12
	Картофель	100	85													
	Крупа рисовая	4	4													
	Морковь	12,5	10													
	Лук репчатый	12	10													
	Масло растительное	2	2													
	Огурец соленый	17	15													
	Бульон мясной		200													
	Мясо говядина	40	40													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Морковь	3	2,5													
	Сметана	10	10													
№ 260	**Гуляш в томатно - сметанном соусе**			**120**	22,3	25,3	25,85	33,7	7	0,3	0,22	-	0,58	25,47	154,15	27,7
	Говядина	128	95													
	Масло растительное	6	6													
	Лук репчатый	14	12													
	Томатное пюре	3	3													
	Мука пшеничная	3	3													
№ 304	**Рис отварной**			**200**	15,4	6,44	45,02	261,64	0,03	-	-	0,80	1,63	73,13	20,60	0,63
	Крупа рисовая	63	63													
	Масло сливочное	6,7	6,7													
№ 2	**Хлеб пшеничный**			**100**	6,88	0,39	55,18	211,08	0,12	-	-	1,3	20	93	30	1,4
№ 15	**Сыр порциями**		30		4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	5	0,1	176	100	7	0,2
	Фрукты			**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				56,91	60,03	164,51	735,8	8,27	33,28	2,12	61,6	128,62	313,29	256,2	33,55
	Всего за день				76,8	96,24	283,16	1190,46	8,47	34,41	17,92	64,05	475,09	471,14	321,54	36,89
	Всего за 10 дней				879,94	914,58	2813,28	15321,34	48,81	283,87	210,11	381	3929,96	6512,48	2027,02	246,64