«Утверждаю»

Директор МКОУ Тыргетуйская СОШ:

_____Спиридонова Н.В.

«_____»_____2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

					Пищевые вещества (г)				Витамины					Минмральные вещества (мг)			
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Брутто**	**Нетто**	**Масса порции**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энер.цен. (ккал.)**	**B1**	**B2**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	1 день																
	Завтрак																
174	**Каша овсяная Геркулес молочная вязкая**			200,00	8,1	9,8	38,6	275,00	0,17	0,1	0,4	0,01	1,2	103	36,5	289,1	0,3
	Геркулес	44	44														
	Молоко	98,4	98,4														
	Вода питьевая	66,4	66,4														
	Сахар	4,8	4,8														
	~ Каша рассыпчатая	-	200														
	Масло сливочное	5,6	5,6														
3	**Бутерброд с сыром**			50,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,7
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	или Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
272	**Кофейный напиток на молоке**			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,02	0,4	0,3	0,06	0,2	98,2	0	74,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
368	**Яблоко свежее**	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1
	итого:			**550,00**	**18,90**	**17,40**	**87,80**	**582,20**	**0,29**	**0,59**	**11,29**	**0,20**	**1,74**	**345,20**	**52,50**	**461,00**	**4,20**
	Обед																
14	**Салат из свежих помидоров с луком**			80,00	0,96	5,00	8,10	85,80	0,1	0,03	6,9	0,06	0,8	101,2	22,8	103,1	0,7
	Томат	67,7	57,6														
	Лук	23	19,4														
	Масло растительное	4,8	4,8														
82	**Суп картофельный с макаронными изделиями**			250,00	2,70	2,80	17,80	107,2	0,1	0,04	6,6	0,02	1	19,8	15,7	38	0,4
	Картофель	100	75														
	Макаронные изделия	10	10														
	Морковь	12,5	10														

	Лук	12	10														
	Масло растительное	2,5	2,5														
	Бульон мясной №511	-	175														
511	**Бульон мясной №511**																
	Птица обработанная	58,6	58,6														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
332	**Овощи в молочном соусе**			150,00	3,70	2,90	18,90	116,5	0,03	0,06	11,4	0,02	1,1	111,2	19,6	155,3	0,4
	Морковь	40,65	32,55														
	Картофель	41,25	30,9														
	Капуста белокочанная	41,7	33,3														
	Соус молочный (для подачи к блюду) №350	-	51														
	Горошек зеленый консервированный	23,1	15														
300	**Птица отварная**			80,00	17,60	13,60	11,30	239,2	0,03	0,05	1,6	0,06	0,07	13,3	17,6	90,5	0,6
	Цыпленок-бройлер	134,5	100,8														
	или Курица	128,8	112														
	лук	2,9	2,4														
350	**Соус молочный**			40,00	0,90	2,10	4,50	41,3	0,008	0,03	0,1	0,01	0,11	22,1	6,2	25,6	0,06
	Молоко	20,4	20,4														
	Масло сливочное	2,24	2,24														
	Мука пшеничная	2,24	2,24														
	Вода питьевая	20,4	20,4														
	Сахар	0,4	0,4														
	Соль	0,32	0,32														
291	**Кисель из концентрата**			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	**Хлеб ржаной**	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	итого:			**890,00**	**30,46**	**27,75**	**118,20**	**850,95**	**0,43**	**0,26**	**26,70**	**0,24**	**4,29**	**293,90**	**95,85**	**497,10**	**3,30**
	Всего в день			**1440,00**	**46,80**	**45,15**	**206,00**	**1433,15**	**0,72**	**0,85**	**37,99**	**0,44**	**6,03**	**639,10**	**148,35**	**958,10**	**7,50**
	2 день																

	Завтрак																
451	**Оладьи с яблоками**			150,00	9,70	16,20	53,30	397,80	0,09	0,18	1,2	0,06	0,9	141,6	9,8	129,5	1,1
	Мука пшеничная	76,9	76,9														
	Яйцо	3,84	3,84														
	Молоко	76,9	76,9														
	или Вода питьевая	76,9	76,9														
	Дрожжи прессованные	2,24	2,24														
	Сахар	2,72	2,72														
	Соль	1,44	1,44														
	Яблоки	21,2	15														
	Масло растительное	7,5	7,5														
б/н	**Молоко сгущенное**	36,3	30	20	1,9	2,2	14,8	63,60	0,02	0,26	0,4	0,02	0,08	146,8	45,3	97,6	0,08
1	**Бутерброд с малом**			40	2,4	7,3	18,2	136,00	0,05	0,05				21,6	6,8	18,6	0,6
	Масло сливочное	10	10														
	Хлеб пшеничный	30	30														
269	**Чай с молоком**			200,00	1,60	1,80	12,40	69,00	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	14,2	59,2	0,1
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
	итого:			**410,00**	**15,60**	**27,50**	**98,70**	**666,40**	**0,18**	**0,57**	**1,94**	**0,09**	**1,02**	**385,80**	**76,10**	**304,90**	**1,88**
	Обед																
18	**Салат из моркови с яблоками**			60,00	0,8	2,4	6,9	51,4	0,08	0,02	5,9	0,06	0,5	78,4	21,3	91,7	1
	Морковь	48	52														
	Яблоки	13,8	16														
	Сахар	1,2	1,6														
	~ Заправка:	-	-														
	Масло растительное	3,2	3,2														
	Кислота лимонная	0,24	0,24														
	Вода питьевая	8	8														
	Сахар	0,64	0,64														
	Соль поваренная пищевая	0,24	0,24														
	~ Заправка для салатов	-	12														
41	**Суп из овощей**			250,00	1,80	4,90	11,10	93,20	0,06	0,02	3,1	0,03	0,3	69,3	24,5	66	0,1
	Картофель	75	52,5														
	Капуста цветная свежая	25	25														
	Морковь	15	12														

	Горошек зеленый быстрозамороженнный	25	25														
	Петрушка (корень)	5	4,3														
	Соль пищевая йодированная	0,5	0,5														
	Бульон куриный прозрачный №163	-	200														
163	**Бульон мясной №163**	-	200														
	Курица	43,3	32														
	Морковь	2,4	1,75														
	Лук	1,6	1,4														
	Вода питьевая	252	252														
78	**Рыба тушеная в томате с овощами**			100,00	14,35	4,90	4,70	115,30	0,2	0,07	1,9	0,02	2,2	54,3	6,2	349,8	1
	Минтай	147	73,5														
	~ Масса готовой рыбы	-	60														
	Лук репчатый	7	6														
	Морковь	23	18														
	Томат-паста	4	4														
	Масло растительное	0,1	0,1														
	Кислота лимонная	2	2														
	Сахар	15	15														
	Вода питьевая	3	3														
	~ Масса готовых овощей	-	40														
315	**Рис отварной**			180,00	4,30	6,40	42,60	239,30	0,04	0,04	0	0	0	28,2	6,8	55,1	0,5
	Рис	64,3	64,3														
	Масло сливочное	5	5														
286	**Напиток из плодов шиповника**			200,00	0,60	0,30	27,00	113,10	0	0,06	22,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,5
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	**Хлеб ржаной**	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			**880,00**	**26,45**	**20,25**	**129,90**	**793,25**	**0,54**	**0,26**	**33,70**	**0,30**	**5,01**	**267,40**	**75,95**	**675,85**	**5,70**
	Всего в день			**1290,00**	**42,05**	**47,75**	**228,60**	**1459,65**	**0,72**	**0,83**	**35,64**	**0,39**	**6,03**	**653,20**	**152,05**	**980,75**	**7,58**
	3 день																
	Завтрак																

213	**Запеканка из творога**			150	22,1	18,8	35,08	394,9	0,09	0,42	2,55	0,08	1,48	274,41	29,04	283	0,5
	Творог	139,95	139,95														
	Крупа манная	10,05	10,05														
	Сахар	10,05	10,05														
	Яйцо	4,2	4,2														
	Сухари панировочные	5,85	5,85														
	Сметана	5,85	5,85														
	Масло сливочное	5,85	5,85														
	Молоко сгущенное	25,2	25,05														
5	**Икра кабачковая**			40,00	0,70	3,10	3,00	40,10	0	0	0	0,04	0,1	2,4	0,4	3	0,1
	Икра кабачковая	40	40														
274	**Какао с молоком**			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,14	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	168,40	0,14
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			**435,00**	**27,80**	**25,50**	**74,68**	**633,80**	**0,21**	**0,58**	**3,85**	**0,16**	**2,76**	**439,36**	**60,54**	**493,55**	**1,64**
	Обед																
23	**Салат из картофеля с огурцами**			80,00	0,8	3,6	9,2	72,4	0,04	0,03	3,28	0,08	0,36	37,84	8,16	35,8	0,5
	Картофель	81,80	59,20														
	Огурцы	15	12														
	Лук репчатый	8	6,4														
	Масло растительное	3,2	3,2														
54	**Борщ с капустой и картофелем**			250,00	2,60	8,20	14,10	140,6	0,1	0,07	8,1	0,07	0,55	60,6	17,5	99,7	0,5
	Свекла	50	40														
	Капуста белокочанная	25	20														
	или Квашеная капуста	21,75	15														
	Картофель молодой	25	20														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	11,75	10														
	Томат-паста	3	3														
	Масло растительное	5	5														
	Сахар	3	3														
	Кислота лимонная	0,25	0,25														
	Бульон мясной	200	200														
	Сметана	10	10														

511	**Бульон мясной №511**																
	Мясо бескостное	67	67														
	Вода питьевая	200	200														
	Лук	4	3,4														
	Морковь	4,2	3,4														
	Соль	1	1														
277	**Гуляш из отварного мяса**			80	10,3	8,1	3,6	127,8	0,1	0,06	1,55	0	0,82	29,6	15,3	98,1	0,6
	Говядина	87,5	64,5														
	Морковь	9,5	7,5														
	Лук	8,5	7														
	Томат-паста	3	3														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная	2	2														
	Вода питьевая	-	26,5														
129	**Картофель отварной**			150,00	2,90	4,30	26,90	153,9	0,1	0,04	5,29	0,03	0,4	24,5	16,05	97,2	0,7
	Картофель	199,5	159,75														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	1,5	1,5														
376	**Компот из смеси сухофруктов**			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	**Хлеб ржаной**	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			**850,00**	**21,60**	**25,57**	**132,80**	**843,03**	**0,51**	**0,26**	**32,22**	**0,30**	**3,34**	**203,84**	**90,36**	**480,65**	**5,50**
	Всего в день:			**1285,00**	**49,40**	**51,07**	**207,48**	**1476,83**	**0,72**	**0,84**	**36,07**	**0,46**	**6,10**	**643,20**	**150,90**	**974,20**	**7,14**
	4 день																
	Завтрак																
93	**Суп молочный с макаронными изделиями**			250,00	7,50	6,50	24,80	187,70	0,06	0,1	1,6	0,02	0,3	185,2	32	173	0,4
	Молоко	175	175														
	Вода питьевая	75	75														
	Вермишель	20	20														
	Сахар	2	2														
	Масло сливочное	2,5	2,5														

7	**Сыр (порциями)**			15,00	3,40	4,40	0,00	53,20		0,03	0,09	0,06	0,04	145	5,2	81	0,2
	Сыр Российский 6%	16,5	15														
	Сыр Голландский 8%	16,5	15														
	или Сыр Швейцарский	16,5	15														
	или Сыр Ярославский 7%	15,9	15														
	или Сыр Костромской 4%	15,9	15														
6	**Масло (порциями)**			20,00	0,16	9,90	1,20	94,54	0	0	0	0,04	0,2	2,4	0,4	3	0,1
	Масло сливочное	15	15														
272	**Кофейный напиток на молоке**			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	74,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			**530,00**	**16,36**	**24,50**	**63,70**	**540,74**	**0,16**	**0,55**	**2,09**	**0,18**	**1,42**	**441,75**	**43,90**	**370,55**	**1,70**
	Обед																
45	**Винигрет овощной**			70,00	1,1	4,3	13,6	97,5	0,06	0,02	10,9	0,06	0,5	18,7	23,08	39,3	0,7
	Картофель	24	17,5														
	Свекла	17,9	14														
	Морковь	13,2	10,5														
	Огурцы соленые	17,5	14														
	Лук зеленый	13,2	10,5														
	или Лук	12,53	10,5														
	Масло растительное	4,2	4,2														
76	**Рассольник Ленинградский**			250,00	2,10	5,10	17,10	128,7	0,12	0,03	13,7	0,07	1	33,4	19,2	91,2	0,5
	Картофель	100	75														
	Крупа перловая	5	5														
	Морковь	12,5	10														
	Лук	6	5														
	Огурцы соленые	16,57	15														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	187,5														
511	**Бульон мясной №511**																
	Мясо бескостное	62,8	62,8														
	Вода питьевая	187,5	187,5														
	Лук	3,75	3,18														
	Морковь	3,9	3,18														

	Соль	0,93	0,93														
278	**Бефстроганов из отварного мяса**			110,00	14,80	11,40	3,80	189,7	0,09	0,07	3,8	0,03	0,2	48,4	19,7	224,4	0,7
	Говядина	107,4	88,6														
	-	-	55														
	Соус сметанный №354	-	55														
	Сметана	13,75	13,75														
	Мука пшеничная	3,4	3,4														
	Вода питьевая	34	34														
	или Отвар	34	34														
	Соль	0,36	0,36														
165	**Каша гречневая рассыпчатая**			150,00	8,40	3,40	43,70	243,6	0,12	0,07	0	0,001	1,5	58,9	25,2	122,8	0,3
	Крупа гречневая	71,4	71,4														
	Вода питьевая	106,8	106,8														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	0,375	0,375														
270	**Чай с лимоном**			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	**Хлеб ржаной**	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			**870,00**	**31,20**	**25,59**	**126,00**	**882,41**	**0,56**	**0,26**	**31,20**	**0,23**	**4,47**	**199,90**	**105,63**	**605,15**	**4,90**
	Всего в день:			**1400,00**	**47,56**	**50,09**	**189,70**	**1423,15**	**0,72**	**0,81**	**33,29**	**0,41**	**5,89**	**641,65**	**149,53**	**975,70**	**6,60**
	5-й день																
	Завтрак																
209	**Омлет натуральный**			180,00	14,10	16,30	5,80	226,30	0,08	0,35	0,7	0,15	1,3	163,2	18,2	306,8	0,9
	Яйцо	81	81														
	Молоко	108	108														
	Масло сливочное	5,4	5,4														
	Соль пищевая йодированная	0,45	0,45														
269	**Чай с молоком**			200,00	1,60	1,80	12,40	72,20	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	16,3	59,2	0,3
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														

	Молоко	50	50														
3	**Бутерброд с сыром**			40,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,9
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	или Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
б/н	**Зефир**	30	30	30,00	0,20	0,03	24,00	97,80	0	0,006				7,5	1,8	3,6	0,4
	итого:			**450,00**	**23,40**	**22,53**	**66,70**	**562,70**	**0,16**	**0,50**	**1,13**	**0,22**	**1,38**	**374,50**	**38,80**	**450,60**	**2,50**
	Обед																
10	**Салат из белокачанной капусты**			60,00	1,90	3,60	8,90	75,60	0,06	0,08	21,3	0,01	1,1	66	11,8	41,1	0,5
	Капуста белокочанная	88,8	70,8														
	Лук зеленый	7,8	6														
	или Морковь	7,5	6														
	Сахар	3	3														
	Кислота лимонная	0,18	0,18														
	Масло растительное	3	3														
	Соль	1,05	1,05														
67	**Суп картофельный с бобовыми(горох)**			250,00	5,10	5,10	17,50	139,70	0,19	0,09	9,5	0,1	1,1	89,2	31,2	208,3	0,7
	Картофель	66,7	50														
	Горох (очищенный)	20,2	20														
	Лук	12	10														
	Морковь	16	12,5														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	175														
511	Мясо бескостное	58,6	58,6														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
83	**Котлеты или биточки рыбные**			80	12,4	11,1	10,9	199,80	0,09	0,07	0,3	0,02	0,3	59,7	18,3	163,1	0,6
	Горбуша	91,76	53,36														
	или Минтай	101,36	51,36														
	Молоко	21,36	21,36														
	или Вода питьевая	21,36	21,36														
	Хлеб пшеничный	14,64	14,64														
	Сухари панировочные	8	8														
	Масло растительное	6,6	6,6														

	~Масса полуфабриката	-	92,64														
	Соус	26,64	26,64														
223	**Соус томатный**																
	Вода питьевая	24,3	24,3														
	Масло сливочное	1,16	1,16														
	Мука пшеничная высшего сорта	1,16	1,16														
	Морковь	1,92	1,54														
	Лук репчатый	0,64	0,54														
	Масло сливочное	0,37	0,37														
	Сахар	0,27	0,27														
	Томат-паста	2,7	2,7														
202	**Макаронные изделия отварные**			150,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,04	0	0	0	37,3	37,7	17,6	0,3
	Макаронные изделия высшего сорта	52,8	52,8														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
291	**Кисель из концентрата**			200,00	0,00	0,00	20,00	80,00	0	0	0,16	0	0	7,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	**Хлеб ржаной**	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			**830,00**	**29,40**	**25,25**	**130,50**	**876,95**	**0,56**	**0,33**	**31,26**	**0,20**	**3,71**	**285,50**	**112,95**	**540,35**	**4,74**
	Всего в день:			**1280,00**	**52,80**	**47,78**	**197,20**	**1439,65**	**0,72**	**0,83**	**32,39**	**0,42**	**5,09**	**660,00**	**151,75**	**990,95**	**7,24**
	6 день																
	Завтрак																
203	**Макароны запеченные с сыром**			180,00	9,30	15,40	36,70	322,60	0,07	0,06	0,03	0,009	0,3	168,6	18,6	163,9	0,2
	Макаронные изделия высшего сорта	45,6	45,6														
	~Масса отварных макарон	-	130,2														
	Масло сливочное	6,6	6,6														
	Сыр Голландский 8%	13,8	12,6														
	Соль поваренная пищевая	0,6	0,6														
	Масло сливочное	6	6														

6	**Масло (порциями)**			10,00	0,04	6,90	0,80	65,46	0	0	0	0,04	0,1	2,4	0,4	13	0,1
	Масло сливочное	10	10														
274	**Какао с молоком**			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,18	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	178,40	0,10
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
368	**Яблоки свежие**	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10	0,005	0,2	16	9	11	1,2
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	40	0,9
	итого:			**535,00**	**14,74**	**26,30**	**91,90**	**631,26**	**0,22**	**0,28**	**11,33**	**0,09**	**1,78**	**349,55**	**59,10**	**406,30**	**2,50**
	Обед																
27	**Салат из свеклы с яблоками**			80,00	0,90	4,00	6,80	66,80	0,02	0,04	4,1	0,08	0,4	53,6	16,4	63,4	0,3
	Свекла	50,2	40,8														
	~ Масса отварной свеклы	-	40														
	Яблоки	34,4	24														
	~ Заправка:	-	-														
	Масло растительное	4	4														
	Кислота лимонная	0,4	0,4														
	Вода питьевая	10,4	10,4														
	Сахар	0,8	0,8														
	Соль поваренная пищевая	0,4	0,4														
	~ Заправка для салатов	-	16														
67	**Щи из свежей капусты с картофелем**			250	2,80	3,60	10,80	86,80	0,08	0,04	13,2	0,02	0,2	69,7	11,7	91,5	0,2
	Капуста белокочанная	62,5	50														
	Картофель	40	30														
	Морковь	15,75	12,5														
	Лук	12	10														
	Томат-паста	2,5	2,5														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	200														
	или Вода питьевая	200	200														
511	Мясо бескостное	58,62	58,62														
	Вода питьевая	200	200														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														

105	**Печень, тушеная в сметане**			80,00	12,80	5,40	2,00	107,80	0,09	0,31	4,7	0,04	1,1	62,9	21,7	158,9	1,1
	Печень говяжья	91,2	75,68														
	Сметана	18,4	18,4														
	Мука пшеничная	2,4	2,4														
	Вода питьевая	32	32														
	Масло растительное	0,8	0,8														
	Соль пищевая йодированная	0,96	0,96														
129	**Картофель отварной**			150,00	2,90	4,30	25,80	153,5	0,1	0,04	5,29	0,03	0,4	19,5	16,05	66,2	0,6
	Картофель	199,5	159,75														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	1,5	1,5														
399	**Сок натуральный**			200,00	1,00	0,00	28,40	105,60	0,04	0,08	8	0,06	1,06	60	14,52	66	0,4
	Сок абрикосовый	200	200														
148	**Хлеб ржаной**	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	Итого:			**850,00**	**25,00**	**18,65**	**111,40**	**701,45**	**0,49**	**0,56**	**35,29**	**0,30**	**4,37**	**291,80**	**94,32**	**556,25**	**5,20**
	Всего в день:			**1385,00**	**39,74**	**44,95**	**203,30**	**1332,71**	**0,71**	**0,84**	**46,62**	**0,39**	**6,15**	**641,35**	**153,42**	**962,55**	**7,70**
	7-й день																
	Завтрак																
176	**Каша ячневая молочная вязкая**			180,00	5,10	5,30	27,60	178,50	0,2	0,1	0,09	0,03	0,3	208,9	32,8	242,7	0,2
	Крупа ячневая	33	33														
	Молоко	72	72														
	Вода питьевая	48	48														
	Сахар	3,6	3,6														
	Масло сливочное	4,2	4,2														
272	**Кофейный напиток на молоке**			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	104,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
3	**Бутерброд с сыром**			60,00	6,20	9,00	19,40	185,20	0,05	0,02	0	0,01	0,5	37,5	16,6	63,7	0,3
	Масло сливочное	5	5														
	Хлеб пшеничный	40	40														
	Сыр	16	15														
368	**Груши**			100,00	0,30	0,03	10,30	42,60	0,02	0,03	5			19			1,5

	груша свежая	111,2	100														
147	**Печенье**	30	30	30,00	1,10	1,50	21,20	102,70	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	Итого:			**570,00**	**15,60**	**18,63**	**93,40**	**605,40**	**0,37**	**0,57**	**5,49**	**0,10**	**1,68**	**374,55**	**55,70**	**449,95**	**3,00**
	Обед																
23	**Салат из картофеля с огурцами**			60,00	0,6	2,7	6,9	54,3	0,03	0,03	4,5	0,05	0,6	75,8	18,2	67,7	0,3
	Картофель	60,80	44,40														
	Огурцы	11,2	9														
	Лук репчатый	6	4,8														
	Масло растительное	2,4	2,4														
65	**Суп крестьянский с крупой**			250,00	2,50	5,20	13,90	112,4	0,03	0,04	3,6	0,01	0	67,5	17,6	53,7	0,2
	Капуста белокочанная	38,2	30														
	Картофель молодой	31,7	25														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	11,7	10														
	Масло растительное	5	5														
	Крупа перловая	10	10														
	Вода питьевая	200	200														
	Сметана	10	10														
	Соль	0,9	0,9														
274	**Мясо тушеное с овощами**			200,00	19,00	15,00	15,30	301,3	0,15	0,09	5,2	0,05	1,8	99,6	39,7	297,4	0,9
	Говядина (I категории)	104,8	81,8														
	~ Масса тушеного мяса	-	52														
	Картофель молодой	82	65,2														
	Морковь	52,6	42,5														
	Лук репчатый	29,2	25														
	Капуста белокочанная	63,4	50														
	Масло растительное	6,6	6,6														
	~ Соус томатный:	-	47,6														
	Вода питьевая	42,5	42,5														
	Масло сливочное	2,5	2,76														
	Мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,76														
	Морковь	2,9	2,76														
	Лук репчатый	1,25	0,92														
	Томат-паста	5	5,52														
	Масло сливочное	0,83	0,92														
	Сахар	0,87	0,69														

286	**Напиток из плодов шиповника**			200,00	0,60	0,30	27,00	113,1	0	0,06	22,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,5
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	**Хлеб ржаной**	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			**800,00**	**27,30**	**24,55**	**100,70**	**762,05**	**0,37**	**0,27**	**36,10**	**0,30**	**4,41**	**280,10**	**92,65**	**532,05**	**4,50**
	Всего в день:			**1370,00**	**42,90**	**43,18**	**194,10**	**1367,45**	**0,74**	**0,84**	**41,59**	**0,40**	**6,09**	**654,65**	**148,35**	**982,00**	**7,50**
	8-й день																
	Завтрак																
215	**Вареники ленивые**			150,00	17,50	13,00	28,50	301,00	0,07	0,36	0,3	0,2	1,35	208,3	17,2	236,8	0,5
	Творог	118,7	117														
	Мука пшеничная высшего сорта	16,8	16,8														
	Яйцо	9	9														
	Сахар	9	9														
	Соль поваренная пищевая	1,2	1,2														
	~ Вареники ленивые п/ф	-	142,2														
	~ Масса вареных вареников	-	150														
	Масло сливочное	6	6														
269	**Чай с молоком**			200,00	1,60	1,80	12,40	72,20	0,02	0,08	0,2	0,01	0,04	75,8	14,2	68,2	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
3	**Бутерброд с сыром**			50,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,07	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,9
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	или Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
	Итого:			**400,00**	**26,60**	**19,20**	**79,40**	**539,60**	**0,16**	**0,50**	**0,59**	**0,27**	**1,43**	**412,10**	**33,90**	**386,00**	**1,60**
	Обед																
24	**Салат картофельный с томатами**			80,00	0,90	4,50	3,30	57,30	0,2	0,04	2,1	0,04	1,69	69,4	23,4	86,7	0,8
	Картофель	49,30	36,00														
	Томат	24	20,4														
	Укроп	1,62	1,2														

	Масло растительное	3	3														
85	**Суп картофельный с клецками**			250,00	2,10	3,10	15,60	98,70	0,04	0,07	2,6	0,01	0,03	65,2	17,3	84,3	0,7
	Картофель	60,6	45,45														
	Морковь	11,37	9,1														
	Лук	10,1	9,1														
	Масло растительное	2,27	2,27														
	Бульон мясной №511	-	170,45														
	Клецки мучные №120	-	22,72														
511	**Бульон мясной №511**	-	170,45														
	Птица обработанная	57,1	57,1														
	Вода питьевая	170,45	170,45														
	Лук	3,4	2,8														
	Морковь	3,5	2,8														
	Соль	0,85	0,85														
120	**Клецки мучные**																
	Мука пшеничная	6,99	6,99														
	Масло сливочное	0,79	0,79														
	Яйцо	1,99	1,99														
	Вода питьевая	10,9	10,9														
	Соль	0,2	0,2														
119	**Сосиски, сардельки отварные**			80	10,2	17	0,6	196,2	0,06	0,08	0	0	0,4	21,30	23,6	262,7	0,4
	Сосиски	81,2	80														
	или Сардельки	81,2	80														
	Масло сливочное	4	4														
134	**Капуста тушеная**			150,00	3,80	4,70	16,10	121,9	0,06	0,09	9,7	0,02	0,3	56,3	19,2	44,6	0,3
	Капуста белокочанная	179,4	171,1														
	или Квашеная капуста	178,05	125,25														
	Морковь	3,3	2,55														
	Лук репчатый	7,5	6,45														
	Мука пшеничная высшего сорта	1,65	1,65														
	Сахар	5,25	5,25														
	Томат-паста	3,9	3,9														
	Кислота лимонная	0,15	0,15														
	Масло сливочное	5,25	5,25														
376	**Компот из смеси сухофруктов**			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6

	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	**Хлеб ржаной**	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			**850,00**	**22,00**	**30,67**	**114,60**	**822,43**	**0,53**	**0,34**	**28,40**	**0,19**	**3,63**	**263,50**	**116,85**	**628,15**	**5,40**
	Всего в день:			**1250,00**	**48,60**	**49,87**	**194,00**	**1362,03**	**0,69**	**0,84**	**28,99**	**0,46**	**5,06**	**675,60**	**150,75**	**1014,15**	**7,00**
	9-й день																
	Завтрак																
182	**Каша манная молочная жидкая**			180,00	6,10	7,10	27,30	189,82	0,09	0,07	0,5	0,02	0,8	167,2	23,3	204,5	0,3
	Крупа манная	28	28														
	Молоко	158,4	158,4														
	Сахар	4,3	4,3														
	~Масса каши	-	180														
	Масло сливочное	5	5														
274	**Какао с молоком**			200,00	2,60	2,70	13,80	89,1	0,05	0,1	1,3	0,04	0,7	152,2	24,8	178,40	0,10
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
213	**Яйцо вареное**			40,00	5,00	4,20	0,30	59	0,04	0,18				22	8,1	63,1	0,7
	Яйцо	40	40														
7	**Сыр (порциями)**			15,00	3,40	4,40	0,00	53,20		0,03	0,09	0,06	0,04	108,7	2,5	81	0,1
	Сыр Российский 6%	15,9	15														
	Сыр Голландский 8%	16,5	15														
	или Сыр Швейцарский	16,5	15														
	или Сыр Ярославский 7%	15,9	15														
	или Сыр Костромской 4%	15,9	15														
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	Итого			**480,00**	**19,50**	**19,30**	**64,20**	**500,02**	**0,25**	**0,40**	**1,89**	**0,12**	**2,12**	**460,45**	**65,00**	**566,15**	**2,10**
	Обед																
10	**Салат из белокачанной капусты**			60,00	1,70	3,60	8,40	72,80	0,06	0,07	21,2	0,01	0,9	66	6,5	41,1	0,2
	Капуста белокочанная	88,8	70,8														
	Лук зеленый	7,8	6														

	или Морковь	7,5	6														
	Сахар	3	3														
	Кислота лимонная	0,18	0,18														
	Масло растительное	3	3														
	Соль	1,05	1,05														
87	**Суп с рыбными консервами**			250,00	8,60	8,40	13,30	145,90	0,1	0,1	3,1	0,15	0,9	44,3	15,6	86,5	0,9
	Консервы из рыбы	40	40														
	Картофель	93,2	70														
	Морковь	20	16														
	Лук	9,5	8														
	Рис	5	5														
	Масло сливочное	3,7	3,7														
	Петрушка	1,8	1,75														
	Вода питьевая	200	200														
305	**Котлеты рубленые из птицы**			80,00	10,00	14,10	9,60	205,30	0,05	0,08	2,1	0,08	0,8	54,6	11,2	181,3	1,1
	Курица	98	79,2														
	или Цыпленок-бройлер	126,9	58,96														
	Пшеничный хлеб	14,4	14,4														
	Молоко	20,8	20,8														
	Сухари панировочные	8	8														
	-	-	80														
	Масло сливочное	2,4	2,4														
350	**Соус молочный**			30	0,6	1,50	2,10	24,30	0,01	0,06	1,8	0	0	18,7	0	45,2	0,1
	Молоко	15	15														
	Масло сливочное	1,65	1,65														
	Мука пшеничная	1,65	1,65														
	Вода питьевая	15	15														
	Сахар	0,3	0,3														
	Соль	0,24	0,24														
202	**Макаронные изделия отварные**			150,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,07	0	0	0	23,6	34,6	14,6	0,2
	Макаронные изделия высшего сорта	52,8	52,8														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
270	**Чай с лимоном**			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														

	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	**Хлеб ржаной**	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	Итого			**860,00**	**31,10**	**33,09**	**126,80**	**929,11**	**0,45**	**0,45**	**31,00**	**0,31**	**3,87**	**247,70**	**86,35**	**496,15**	**5,20**
	Всего в день:			**1340,00**	**46,50**	**52,39**	**191,00**	**1429,13**	**0,70**	**0,85**	**32,89**	**0,43**	**5,99**	**708,15**	**151,35**	**1062,30**	**7,30**
	10-й день																
	Завтрак																
187	**Каша молочная Дружба**			180,00	5,80	6,70	26,90	191,10	0,12	0,16	1,8	0,05	0,07	238,6	6,45	208,4	0,7
	Рис	12	12														
	Пшено	15	15														
	Молоко	77,4	77,4														
	Вода питьевая	51,6	51,6														
	Сахар	3,6	3,6														
	Масло сливочное	4,2	4,2														
3	**Бутерброд с сыром**			60,00	6,20	9,00	19,40	185,20	0,05	0,02	0	0,01	0,5	37,5	16,6	63,7	0,3
	Масло сливочное	5	5														
	Хлеб пшеничный	40	40														
	Сыр	16	15														
272	**Кофейный напиток на молоке**			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,04	0,3	0,35	0,06	0,3	98,8	0	83,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
368	**Груша свежая**	111	100	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,03	0,03	5	0,002	0,4	19	12	16	1,1
б/н	**Пастила**	30	30	30,00	0,20	0,00	24,00	96,80	0,07	0,02	0	0	0,58	13,4	14,85	39,5	0,9
	Итого:			**570,00**	**15,50**	**18,80**	**95,50**	**615,00**	**0,31**	**0,53**	**7,15**	**0,12**	**1,85**	**407,30**	**49,90**	**411,00**	**3,10**
	Обед																
25	**Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»**			80,00	1,5	4,3	9,6	83,1	0,08	0,08	23,5	0,06	2,4	61,1	42,3	85,4	0,3
	Картофель	42,4	34														
	Морковь	13,6	12														
	Горошек зеленый консервированный	10,4	8,8														
	Лук зеленый или репчатый	4	3,2														

	Огурец	15,2	12,8														
	Масло растительное	4	4														
66	**Суп-лапша домашняя**			250,00	3,80	5,80	11,80	114,6	0,06	0,06	3	0,1	0,7	50,2	22,8	68,1	0,1
	Мука пшеничная	17,5	17,5														
	Мука пшеничная	1,25	1,25														
	Яйцо	5	5														
	Вода питьевая	3,25	3,25														
	Соль поваренная пищевая	0,5	0,5														
	~ Лапша домашняя	-	20														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	11,75	10														
	Масло растительное	5	5														
	или Масло сливочное	5	5														
	Бульон мясной	240	240														
511	Бульон мясной			240,00													
	Птица обработанная	67,7	67,7														
	Вода питьевая	240	240														
	Лук	4,8	4,08														
	Морковь	5,04	4,08														
	Соль	1,2	1,2														
90	**Плов из говядины**			200,00	16,60	16,20	35,10	350,90	0,09	0,11	2,6	0,04	0,5	97	19,5	308,8	1,6
	Мясо говядина	105,30	74,00														
	Масло растительное	8	8														
	Лук	11	9														
	Морковь	15	12														
	Рис	52	52														
	Томат-паста	5,00	5,00														
	Соль	0,4	0,4														
268	**Чай с сахором**			200,00	0,10	0,02	9,90	40,18	0,02	0,01	0,09	0	0	14,6	3,9	9,6	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	190	190														
	Сахар	10	10														
148	**Хлеб ржаной**	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	18,7	7,65	71,1	1
147	**Хлеб пшеничный**	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	13,4	6,3	39,5	0,9
	Итого			**1060,00**	**26,60**	**27,67**	**104,00**	**769,73**	**0,41**	**0,31**	**29,19**	**0,27**	**4,81**	**255,00**	**102,45**	**582,50**	**4,10**
	Всего в день:			**1630,00**	**43,70**	**45,27**	**199,50**	**1384,73**	**0,72**	**0,84**	**36,34**	**0,39**	**6,66**	**662,30**	**152,35**	**993,50**	**7,20**
	Всего за 10 дней			**13670,00**	**460,05**	**477,50**	**2010,88**	**14108,48**	**7,15**	**8,37**	**361,81**	**4,20**	**59,09**	**6602,40**	**1508,80**	**9904,20**	**72,76**

	На 1 человека в день				**46,01**	**47,75**	**201,09**	**1410,85**	**0,72**	**0,84**	**36,18**	**0,42**	**5,91**	**660,20**	**150,88**	**990,40**	**7,28**
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.цен. (ккал.)	B1	B2	C	A	E	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
					46,2	47,4	201	1410	0,72	0,84	36	0,42	6	660	150	990	7,2

	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.Цен.ккал	%		
обед	8740,00	271,11	259,04	1194,90	8231,36	35,01	обед	35
завтрак	4930,00	194,00	219,66	815,98	5877,12	24,99	завтрак	25
всего	13670	465,11	478,70	2010,88	14108,48	%	всего	
	1367	46,511	47,87	119,49	823,136	35,006	обед	
				81,598	587,712	24,994	завтрак	
				201,088	1410,848	%		