УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Воскресенская ООШ»
_____ И.В. Русанова
«28» 07 2022 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МОУ «Воскресенская основная общеобразовательная школа"

Осенне - зимнее

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
1 день Понедельник														
	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								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ЗАВТРАК:	***670***	***22,00***	***25,00***	***148,00***	***904,00***	***0,38***	***0,715***			***134,11***			***5,13***
	ОБЕД													
2	**Салат витаминный**	**80**	**0,91**	**8,10**	**8,51**	**111,71**	**0,02**	**17,050**			**23,71**			**0,70**
	Капуста белокочанная	32	0,58	0,03	1,50	8,96		14,400						
	Яблоки	16	0,06	0,06	1,57	7,52		1,600						
	Морковь	21	0,27	0,02	1,45	7,35		1,050						
	Масло растительное	8		7.99		71,92								
	Сахар- песок	4			3,99	15,96								

	Лимонная кислота	0,080												
35	**Борщ из свежей капусты**	**200**	**1,36**	**5,29**	**7,65**	**84,16**	**0,03**	**14,332**			**33,04**			**0,52**
	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600						
	Капуста белокочанная	24	0,43	0,02	1,13	6,72		10,800						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Петрушка корень	2	0,03	0,01	0,20	1,02		0,700						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Масло растительное	4		4,00		35,96								
	Сахар - песок	2			2,00	7,98								
	Кислота лимонная	0,200												
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32						
193	**Плов из отварной говядины**	**280**	**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)	25	0,70		0,03	78,81		0,991						
	Сахар – песок	15			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ОБЕД:	***990***	***38,00***	***34,00***	***186,00***	***1283,00***	***0,51***	***35,000***			***164,20***			***10,00***
	Всего за день:	***1660***	***60,00***	***59,00***	***334,00***	***2187,00***	***1,00***	***35,000***			***298,00***			***15,00***
	Соотношение	**Б:Ж:У 1: 1:5,5**												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
2 день Вторник														
	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	0,03	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								
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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ЗАВТРАК:	***690***	***21,00***	***12,00***	***197,00***	***974,00***	***0,41***	***1,715***			***151,71***			***6,12***
	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	0,1												
72	**Суп картофельный с рыбными консервами**	**250**	**6,73**	**6,79**	**19,92**	**167,93**	**0,17**	**24,000**	**3,38**	**0,11**	**21,15**			**1,77**

	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 пюре**	**160**	**3,42**	**6,85**	**17,32**	**144,60**	**0,17**	**27,112**	**4,02**	**0,13**	**43,88**			**1,24**
	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	**Гуляш из говядины**	**80**	**7,84**	**15,77**		**173,32**	**0,14**				**27,45**			**1,36**
	Мясо	80	19,61	16,52		227,11								
	Масло раст.	3		3,0		26,97								
	Мука	3	0,40	0,05	1,55	8,24								
	Лук репчатый	10	0,20	0,03	1,15	5,74								
	Томатная паста	2	0,40		1,30	7,26								
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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ОБЕД:	***820***	***38,00***	***43,00***	***171,00***	***1228,00***	***0,86***	***90,062***	***7,40***	***0,24***	***251,21***			***9,74***
	Всего за день:	***1510***	***59,00***	***55,00***	***368,00***	***2202,00***	***1,00***	***92,00***	***7,40***	***0,24***	***403,0***			***16,00***
	Соотношение	**Б:Ж:У 1: 1:5,7**												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
3 день Среда														
	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	20			19,96	79,80								
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								
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20			19,96	79,80								
	Хлеб пшеничный	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ЗАВТРАК:	***670***	***28,00***	***18,00***	***161,00***	***928,00***	***0,48***	***2,158***			***362,86***			***5,69***
	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												
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		5,00		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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ОБЕД:	***1060***	***36,00***	***39,00***	***178,00***	***1218,00***	***0,67***	***59,790***	***2,25***	***0,08***	***189,81***			***13,19***
	Всего за день:	***1730***	***64,00***	***58,00***	***339,00***	***2146,00***	***1,00***	***62,00***	***2,00***	***0,16***	***553,00***			***19,00***
	Соотношение	**Б:Ж:У 1.: 1:5**												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
4 день Четверг														
	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**	**80,09**		**0,611**			**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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ЗАВТРАК:	***690***	***27,00***	***17,00***	***157,00***	***889,00***	***0,40***	***1,483***			***341,91***			***5,41***
	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 растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар песок	3			2,99	11,97								
62	**Щи из свежей капусты**	**200**	**1,93**	**4,68**	**6,64**	**77,68**	**0,04**	**32,332**			**44,68**			**0,70**
	Капуста белокочанная	56	1,01	0,06	2,63	15,68		25,200						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,40						
	Помидоры или томатная паста	18	0,20	0,04	0,68	4,32		4,500						

	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92								
	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
227	**Макаронные изделия отварные**	**150**	**5,54**	**0,92**	**28,82**	**145,73**	**0,09**				**11,37**			**0,83**
	Макаронные изделия	51	5,50		28,76	137,05								
	Масло сливочное	7	0,04	0,92	0,06	8,68								
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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ОБЕД:	***980***	***34,99***	***33,27***	***175,69***	***1146,45***	***0,58***	***42,522***			***197,92***			***8,83***
	Всего за день:	***1570***	***62,00***	***50,00***	***333,00***	***2035,00***	***1,00***	***44,00***			***540,00***			***14,00***
	Соотношение	**Б:Ж:У 1: 1:5**												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
5 день Пятница														
	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								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ЗАВТРАК:	***670***	***22,00***	***25,00***	***148,00***	***904,00***	***0,38***	***0,715***			***134,11***			***5,13***
	ОБЕД													
2	**Салат витаминный**	**80**	**0,91**	**8,10**	**8,51**	**111,71**	**0,02**	**17,050**			**23,71**			**0,70**
	Капуста белокочанная	32	0,58	0,03	1,50	8,96		14,400						
	Яблоки	16	0,06	0,06	1,57	7,52		1,600						
	Морковь	21	0,27	0,02	1,45	7,35		1,050						
	Масло растительное	8		7.99		71,92								
	Сахар- песок	4			3,99	15,96								
	Лимонная кислота	0,080												
35	**Борщ из свежей капусты**	**200**	**1,36**	**5,29**	**7,65**	**84,16**	**0,03**	**14,332**			**33,04**			**0,52**
	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600						
	Капуста белокочанная	24	0,43	0,02	1,13	6,72		10,800						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Петрушка корень	2	0,03	0,01	0,20	1,02		0,700						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Масло растительное	4		4,00		35,96								

	Сахар - песок	2			2,00	7,98								
	Кислота лимонная	0,200												
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32						
193	**Плов из отварной говядины**	**280**	**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)	25	0,70		0,03	78,81		0,991						
	Сахар – песок	15			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ОБЕД:	***990***	***38,00***	***34,00***	***186,00***	***1283,00***	***0,51***	***35,000***			***164,20***			***10,00***
	Всего за день:	***1660***	***60,00***	***59,00***	***334,00***	***2187,00***	***1,00***	***35,000***			***298,00***			***15,00***
	Соотношение	**Б:Ж:У 1: 1:5,5**												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
6 день Понедельник														
	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	0,03	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								
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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ЗАВТРАК:	***690***	***21,00***	***12,00***	***197,00***	***974,00***	***0,41***	***1,715***			***151,71***			***6,12***
	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	0,1												
72	**Суп картофельный с рыбными консервами**	**250**	**6,73**	**6,79**	**19,92**	**167,93**	**0,17**	**24,000**	**3,38**	**0,11**	**21,15**			**1,77**

	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 пюре с подливом**	**160**	**3,42**	**6,85**	**17,32**	**144,60**	**0,17**	**27,112**	**4,02**	**0,13**	**43,88**			**1,24**
	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								
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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ОБЕД:	***820***	***38,00***	***43,00***	***171,00***	***1228,00***	***0,86***	***90,062***	***7,40***	***0,24***	***251,21***			***9,74***
	Всего за день:	***1510***	***59,00***	***55,00***	***368,00***	***2202,00***	***1,00***	***92,00***	***7,40***	***0,24***	***403,0***			***16,00***
	Соотношение	**Б:Ж:У 1: 1:5,7**												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
7 день Вторник														
	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	20			19,96	79,80								
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								
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20			19,96	79,80								
	Хлеб пшеничный	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ЗАВТРАК:	***670***	***28,00***	***18,00***	***161,00***	***928,00***	***0,48***	***2,158***			***362,86***			***5,69***
	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												
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		5,00		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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ОБЕД:	***1060***	***36,00***	***39,00***	***178,00***	***1218,00***	***0,67***	***59,790***	***2,25***	***0,08***	***189,81***			***13,19***
	Всего за день:	***1730***	***64,00***	***58,00***	***339,00***	***2146,00***	***1,00***	***62,00***	***2,00***	***0,16***	***553,00***			***19,00***
	Соотношение	**Б:Ж:У 1.: 1:5**												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	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**	**80,09**		**0,611**			**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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ЗАВТРАК:	***690***	***27,00***	***17,00***	***157,00***	***889,00***	***0,40***	***1,483***			***341,91***			***5,41***
	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 растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар песок	3			2,99	11,97								
62	**Щи из свежей капусты**	**200**	**1,93**	**4,68**	**6,64**	**77,68**	**0,04**	**32,332**			**44,68**			**0,70**
	Капуста белокочанная	56	1,01	0,06	2,63	15,68		25,200						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,40						
	Помидоры или томатная паста	18	0,20	0,04	0,68	4,32		4,500						

	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92								
	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
227	**Макаронные изделия отварные**	**150**	**5,54**	**0,92**	**28,82**	**145,73**	**0,09**				**11,37**			**0,83**
	Макаронные изделия	51	5,50		28,76	137,05								
	Масло сливочное	7	0,04	0,92	0,06	8,68								
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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ОБЕД:	***980***	***34,99***	***33,27***	***175,69***	***1146,45***	***0,58***	***42,522***			***197,92***			***8,83***
	Всего за день:	***1570***	***62,00***	***50,00***	***333,00***	***2035,00***	***1,00***	***44,00***			***540,00***			***14,00***
	Соотношение	**Б:Ж:У 1: 1:5**												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
9 день Четверг														
	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								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ЗАВТРАК:	***670***	***22,00***	***25,00***	***148,00***	***904,00***	***0,38***	***0,715***			***134,11***			***5,13***
	ОБЕД													
2	**Салат витаминный**	**80**	**0,91**	**8,10**	**8,51**	**111,71**	**0,02**	**17,050**			**23,71**			**0,70**
	Капуста белокочанная	32	0,58	0,03	1,50	8,96		14,400						
	Яблоки	16	0,06	0,06	1,57	7,52		1,600						
	Морковь	21	0,27	0,02	1,45	7,35		1,050						
	Масло растительное	8		7.99		71,92								
	Сахар- песок	4			3,99	15,96								
	Лимонная кислота	0,080												
35	**Борщ из свежей капусты**	**200**	**1,36**	**5,29**	**7,65**	**84,16**	**0,03**	**14,332**			**33,04**			**0,52**
	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600						
	Капуста белокочанная	24	0,43	0,02	1,13	6,72		10,800						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Петрушка корень	2	0,03	0,01	0,20	1,02		0,700						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Масло растительное	4		4,00		35,96								

	Сахар - песок	2			2,00	7,98								
	Кислота лимонная	0,200												
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32						
193	**Плов из отварной говядины**	**280**	**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)	25	0,70		0,03	78,81		0,991						
	Сахар – песок	15			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ОБЕД:	***990***	***38,00***	***34,00***	***186,00***	***1283,00***	***0,51***	***35,000***			***164,20***			***10,00***
	Всего за день:	***1660***	***60,00***	***59,00***	***334,00***	***2187,00***	***1,00***	***35,000***			***298,00***			***15,00***
	Соотношение	**Б:Ж:У 1: 1:5,5**												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
10 день Пятница														
	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	0,03	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								
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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ЗАВТРАК:	***690***	***21,00***	***12,00***	***197,00***	***974,00***	***0,41***	***1,715***			***151,71***			***6,12***
	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	0,1												
72	**Суп картофельный с рыбными консервами**	**250**	**6,73**	**6,79**	**19,92**	**167,93**	**0,17**	**24,000**	**3,38**	**0,11**	**21,15**			**1,77**

	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 пюре с подливом**	**160**	**3,42**	**6,85**	**17,32**	**144,60**	**0,17**	**27,112**	**4,02**	**0,13**	**43,88**			**1,24**
	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								
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	**150**	**11,40**	**1,20**	**73,80**	**352,50**	**0,17**				**30,00**			**1,65**
	Хлеб ржаной	**80**	**4,88**	**0,96**	**31,92**	**155,84**	**0,14**				**23,20**			**2,88**
	Итого ОБЕД:	***820***	***38,00***	***43,00***	***171,00***	***1228,00***	***0,86***	***90,062***	***7,40***	***0,24***	***251,21***			***9,74***
	Всего за день:	***1510***	***59,00***	***55,00***	***368,00***	***2202,00***	***1,00***	***92,00***	***7,40***	***0,24***	***403,0***			***16,00***
	Соотношение	**Б:Ж:У 1: 1:5,7**												