УТВЕРЖДАЮ: Директор МОУ «Воскресенская ООШ» *Уусси* И.В. Русанова « <u>2</u> 2022 г

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

## МОУ «Воскресенская основная общеобразовательная школа"

Осенне - зимнее

Возрастная категория: 11-18 лет

№	Прием пищи,	Macca	Пищеві	ые вещести	ва, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минера	льные в	вещества, м	1Г
рецептуры	наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
1 день Поне	дельник													
	ЗАВТРАК													
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02				8,80			0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша манная молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715			71,64			0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88					0,47			0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03					-,			0,00
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	760	27,97	25,70	188,00	1099,22	0,49	0,715			155,71			7,12
	ОБЕД						,				100,71			7,12
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	10,62	139,55	0,04	21,300			29,57			0,88
	Капуста белокочанная	40	0,72	0,04	1,88	11,20		18,000		-				-
	Яблоки	20	0,08	0,08	1,96	9,40		2,000						
	Морковь	26	0,34	0,03	1,79	9,10		1,300						
	Масло растительное	10		9.99		89,90		,						
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								

	Лимонная кислота	0,100								
35	Борщ из свежей капусты	250	1,71	6,62	9,55	105,21	0,05	17,915	41,31	0,66
	Свекла	40	0,60	0,04	3,52	16,80		2,000		
	Капуста белокочанная	30	0,54	0,03	1,41	8,40		13,500		
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500		
	Петрушка корень	2,5	0,04	0,02	0,25	1,28		0,875		
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000		
	Масло растительное	5		5,00		44,95				
	Сахар - песок	2,5			2,50	9,98				
	Кислота лимонная	0,250								
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,32		
193	Плов из отварной	250	18,84	18,56	49,43	440,43	0,13	2,250	24,98	3,15
	говядины									
	Говядина 1 кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88				
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80		1,230		
	Лук репчатый	10	0,03	0,02	0,82	4,10		1,000		
	Крупа рисовая	68	4,76	0,02	46,80	209,90		1,000		
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,41	15,00	138,66	0,02	0,991	29,27	1,10
	Сухофрукты (средние)	30,500	0,70		0,03	78,81		0,991		
	Сахар – песок	15			14,97	59,85				
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22		40,00	2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20		34,80	4,32
	Итого ОБЕД:	1120	45,00	38,00	231,00	1528,00		42,456	199,93	12,31
	Всего за день:	1780	73,00	64,00	420,00	2627,00	1,00	43,000	356,00	19,00
	Соотношение	Б:Ж:У	1: 1:5,7	•	•	•		<u> </u>	· · · · · ·	<u> </u>

№	Прием пищи,	Macca	Пищевн	ле веществ	за, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минера	льные в	ещества, м	Г
рецептуры	наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
2 день Вторі														
	ЗАВТРАК													
381	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840			8,63			0,65
	Масло сливочное	5	0,13	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		,						
115	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720			85,04			0,48
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40		,						
	Сахар – песок	2,500	,	,	1,32	5,29								
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160			4,84			0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12	- , -		11,98	47,88		-,						
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2	,		,	,								
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	780	28,00	13,00	237,00	1170,00	0,52	1,715			173,81			8,11
	ОБЕД				ĺ	,	,							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,87	0,04	38,300			43,17			0,59
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500				1		
	Масло	10		9,99	<u> </u>	89,90		,						
	растительное					,								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,100												
72	Суп картофельный с	250	6,73	6,79	19,92	167,93	0,17	24,000	3,38	0,11	21,15			1,77

	рыбными консервами											
	Консервы рыбные	25	4,20	4,25	0,05	55,00						
	Картофель	112,500	2,25	0,45	18,34	86,63		22,500				
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500				
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000				
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70						
241	<b>Картофельное</b> пюре	180	3,84	7,80	19,53	163,72	0,19	30,551	4,53	0,15	49,42	1,41
	Картофель	151	3,02	0,60	18,46	91,36		30,200				
	Молоко	27	0,78	0,86	1,02	14,97		0,351				
	Масло сливочное	8	0,04	6,34	0,05	57,39						
205	Гуляш из говядины	80	7,84	15,77		173,32	0,14				27,45	1,36
	Томатная паста	2,0	0,40		1,30	7,26						
	Мясо	80	19,61	16,52		227,11						
	Масло раст	5										
	Мука	3	0,40	0,05	1,55	8,24						
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,65	18,60	96,50	0,03	0,650			62,36	0,25
	Кофейный напиток	2	0,27	0,05	1,28	6,65						
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00		0,650				
	Сахар - песок	15			14,97	59,85						
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00	2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80	4,32
	Итого ОБЕД:	1150	46,00	49,00	214,00	1484,00	1,03	93,501	7,91	0,26	285,13	12,22
	Всего за день:	1930	74,00	62,00	451,00	2653,00	2,00	95,00	8,00	0,26	458,00	20,00
·	Соотношение	Б:Ж:У 1	: 1:5,8									

No	Прием пищи,	Macca	Пищевь	ле веществ	за, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минера	льные і	вещества, м	<u>1</u> Г
рецептуры	наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
3 день Сред														
	ЗАВТРАК													
384	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,50	7,93	12,76	141,37	0,03	0,130			115,12			0,38
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75								
	Масло растительное	4	0,01	3,28	0,04	29,72								
	Чеснок	0,200	0,01		0,06	0,30		0,020						
	Сыр	10	2,32	2,95		36,40		0,070						
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
112	Каша пшенная молочная жидкая	200	3,93	4,69	17,92	129,65	0,10	0,728			73,28			0,62
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21								
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
	Сахар –песок	2,500			2,50	9,98								
269	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,300			121,26			0,16
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67	ĺ	ĺ						
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20			19,96	79,80								
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	760	35,00	19,00	202,00	1123,00	0,59	2,158			384,46			7,68
	ОБЕД													
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	122,98	0,03	26,950			30,88			1,19
	Капуста белокочанная	51	0,92	0,05	2,40	14,28		22,950						
	Яблоки	40	0,16	0,16	3,92	18,80		4,000						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Лимонная кислота	0,100							1					
42	Рассольник ленинградский	250	2,46	6,02	17,69	135,50	0,10	16,790	2,25	0,08	25,60			0,96
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000	1					
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65		12,000	†					

	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500				
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05		0,500				
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95		0,750				
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40						
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040				
172	Рыба тушеная в	100	13,15	7,23	6,34	143,77	0,12	8,050			39,83	4,64
	томате с овощами											
	Минтай	85	12,24	0,41		52,63		0,850				
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250				
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,400				
	Лук репчатый	14	0,20	0,03	1,15	5,74		1,400				
	Томат – пюре	9	0,32		1,06	5,94		3,150				
	Масло растительное	7,500		6,74		60,69						
	Сахар – песок	2,500			2,00	7,98						
223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	2,87	13,64	16,97	202,00	0,09	3,000			31,70	0,71
	Крупа ячневая	25	2,40	0,33	15,04	72,69						
	Масло растительное	5	2,10	5,00	13,01	44,95						
	Лук репчатый	30	0,42	0,06	1,85	9,60	3,000					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,76						
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	5,000			8,60	1,16
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	23,50		5,000				
	Лимоны	7	0,06	0,01	0,21	2,38						
	Сахар - песок	20			19,96	79,80						
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00	2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80	4,32
	Итого ОБЕД:	1150	42,00	40,00	219,00	1414,00	0,78	59,790	2,25	0,08	211,41	15,18
	Всего за день:	1910	77,00	60,00	421,00	2537,00	1,00	62,00	2,00	0,16	596,00	23,00
	Соотношение	Б:Ж:У	1.: 1:5									

N₂	Прием пищи,	Macca	Пищевь	ле веществ	за, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минера	льные в	ещества, м	IΓ
рецептуры	наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя			-											
4 день Четво	ерг													
	ЗАВТРАК													
376	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,88	19,72	186,00	0,04	0,105			159,20			0,56
	Сыр	15	3,48	4,43		54,60		0,105						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00								
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,68	4,29	16,23	114,32	0,03	0,767			72,71			0,23
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29								
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767						
	Сахар – песок	2,500	,		2,50	9,98		,						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
294	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,19	62,26					0,47			1,65
	Чай	0,200			0,01	0,02					,			
	Сахар - песок	13			12,97	51,87								
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611						
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22	,			40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	780	33,00	18,00	197,00	1084,00	0,51	1,483			363,51			7,40
	ОБЕД					Ź								
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,06	132,67	0,05	4,400			23,85			0,63
	Морковь	88	1,14	0,09	6,07	30,80		4,400						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар песок	3			2,99	11,97								
62	Щи из свежей капусты	250	2,42	5,84	8,32	97,10	0,06	40,415			55,85			0,87
	Капуста белокочанная	70	1,26	0,07	3,29	119,60		31,500						
	Морковь	10	0,13	0,02	0,82	3,50		0,500						
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,66	4,10		1,000						
	Петрушка корень	5	0,08	0,03	0,51	2,55		1,750						
	Помидоры или томатная паста	22,500	0,25	0,05	0,86	5,40		5,625						
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								

	Мука	2,5	0,27	0,03	1,75	8,35					
	Chambre	10	0.26	1.50	0.26	16.20		0.040			
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040			
227	Макаронные	180	6,62	1,06	34,46	173,84	0,10			13,51	1,00
	изделия отварные	C1	( 50		24.40	162.00					
	Макаронные	61	6,58		34,40	163,92					
	изделия Масло сливочное	8	0,04	1,06	0,06	9,92					
202							0.06	2.400		51.26	1.50
202	Тефтели из	100	9,50	15,34	11,39	221,79	0,06	2,490		51,26	1,56
	говядины с рисом (ежики)										
	Говядина 1 кат	44	7,12	5,63		79,17					
	(котлетное мясо)										
	Крупа рисовая	6	0,36	0,05	3,55	16,08					
	Лук репчатый	21	0,29	0,04	1,72	8,61		2,100			
	Масло сливочное	12,400	0,06	8,58	0,09	62,17					
	Мука	7,400	0,80	0,08	5,18	24,63					
	Молоко	30	0,87	0,96	0,85	15,50		0,390			
292	Напиток	200	0,60	0,09	14,06	60,24	0,03	3,300		13,56	0,58
	морковно –										
	яблочный										
	Морковь	42	0,55	0,04	2,90	14,70		2,100			
	Яблоки	12	0,05	0,05	1,18	5,64		1,200			
	Сахар – песок	10			9,98	39,90					
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22			40,00	2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20			34,80	4,32
	Итого ОБЕД:	1150	43,00	35,00	224,00	1389,00	0,72	50,605		232,83	11,16
	Всего за день:	1930	76,00	53,00	421,00	2474,00	1,00	42,00		596,00	19,00
	Соотношение	Б:Ж:У	1: 1:5	•	•	•		•	<u>.</u>		 •

№	Прием пищи,	Macca	Пищевы	ые веществ	за, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минера	льные в	вещества, м	IΓ
рецептуры	наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
5 день Пятн	ица													
	ЗАВТРАК													
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02				8,80			0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша манная молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715			71,64			0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40		0,770						
300	Чай с сахаром	200	0,00	.,10	14,98	59,88					0,47			0,05
200	Чай	0,250			0,01	0,03					, , , ,			0,00
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	760	27,97	25,70	188,00	1099,22	0,49	0,715			155,71			7,12
	ОБЕД	7.00		20,70	100,00	1022,22	0,12	0,720			100,71			7,12
2	Салат	100	1,14	10,14	10,62	139,55	0,04	21,300			29,57			0,88
	витаминный	10		0.04	1.00	11.50		10.000						
	Капуста белокочанная	40	0,72	0,04	1,88	11,20		18,000						
	Яблоки	20	0,08	0,08	1,96	9,40		2,000						
	Морковь	26	0,34	0,03	1,79	9,10		1,300						
	Масло растительное	10		9.99		89,90								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,100												
35	Борщ из свежей капусты	250	1,71	6,62	9,55	105,21	0,05	17,915			41,31			0,66
	Свекла	40	0,60	0,04	3,52	16,80		2,000				1		
	Капуста белокочанная	30	0,54	0,03	1,41	8,40		13,500						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500				1		
	Петрушка корень	2,5	0,04	0,02	0,25	1,28		0,875						
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000				1		
	Масло растительное	5	-,	5,00	-,	44,95		-,500						
	Сахар - песок	2,5			2,50	9,98								
	Кислота лимонная	0,250			_,							1		

	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,32		
193	Плов из отварной говядины	250	18,84	18,56	49,43	440,43	0,13	2,250	24,98	3,15
	Говядина 1 кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88				
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80				
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000		
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991	29,27	1,10
	Сухофрукты (средние)	30,500	0,70		0,03	78,81		0,991		
	Сахар – песок	15			14,97	59,85				
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22		40,00	2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20		34,80	4,32
	Итого ОБЕД:	1120	45,00	38,00	231,00	1528,00		42,456	199,93	12,31
	Всего за день:	1780	73,00	64,00	420,00	2627,00	1,00	43,000	356,00	19,00
	Соотношение	Б:Ж:У	1: 1:5,7	•						•

№	Прием пищи,	Macca	Пищевь	ые веществ	за, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минера	альные в	ещества, м	Γ
рецептуры	наименование блюда	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя				•	•			•	•		•			•
6 день Поне	едельник													
	ЗАВТРАК													
381	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840			8,63			0,65
	Масло сливочное	5	0,13	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
115	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720			85,04			0,48
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Сахар – песок	2,500			1,32	5,29								
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160			4,84			0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88		,						
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2			ĺ	,								
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	780	28,00	13,00	237,00	1170,00	0,52	1,715			173,81			8,11
	ОБЕД				ĺ	,								
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,87	0,04	38,300			43,17			0,59
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,100												
72	Суп картофельный с	250	6,73	6,79	19,92	167,93	0,17	24,000	3,38	0,11	21,15			1,77
	рыбными консервами													

	Консервы рыбные	25	4,20	4,25	0,05	55,00							
	Картофель	112,500	2,25	0,45	18,34	86,63		22,500					
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500					
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70							
241	Картофельное	160	3,42	6,85	17,32	144,60	0,17	27,112	4,02	0,13	43,88		1,24
	пюре с подливом	124	2.60	0.54	16.20	01.07		26,000				<del>                                     </del>	
	Картофель	134	2,68	0,54	16,38	81,07		26,800				<del>                                     </del>	
	Молоко	24	0,70	0,77	0,90	13,31		0,312				<del>                                     </del>	
205	Масло сливочное	7	0,04	5,54	0,04	50,22	0.14				25.45	<del>                                     </del>	1.26
205	Мясо	80	7,84	15,77	1.55	173,32	0,14				27,45	<del>                                     </del>	1,36
	Мука	3	0,40	0,05	1,55	8,24							
	Лук	10	0,20	0,03	1,15	5,74							
	Масло раст	5			3,0	26,97							
	Томатная паста	2,0	0,40		1,30	7,26							
287	Кофейный	200	1,72	1,65	18,60	96,50	0,03	0,650			62,36		0,25
	напиток с молоком												
	Кофейный напиток	2	0,27	0,05	1,28	6,65							
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00		0,650					
	Сахар - песок	15	, -	, , , ,	14,97	59,85		- ,					
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00		2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80		4,32
	Итого ОБЕД:	1150	46,00	49,00	214,00	1484,00	1,03	93,501	7,91	0,26	285,13		12,22
	Всего за день:	1930	74,00	62,00	451,00	2653,00	2,00	95,00	8,00	0,26	458,00		20,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1		. /			• /			,			. ,
			ĺ										

№	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества, г.								Минеральные вещества, мг			
рецептуры		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ы ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя			-											
7 день Втор	ник													
	ЗАВТРАК													
384	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,50	7,93	12,76	141,37	0,03	0,130			115,12			0,38
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75								
	Масло растительное	4	0,01	3,28	0,04	29,72								
	Чеснок	0,200	0,01		0,06	0,30		0,020						
	Сыр	10	2,32	2,95		36,40		0,070						
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
112	Каша пшенная молочная жидкая	200	3,93	4,69	17,92	129,65	0,10	0,728			73,28			0,62
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21								
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70		,						
	Сахар –песок	2,500	,	,	2,50	9,98								
269	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,300			121,26			0,16
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67	- 7,-	7=			, -			
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20	,	,	19,96	79,80		,						
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	760	35,00	19,00	202,00	1123,00	0,59	2,158			384,46			7,68
	ОБЕД			1	1 /11			,						7
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	122,98	0,03	26,950			30,88			1,19
	Капуста белокочанная	51	0,92	0,05	2,40	14,28		22,950						
	Яблоки	40	0,16	0,16	3,92	18,80		4,000						
	Масло растительное	10	·	9,99		89,90		·						
	Лимонная кислота	0,100												
42	Рассольник ленинградский	250	2,46	6,02	17,69	135,50	0,10	16,790	2,25	0,08	25,60			0,96
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000						
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65								

	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05		0,500						
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95		0,750						
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,15	7,23	6,34	143,77	0,12	8,050			39,83			4,64
	Минтай	85	12,24	0,41		52,63		0,850						
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250						
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,400						
	Лук репчатый	14	0,20	0,03	1,15	5,74		1,400						
	Томат – пюре	9	0,32	,	1,06	5,94		3,150						
	Масло растительное	7,500		6,74		60,69								
	Сахар – песок	2,500			2,00	7,98								
223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	2,87	13,64	16,97	202,00	0,09	3,000			31,70			0,71
	Крупа ячневая	25	2,40	0,33	15,04	72,69								
	Масло растительное	5	2,.0	5,00	10,01	44,95								
	Лук репчатый	30	0,42	0,06	1,85	9,60	3,000							
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,76								
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	5,000			8,60			1,16
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	23,50		5,000						
	Лимоны	7	0,06	0,01	0,21	2,38								
	Сахар - песок	20			19,96	79,80								
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ОБЕД:	1150	42,00	40,00	219,00	1414,00	0,78	59,790	2,25	0,08	211,41			15,18
	Всего за день:	1910	77,00	60,00	421,00	2537,00	1,00	62,00	2,00	0,16	596,00			23,00
	Соотношение	Б:Ж:У	1.: 1:5	T				1	T		Г	1	Г	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.								Минеральные вещества, мг			
рецептуры			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
8 день Среда														
	ЗАВТРАК													
376	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,88	19,72	186,00	0,04	0,105			159,20			0,56
	Сыр	15	3,48	4,43		54,60		0,105						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00								
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,68	4,29	16,23	114,32	0,03	0,767			72,71			0,23
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29								
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767						
	Сахар – песок	2,500			2,50	9,98								
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
294	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,19	62,26					0,47			1,65
	Чай	0,200			0,01	0,02					Í			
	Сахар - песок	13			12,97	51,87								
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611						
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22	,			40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	780	33,00	18,00	197,00	1084,00	0,51	1,483			363,51			7,40
	ОБЕД					,								
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,06	132,67	0,05	4,400			23,85			0,63
	Морковь	88	1,14	0,09	6,07	30,80		4,400						
	Масло	10		9,99	Í	89,90								
	растительное													
	Сахар песок	3			2,99	11,97								
62	Щи из свежей капусты	250	2,42	5,84	8,32	97,10	0,06	40,415			55,85			0,87
	Капуста белокочанная	70	1,26	0,07	3,29	119,60		31,500						
	Морковь	10	0,13	0,02	0,82	3,50		0,500						
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,66	4,10		1,000						
	Петрушка корень	5	0,08	0,03	0,51	2,55		1,750						
	Помидоры или томатная паста	22,500	0,25	0,05	0,86	5,40		5,625						
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								

	Мука	2,5	0,27	0,03	1,75	8,35					
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040			
227	Макаронные	180	6,62	1,06	34,46	173,84	0,10		13,51	1,	,00
	<b>изделия отварные</b> Макаронные	61	6,58		34,40	163,92					
	изделия Масло сливочное	8	0,04	1,06	0,06	9,92					
202	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	9,50	15,34	11,39	221,79	0,06	2,490	51,26	1,	,56
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	44	7,12	5,63		79,17					
	Крупа рисовая	6	0,36	0,05	3,55	16,08					
	Лук репчатый	21	0,29	0,04	1,72	8,61		2,100			
	Масло сливочное	12,400	0,06	8,58	0,09	62,17					
	Мука	7,400	0,80	0,08	5,18	24,63					
	Молоко	30	0,87	0,96	0,85	15,50		0,390			
292	Напиток морковно – яблочный	200	0,60	0,09	14,06	60,24	0,03	3,300	13,56	0,	,58
	Морковь	42	0,55	0,04	2,90	14,70		2,100			
	Яблоки	12	0,05	0,05	1,18	5,64		1,200			
	Сахар – песок	10			9,98	39,90					
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22		40,00	2,	,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20		34,80	4,	,32
	Итого ОБЕД:	1150	43,00	35,00	224,00	1389,00	0,72	50,605	232,83	11	1,16
	Всего за день:	1930	76,00	53,00	421,00	2474,00	1,00	42,00	596,00	19	9,00
-	Соотношение	Б:Ж:У	1: 1:5						 		

№	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества, г.				Витам	ины, мг			Минеральные вещества, мг			
рецептуры		порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя					•									
9 день Четв														
	ЗАВТРАК													
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02				8,80			0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша манная молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715			71,64			0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40		5,.15						
300	Чай с сахаром	200	0,02	.,10	14,98	59,88					0,47			0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03					3,11			
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	760	27,97	25,70	188,00	1099,22	0,49	0,715			155,71			7,12
	ОБЕД	1 2 2		,-			3,11							
2	Салат	100	1,14	10,14	10,62	139,55	0,04	21,300			29,57			0,88
	витаминный			,	,		-,							,,,,,
	Капуста белокочанная	40	0,72	0,04	1,88	11,20		18,000						
	Яблоки	20	0,08	0,08	1,96	9,40		2,000						
	Морковь	26	0,34	0,03	1,79	9,10		1,300						
	Масло	10	,	9.99	,	89,90		,						
	растительное					,								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,100												
35	Борщ из свежей капусты	250	1,71	6,62	9,55	105,21	0,05	17,915			41,31			0,66
	Свекла	40	0,60	0,04	3,52	16,80		2,000						
	Капуста белокочанная	30	0,54	0,03	1,41	8,40		13,500						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Петрушка корень	2,5	0,04	0,02	0,25	1,28		0,875						
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000						
	Масло	5	J,1.	5,00		44,95		1,000						
	растительное						1							

	Сахар - песок	2,5			2,50	9,98					
	Кислота лимонная	0,250									
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,32			
193	Плов из отварной говядины	250	18,84	18,56	49,43	440,43	0,13	2,250	24,98	3,	,15
	Говядина 1 кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88					
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250			
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80					
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000			
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90					
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991	29,27	1,	,10
	Сухофрукты (средние)	30,500	0,70		0,03	78,81		0,991			
	Сахар – песок	15			14,97	59,85					
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22		40,00	2,	,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20		34,80	4,	,32
	Итого ОБЕД:	1120	45,00	38,00	231,00	1528,00		42,456	199,93	12	2,31
	Всего за день:	1780	73,00	64,00	420,00	2627,00	1,00	43,000	356,00	19	9,00
	Соотношение	Б:Ж:У	1: 1:5,7			•					

№	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества, г.				Витам	ины, мг			Минеральные вещества, мг			
рецептуры		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
10 день Пят														
	ЗАВТРАК													
381	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840			8,63			0,65
	Масло сливочное	5	0,13	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
115	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720			85,04			0,48
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Сахар – песок	2,500			1,32	5,29								
275	Кисель из	200	0,14		38,25	149,79		0,160			4,84			0,46
	повидла					,								
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	780	28,00	13,00	237,00	1170,00	0,52	1,715			173,81			8,11
	ОБЕД													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,87	0,04	38,300			43,17			0,59
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,100												
72	Суп	250	6,73	6,79	19,92	167,93	0,17	24,000	3,38	0,11	21,15			1,77

	картофельный с рыбными консервами											
	Консервы рыбные	25	4,20	4,25	0,05	55,00						
	Картофель	112,500	2,25	0,45	18,34	86,63		22,500				
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500				
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000				
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70						
241	Картофельное	160	3,42	6,85	17,32	144,60	0,17	27,112	4,02	0,13	43,88	1,24
	пюре с подливом											
	Картофель	134	2,68	0,54	16,38	81,07		26,800				
	Молоко	24	0,70	0,77	0,90	13,31		0,312				
	Масло сливочное	7	0,04	5,54	0,04	50,22						
205	Мясо	80	19.,61	16,52		227,11	0,14				27,45	1,36
	Мука	3	0,40	0,05	1,55	8,24						
	Масло раст	3		3,0		26,97						
	Лук репчатый	10	0,20	0,03	1,15	5,74						
	Томатная паста	2	0,40		1,30	7,26						
241	Картофельное пюре с подливом	160	3,42	6,85	17,32	144,60	0,17	27,112	4,02	0,13	43,88	1,24
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,65	18,60	96,50	0,03	0,650			62,36	0,25
	Кофейный напиток	2	0,27	0,05	1,28	6,65						
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00		0,650				
	Сахар - песок	15			14,97	59,85						
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00	2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80	4,32
	Итого ОБЕД:	1150	46,00	49,00	214,00	1484,00	1,03	93,501	7,91	0,26	285,13	12,22
	Всего за день:	1930	74,00	62,00	451,00	2653,00	2,00	95,00	8,00	0,26	458,00	20,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1	1: 1:5,8							1		 
				1								