«Утверждаю»
ИП Фирсанова Т.В.
_____ Фирсанова Т.В.

«Согласовано»
Директор МБОУ-ООШ №11
_____ Молокова Т.М.

Цикличное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет и учащихся со статусом ОВЗ

(зима- весна)

День: 1-й понедельник
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
291м	**Плов из птицы**			**150**	**12,71**	**7,85**	**26,8**	**229**	**0,08**	**0,45**	**146**	**0**	**234,76**	**131,5**	**20,5**	**0,014**
	куры	88	72													
	масло растительное	7	7													
	лук репчатый	8	7													
	морковь	10	8													
	томат	5	5													
	крупа рисовая	35	35													
пром	**Напиток витаминизированый**			**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**20**	**0**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
	смесь на натур.основе	20	20													
45м	**Салат из белокачанной капусты**			**100**	**1,3**	**3,25**	**6,47**	**60,4**	**0,02**	**1,7**	**0**	**0**	**2,97**	**28,3**	**1,5**	**0,47**
	капуста белокачанная	98,5	78,3													
	сахар	5	5													
	морковь	12,5	10													
	масло растительное	1,5	1,5													
	кислота лимонная	0,3	0,3													
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**32,8**	**29,6**	**12**	**0,56**
пром.п	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак			**505**	**17,89**	**11,67**	**83,05**	**509,21**	**0,555**	**22,15**	**146**	**0,63**	**278,58**	**226,25**	**45,55**	**1,434**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
96м	**Рассольник Ленинградский**			**200**	**1,61**	**4,07**	**9,58**	**85,8**	**0,07**	**6,7**	**0**	**0**	**23,32**	**45,38**	**1,9**	**0,74**
	крупа перловая	4	4													
	картофель	80	60													

	морковь	10	8													
	лук репчатый	4,8	4													
	огурцы соленые	13,4	12													
	масло растительное	4	4													
	вода питьевая	150	150													
62м	**Салат из моркови с сахаром**	60	60	**60**	**0,73**	**0,05**	**6,88**	**49,02**	**0,03**	**2,01**	**0**	**0**	**15,45**	**31,66**	**2,16**	**0,39**
	морковь	72	57,6													
	сахар	3	3													
54-4о	**Омлет с сыром**			**150**	**19**	**25,4**	**3**	**316**	**0,07**	**0,28**	**222**	**0**	**359**	**333**	**26**	**2,23**
	яйцо куриное 1 категории	94,6	85,7													
	молоко	53,6	53,6													
	масло сливочное	10,7	10,7													
	сыр Российский	34,6	33,2													
54-1хн	**Компот из сухофруктов**			**200**	**0,5**	**0**	**19,8**	**81**	**0**	**0,02**	**15**	**0**	**50**	**4,3**	**2,1**	**0,09**
	сухофрукты	26,8	25													
	сахар	7	7													
338м	**Фрукты свежие; груша**	168	150	**150**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**0,04**	**7,5**	**0**	**0,61**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**0,427**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**835**	**27,44**	**30,76**	**91,37**	**776,11**	**0,285**	**16,51**	**237**	**1,42**	**476**	**528,71**	**69,46**	**5,507**
	Всего за день:			**1340**	**45,33**	**42,43**	**174,42**	**1285,32**	**0,84**	**38,66**	**383**	**2,05**	**754,58**	**754,96**	**115,01**	**6,941**

День: 2-й день вторник
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
222м	**Пудинг из творога со сгущенным молоком**			**135/20**	**15,04**	**17,44**	**47,55**	**421,07**	**0,1**	**0,49**	**154,1**	**0**	**235,14**	**201,67**	**3,94**	**0,147**
	творог	103,9	102,6													
	крупа манная	10,8	10,8													
	сахар	8,8	8,8													
	яйца столовые	0,1шт	5,4													
	ванилин	0,03	0,03													
	мука пшеничная	5,4	5,4													
	изюм	15,2	15													
	сметана	5,4	5,4													
	масло сливочное	5,4	5,4													
	молоко сгущенное	20	20													
54-2гн	**Чай с сахаром**			**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**	**0**	**0,04**	**0,3**	**0**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,073**
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром.	**Кондит.изделие: печенье**	25	25	**25**	**2,08**	**0,99**	**19,27**	**69,5**	**0,03**	**0**	**20,05**	**0**	**7,24**	**26,87**	**5,5**	**0,45**
338м	**Фрукты свежие: Груша**	168	150	**150**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**0,04**	**7,5**	**0**	**0,61**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**4,27**
	Всего завтрак			**530**	**17,92**	**18,88**	**88,77**	**587,87**	**0,17**	**8,03**	**174,45**	**0,61**	**268,59**	**277,26**	**28,99**	**4,94**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
101м	**Суп картофельный с крупой**			**200**	**1,58**	**2,18**	**9,7**	**68,6**	**0,08**	**6,6**	**53**	**0**	**21,36**	**44,78**	**1,82**	**0,7**
	картофель	80	60													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	9,6	8													
	крупа рисовая	4	4													
	масло растительное	2	2													
227м	**Рыба припущенная с молочным соусом**			**75/30**	**12,82**	**4,35**	**0,192**	**181**	**0,06**	**1,26**	**63,8**	**0,000**	**11**	**46,01**	**34**	**0,67**
	минтай	102	93													

	лук репчатый	4,5	3													
	петрушка корень	4,5	3													
	масло сливочное	7,5	7,5													
328м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,376**	**2,96**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**14,58**	**0**	**20,07**	**17,45**	**35**	**0,09**
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
312м	**Пюре картофельное**			**150**	**0,21**	**3,04**	**20,43**	**137,25**	**0,135**	**1,8**	**0**	**0**	**36,97**	**86,58**	**2,77**	**0,1**
	картофель	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,24	5,24													
54-20з	**Зеленый горошек**	60	60	**60**	**1,7**	**0,1**	**3,5**	**22,1**	**0,05**	**2,4**	**18**	**0**	**11**	**32**	**11**	**0,37**
54-22гн	**Какао с молоком**			**200**	**4,6**	**3,6**	**12,6**	**100,4**	**0,04**	**0,68**	**17,3**	**0**	**143**	**130**	**34**	**0,1**
	како	4	4													
	сахар	7	7													
	молоко	130	130													
338м	**Фрукты свежие : яблоко**	121	110	**110**	**0,44**	**0,44**	**10,78**	**51,37**	**0,033**	**11**	**0**	**0**	**17,6**	**12,1**	**9,9**	**0,35**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**900**	**27,15**	**16,876**	**96,822**	**774,47**	**0,483**	**23,83**	**166,68**	**0,81**	**278,25**	**441,77**	**150,04**	**4,01**
	Всего за день:			**1430**	**45,07**	**35,756**	**185,59**	**1362,34**	**0,653**	**31,86**	**341,13**	**1,42**	**546,84**	**719,03**	**179,03**	**8,95**

День: 3-й среда
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
181м	**Каша жидкая молочная из манной крупы**			**150**	**4,58**	**8,03**	**24,28**	**188,24**	**0,06**	**8,8**	**143,5**	**0**	**100,3**	**88,64**	**15,23**	**0,34**
	крупа манная	23,2	23,2													
	молоко	75	75													
	вода	56	56													
	сахар	4,5	4,5													
	масло сливочное	4,5	4,5													
15м	**Сыр Российский**	10	10	**10**	**2,32**	**2,95**	**0**	**36**	**0,003**	**0,07**	**26**	**0**	**88**	**50**	**3,5**	**0,1**
54-4гн	**Чай с молоком**			**200**	**1,6**	**1,1**	**8,7**	**50,9**	**0,01**	**0,3**	**6,9**	**0**	**57**	**46**	**9,9**	**0,77**
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное	50	50													
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром	**Йогурт**	150	150	**150**	**3,75**	**1,8**	**24**	**127,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,38**
	Всего завтрак			**565**	**16,13**	**14,45**	**83,76**	**530,45**	**0,178**	**9,17**	**176,4**	**0,64**	**298,65**	**292,71**	**55,75**	**2,79**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
54-2с	**Свекольник**			**200**	**4,6**	**2,54**	**10,86**	**85,78**	**0,04**	**5,4**	**9,86**	**0**	**25,2**	**45,4**	**2,08**	**0,1**
	картофель	53	34,5													
	свекла	62,5	50													
	томатное пюре	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2	2													
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6													
54-13з	**Салат из отварной свеклы**	**60**	**60**	**60**	**1,8**	**2,7**	**4,6**	**45,6**	**0,01**	**0,22**	**0,68**	**0**	**19**	**22**	**1,1**	**0,07**
	свекла	63,7	51													

	масло растительное	3	3													
255м	**Печень по строгановски со сметанным соусом**			**65/50**	**17**	**13,72**	**3,52**	**227,37**	**0,26**	**1,09**	**551,1**	**0**	**239,39**	**206,22**	**2,14**	**0,64**
	печень говяжья	105,7	96,2													
	масло сливочное	7,8	7,8													
332м	СОУС: сметана	16,25	16,25													
	мука пшеничная	4,8	4,8													
	лук репчатый	15,4	13													
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5													
	томатное пюре	6,5	6,5													
	масло сливочное	1,3	1,3													
203м	**Макароны отварные**			**150**	**5,46**	**5,79**	**30,42**	**195,72**	**0,06**	**0**	**28,57**	**0**	**12,15**	**37,57**	**8,14**	**0,81**
	макароны	40,2	40,2													
	масло сливочное	7,5	7,5													
389 м	**Сок черносмородиновый**	**200**	200	**200**	**1**	**0**	**14,6**	**62,4**	**0,02**	**1,71**	**0**	**0**	**80**	**40**	**7**	**0,8**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	148	130	**130**	**0,52**	**0,52**	**12,74**	**61,1**	**0,039**	**13**	**0**	**0**	**20,8**	**14,3**	**11,7**	**0,418**
	Всего в обед:			**910**	**34,26**	**25,94**	**103,52**	**805,78**	**0,484**	**21,42**	**590,21**	**0,63**	**409,19**	**417,14**	**48,71**	**3,848**
	Всего за день:			**1475**	**50,39**	**40,39**	**187,28**	**1336,23**	**0,662**	**30,59**	**766,61**	**1,27**	**707,84**	**709,85**	**104,46**	**6,638**

День: 4-й четверг
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
59м	**Салат из моркови с яблоками**	**80**	**80**	**80**	**0,84**	**0,136**	**6,81**	**31,92**	**0,04**	**3,5**	**0**	**0**	**191,18**	**35,64**	**24,3**	**0,85**
	морковь	75	60													
	яблоки	28	20													
	сахар песок	0,8	0,8													
259м	**Жаркое по-домашнему**			**175**	**16,2**	**18,09**	**16,58**	**291**	**0,12**	**6,76**	**60**	**0**	**30,5**	**145,75**	**2,48**	**0,38**
	говядина	87	79													
	картофель	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12.	10													
	масло растительное	6	6													
	соль йодированная	0,68	0,68													
54-2хн	**Компот из кураги**	200	200	**200**	**1**	**0,1**	**15,7**	**66,9**	**0,01**	**3,2**	**70**	**0**	**28**	**25**	**18**	**0,58**
	курага	21,4	20													
	сахар песок	7	7													
338м	**Фрукты свежие : яблоко**	121	110	**110**	**0,44**	**0,44**	**10,78**	**51,7**	**0,033**	**11**	**0**	**0**	**17,6**	**12,1**	**9,9**	**0,352**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**620**	**22,36**	**19,34**	**76,63**	**569,33**	**0,258**	**24,46**	**130**	**0,63**	**279,93**	**270,14**	**71,23**	**3,172**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
103м	**Суп картофельный с макароными изделиями**			**200**	**2,15**	**2,27**	**13,96**	**94,6**	**0,09**	**16,6**	**0**	**0**	**23,36**	**5,4**	**2,18**	**0,09**
	Картофель	80	60													
	лук репчатый	9,6	8													

	морковь	10	8													
	макароны	8	8													
	масло растительное	2	2													
56м	**Салат овощной с яблоками**	60	60	**60**	**0,7**	**0,11**	**4,32**	**21,06**	**0,01**	**9,31**	**0**	**0**	**19,88**	**17,41**	**10,36**	**0,76**
	свекла	12	10													
	морковь	10	8													
	капуста белокачанная	22	18													
	яблоки	28	19													
	лимоны	11	5													
294м	**Котлеты рубленные из птицы с молочным соусом**			**70/30**	**11,32**	**9,8**	**10,56**	**176**	**0,13**	**0,58**	**28,97**	**0**	**38,49**	**5,15**	**14,43**	**0,23**
	курица	68	48,1													
	Хлеб пшеничный	20	20													
	молоко паст.2,5%	26,9	26,9													
	сухари	8,5	8,5													
	масло растительное	3,9	3,9													
	масло сливочное	5	5													
	внутренний жир	2,6	2,6													
328м	**Соус:** молоко	22	22		**0,8**	**2,76**	**2,96**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**145,8**	**0**	**20,07**	**17,45**	**3,5**	**0,09**
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
303м	**Каша вязкая пшеничная**			**150**	**4**	**4,24**	**24,55**	**152,4**	**0,07**	**0**	**0**	**0**	**15,64**	**100,95**	**21,6**	**1,71**
	крупа пшеничная	37,5	37,5													
	масло сливочное	9,3	9,3													
379м	**Кофейный напиток с молоком**			**200**	**3,16**	**2,67**	**15,94**	**100,6**	**0,04**	**1,3**	**20**	**0**	**125,78**	**90**	**14**	**0,13**
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст.2,5%	100	100													
	сахар песок	20	20													
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**785**	**27,13**	**22,64**	**108,95**	**758,41**	**0,425**	**27,88**	**194,77**	**0,81**	**260,47**	**309,21**	**87,62**	**4,64**
	Всего за день:			**1405**	**49,49**	**41,976**	**185,6**	**1327,74**	**0,683**	**52,34**	**324,77**	**1,44**	**540,4**	**579,35**	**158,85**	**7,812**

5-й день

сезон : зима-весна

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
235м	**Шницель рыбный натуральный с молочным соусом**			**75/30**	**10,32**	**6,27**	**6,64**	**122,65**	**0,052**	**3,09**	**12,09**	**0**	**51,73**	**53,35**	**9,08**
	минтай	77,4	64,5												
	лук репчатый	15	13,5												
	масло растительное	5	5												
	молоко	29	29												
	яйца столовые	1/2шт	4,2												
	мука пшеничная	9	9												
	зелень	2,8	1,4												
328м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,76**	**2,86**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**1,45**	**0**	**20,07**	**17,45**	**3,5**
	мука пшеничная	3,3	3,3												
	масло сливочное	3,3	3,3												
54-8г	**Капуста тушенная**			**150**	**3,7**	**4,4**	**14,6**	**113,5**	**0,06**	**6,38**	**25**	**0**	**114**	**126**	**64**
	капуста белокочанная свежая	89	78,7												
	лук репчатый	5,1	4,5												
	морковь	3,75	3												
	томат	6	6												
	петрушка зелень	1,7	1,5												
	масло сливочное	3,4	3,4												
	мука пшеничная	0,9	0,9												
	соль пищевая йодированная	0,25	0,25												
54-32хн	**Компот из свежих яблок**			**200**	**0,15**	**0,14**	**9,93**	**41,5**	**0,01**	**1,6**	**1,2**	**0**	**58**	**3,8**	**3,1**
	яблоки	45,2	40												
	сахар	7	7												
14м	**Масло сливочное**	10	10	**10**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66**	**0**	**0**	**40**	**0**	**2,4**	**3**	**0**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**
	Всего завтрак			**520**	**18,93**	**21,39**	**60,94**	**511,42**	**0,187**	**11,16**	**79,74**	**0,45**	**258,85**	**255,25**	**96,23**

5-й день

сезон : зима-весна

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
235м	**Шницель рыбный натуральный с молочным соусом**			**75/30**	**10,32**	**6,27**	**6,64**	**122,65**	**0,052**	**3,09**	**12,09**	**0**	**51,73**	**53,35**	**9,08**
	минтай	77,4	64,5												
	лук репчатый	15	13,5												
	масло растительное	5	5												
	молоко	29	29												
	яйца столовые	1/2шт	4,2												
	мука пшеничная	9	9												
	зелень	2,8	1,4												
328м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,76**	**2,86**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**1,45**	**0**	**20,07**	**17,45**	**3,5**
	мука пшеничная	3,3	3,3												
	масло сливочное	3,3	3,3												
54-8г	**Капуста тушенная**			**150**	**3,7**	**4,4**	**14,6**	**113,5**	**0,06**	**6,38**	**25**	**0**	**114**	**126**	**64**
	капуста белокочанная свежая	89	78,7												
	лук репчатый	5,1	4,5												
	морковь	3,75	3												
	томат	6	6												
	петрушка зелень	1,7	1,5												
	масло сливочное	3,4	3,4												
	мука пшеничная	0,9	0,9												
	соль пищевая йодированная	0,25	0,25												
54-32хн	**Компот из свежих яблок**			**200**	**0,15**	**0,14**	**9,93**	**41,5**	**0,01**	**1,6**	**1,2**	**0**	**58**	**3,8**	**3,1**
	яблоки	45,2	40												
	сахар	7	7												
14м	**Масло сливочное**	10	10	**10**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66**	**0**	**0**	**40**	**0**	**2,4**	**3**	**0**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0**	**4,6**	**21,2**	**5**
	Всего завтрак			**520**	**18,93**	**21,39**	**60,94**	**511,42**	**0,187**	**11,16**	**79,74**	**0,45**	**258,85**	**255,25**	**96,23**

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
							Обед								
82м	**Борщ с капустой и картофелем**			**200**	**1,44**	**3,94**	**8,74**	**83**	**0,04**	**8,54**	**0**	**0**	**39,78**	**43,68**	**2,09**
	свекла	40	32												
	капуста белокочанная свежая	20	16												
	картофель	19,2	16												
	морковь	10	8												
	лук репчатый	9,6	8												
	масло сливочное	4	4												
	томатное пюре	6	6												
	сахар	2	2												
	зелень	2,6	2												
	лавровый лист	0,008	0,008												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
66м	**Салат из моркови с изюмом**			**60**	**0,75**	**0,07**	**13,36**	**57,78**	**0,03**	**2,41**	**0**	**0**	**19,02**	**33,61**	**20,01**
	морковь	60	45												
	изюм	6,6	6,6												
	сахар	6	6												
	лимон	7	3												
265м	**Плов**			**150**	**10,49**	**16,89**	**36,02**	**322**	**0,06**	**1,28**	**0**	**0**	**14,23**	**10,14**	**3,92**
	морковь	10	8												
	говядина мякоть замороженная	86	79												
	крупа рисовая	34	34												
	лук репчатый	6	5												
	масло растительное	5	5												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
	томат	5	5												
389м	**Сок фруктовый (яблочный)**	200	200	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0,020**	**4,00**	**0,00**	**0**	**14,00**	**14,00**	**8,00**
пром	**Молоко в индивидуальной упаковке**	200	200	**200**	**5,8**	**5**	**9,6**	**108**	**0,08**	**2,6**	**44**	**0**	**240**	**180**	**28**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,08**	**30,45**	**11,55**
	Всего в обед :			**885**	**24,48**	**26,69**	**124,58**	**829,37**	**0,305**	**18,83**	**44**	**0,81**	**344,31**	**354,28**	**83,57**
	Всего за день:			**1405**	**43,41**	**48,08**	**185,52**	**1340,79**	**0,492**	**29,99**	**123,74**	**1,26**	**603,16**	**609,53**	**179,8**

День: 6-й понедельник. Вторая неделя.

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
266м	**Бифштекс рубленый**			**70**	**10,59**	**16,7**	**0,31**	**206,03**	**0,04**	**0,09**	**132**	**0**	**115,92**	**124,6**	**1,47**	**1,9**
	говядина заморожен. б/к	100	91													
	молоко	6,6	6,6													
	соль йодиров.	1,1	1,1													
	масло растительное	5	5													
310м	**Картофель отварной**															
	картофель	199	150	**150**	**2,86**	**4,32**	**23,01**	**131,35**	**0,15**	**2,1**	**0**	**0**	**14,64**	**79,72**	**29,32**	**0,15**
	масло сливочное	5,22	5,22													
54-273	**Морковь отварная дольками**			**60**	**0,8**	**2**	**4,1**	**37,6**	**0,03**	**1,31**	**7,93**	**0**	**16**	**32**	**22**	**0,41**
	морковь	81,8	65,4													
	масло сливочное	3	3													
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
389м	**Сок фруктовый яблочный**	200	200	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0,02**	**4**	**0**	**0**	**14**	**14**	**8,9**	**0,28**
	Всего завтрак			**535**	**19,13**	**23,59**	**74,4**	**587,59**	**0,295**	**7,5**	**139,93**	**0,63**	**173,21**	**301,97**	**78,24**	**3,75**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
108м	**Суп с клецками**			**200/50**	**4,89**	**5,54**	**24,04**	**183**	**0,12**	**0,46**	**34,84**	**0**	**36**	**84,8**	**9,42**	**0,54**
	Картофель:	53,4	40													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	9,6	8													
	масло растительное	2	2													
	клецки готовые		50													
	вода питьевая	150	150													
	соль пищевая йодированная	0,4	0,4													
	лавровый лист	0,008	0,008													
109м	**Клёцки**															

	молоко пастеризованное 2,5%	24,2	24,2													
	масло сливочное	1,75	1,75													
	яйца столовые куриные II	0,11шт	4,4													
	мука пшеничная	15,4	15,4													
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45													
54-13з	**Салат из свеклы отварной**	60	60	**60**	**0,8**	**2,7**	**4,6**	**45,6**	**0,01**	**0,22**	**0,68**	**0**	**19**	**22**	**1,1**	**0,07**
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
303м	**Каша вязкая ячневая**			**150**	**3,24**	**4,23**	**20,82**	**143,25**	**0,06**	**0**	**0**	**0**	**26,82**	**111,22**	**1,6**	**0,58**
	крупа ячневая	33,7	33,7													
	масло сливочное	10	10													
229м	**Рыба тушенная в томате с овощами**			**110**	**10,72**	**5,44**	**5,7**	**115,5**	**0,08**	**0,09**	**195**	**0**	**51**	**89**	**4,4**	**0,105**
	минтай обезглавленный потрошенный	111,6	93													
	морковь	27,2	21,8													
	лук репчатый	10	8													
	сахар	2	2													
	зелень свежая	6	4													
	масло растительное	5	5													
пром	**Кисель плодово-ягодный витам.**			**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**20**	**0**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20													
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром	**Хлеб ржано- пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего в обед:			**825**	**23,53**	**18,48**	**104,94**	**707,16**	**0,725**	**20,77**	**230,52**	**0,63**	**145,47**	**365,07**	**33,07**	**2,305**
	Всего за день:			**1360**	**42,66**	**42,07**	**179,34**	**1294,75**	**1,02**	**28,27**	**370,45**	**1,26**	**318,68**	**667,04**	**111,31**	**6,055**

День: 7-й вторник
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
210м	**Омлет натуральный**			**155**	**10,63**	**7,48**	**2,79**	**231,04**	**0,12**	**5,9**	**360,9**	**0**	**113,04**	**150,92**	**18,24**	**0,29**
	яйцо куриное 1 сорт -50гр	2,27	116													
	молоко пастер.	43,4	43,4													
	масло сливочное	5,7	5,7													
320м	**Морковь тушенная с яблоками**			**80**	**0,94**	**2,9**	**8,05**	**62,48**	**0,02**	**3**	**0**	**0**	**21,49**	**39,54**	**27**	**0,81**
	морковь	51,4	40													
	масло сливочное	2	2													
	сахар	2	2													
	яблоки свежие	20	14,4													
338м	**Фрукты свежие : яблоко**	121	110	**110**	**0,44**	**0,44**	**10,78**	**51,7**	**0,033**	**11**	**0**	**0**	**17,6**	**12,1**	**9,9**	**0,352**
14м	**Масло сливочное**	10	10	**10**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66**	**0**	**0**	**40**	**0**	**2,4**	**3**	**0**	**0,02**
54-23гн	**Кофейный напиток**	200	200	**200**	**3,8**	**2,9**	**11,3**	**86**	**0,03**	**0,52**	**13,3**	**0**	**111**	**31**	**10,7**	**1,07**
	молоко	100	100													
	сахар	7	7													
	кофейный напиток	5	5													
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром.	**хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак:			**610**	**19,77**	**21,54**	**59,83**	**625,03**	**0,258**	**20,42**	**414,2**	**0,63**	**278,18**	**288,21**	**82,39**	**3,552**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
54-1с	**Щи из свежей капусты со сметаной**			**200**	**1,62**	**4,92**	**5,28**	**72,08**	**0,02**	**1,07**	**105**	**0**	**37,4**	**31**	**13,2**	**0,047**
	сметана	10	10													
	лук репчатый	10	8													
	морковь	10	8													

	капуста	70	56													
	масло сливочноеное	4	4													
	томат	1,2	1,2													
	мука пшеничная	2	2													
56м	**Салат овощной с яблоками**			**60**	**0,7**	**0,11**	**4,32**	**21,06**	**0,01**	**9,31**	**0**	**0**	**19,88**	**17,41**	**10,36**	**0,76**
	свекла	12	10													
	морковь	10	8													
	яблоки свежие	28	19													
	лимоны	11	5													
	капуста белокачанная	22	18													
289м	**Рагу из птицы**			**175**	**12,56**	**11,72**	**15,2**	**217**	**0,07**	**1,13**	**146**	**0**	**136,8**	**108,2**	**3,87**	**0,19**
	курица	86,4	72													
	масло растительное	2	2													
	картофель	107	80													
	морковь	21	17													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	4	4													
	мука пшеничная	1	1													
пром	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
389м	**Сок фруктовый яблочный**	200	200	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0,02**	**4**	**0**	**0**	**14**	**14**	**8,9**	**0,28**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**32,8**	**29,6**	**12**	**0,56**
пром	**Кондитер.изделие:печенье**	30	30	**30**	**2,49**	**1,18**	**23,12**	**113,4**	**0,03**	**0**	**2,4**	**0**	**8,68**	**32,24**	**6,6**	**0,54**
	Всего обед			**755**	**25,01**	**18,85**	**111,8**	**717,98**	**0,24**	**15,51**	**253,4**	**1,08**	**265,66**	**293,35**	**78,03**	**3,157**
	Всего за день:			**1365**	**44,78**	**40,39**	**171,63**	**1343,01**	**0,498**	**35,93**	**667,6**	**1,71**	**543,84**	**581,56**	**160,42**	**6,709**

День: 8-й среда
Сезон зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
182м	**Каша жидкая молочная(рисовая)**			**150**	**3,83**	**8,03**	**25,05**	**189,14**	**0,04**	**0,88**	**43,5**	**0**	**97,57**	**10,36**	**22,58**	**0,34**
	крупа рисовая	23,2.	23,2													
	молоко паст.2,5%	75	75													
	сахар	4,5	4,5													
	масло сливочное	7,5	7,5													
54-21гн	**Какао с молоком**	200	200	**200**	**4,6**	**3,6**	**12,6**	**100,4**	**0,04**	**0,68**	**17,3**	**0**	**143**	**130**	**3,4**	**1,09**
	какао	4	4													
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	130	130													
	сахар	7	7													
пром.	**Йогурт**	150	150	**150**	**3,75**	**1,8**	**24**	**127,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
15м	**Сыр Российский**	10,2	10	**10**	**2,32**	**2,95**	**0**	**35,83**	**0,005**	**0,1**	**26**	**0**	**88**	**50**	**3,5**	**0,1**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак			**545**	**17,26**	**16,73**	**78,55**	**534,7**	**0,12**	**1,66**	**86,8**	**0,45**	**336,62**	**220,81**	**41,03**	**1,92**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
102м	**Суп картофельный с бобовыми**			**200**	**4,39**	**4,21**	**13,22**	**118,6**	**0,18**	**0,46**	**74**	**0**	**34,14**	**70,48**	**28,46**	**0,01**
	горох	16	16													
	картофель:	53,4	40													
	морковь	10	8													
	петрушка корень	2,6	2													
	лук репчатый	9,6	8													
	зелень	1,24	1,24													
	масло сливочное	4	4													
	соль пищевая йодированная	0,7	0,7													
	вода питьевая	140	140													
	лавровый лист	0,008	0,008													
53м	**Салат из свеклы с зел.горошком**	60	60	**60**	**0,09**	**2,46**	**4,36**	**43,74**	**0,03**	**4,11**	**0**	**0**	**16,99**	**24,96**	**11,02**	**0,07**
	свекла	38,5	30													

	зеленый горошек	22,5	15													
	яблоки	15	10,8													
	лук репчатый	3,6	3													
	масло растительное	2,4	2,4													
259м	**Жаркое по-домашнему**			**175**	**16,2**	**18,09**	**16,58**	**295**	**0,12**	**0,67**	**100**	**0**	**130,5**	**105,75**	**4,24**	**0,38**
	говядина	94	79													
	картофель:	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-2хн	**Компот из кураги**			**200**	**1**	**0,1**	**15,7**	**66,9**	**0,01**	**0,32**	**70**	**0**	**28**	**25**	**18**	**0,58**
	курага	21,4	20													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	**Свежие фрукты: груша**	168	150	**150**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**0,04**	**7,5**	**0**	**0,61**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**4,27**
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего в обед:			**875**	**28,92**	**26,23**	**108,99**	**804,38**	**0,47**	**13,06**	**244**	**1,69**	**241,31**	**349,81**	**105,57**	**6,71**
	Всего за день:			**1420**	**46,18**	**42,96**	**187,54**	**1339,08**	**0,59**	**14,72**	**330,8**	**2,14**	**577,93**	**570,62**	**146,6**	**8,63**

День: 9-й четверг
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
54-13з	**Салат из свеклы отварной**	60	60	**60**	**0,8**	**2,7**	**4,6**	**45,6**	**0,01**	**0,22**	**0,68**	**0**	**19**	**22**	**1,1**	**0,07**
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
261м	**Печень тушенная в сметанном соусе**			**50/50**	**12,66**	**8,76**	**3,81**	**159**	**0,19**	**8,86**	**55,4**	**0**	**25,62**	**12,33**	**1,48**	**0,47**
	печень говяжья	78	71													
	мука пшеничная	3	3													
	масло растительное	5	5													
330м	**Соус**: сметана	6,25	6,25													
	мука пшеничная	3,75	3,75													
	вода	37,5	37,5													
309м	**Макаронные изделия отварные**			**100**	**3,68**	**3,01**	**17,63**	**112,3**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**53,24**	**54,78**	**1,4**	**0,07**
	макароны	35	35													
	масло сливочное	3,5	3,5													
54-3гн	**Чай с лимоном**			**200**	**0,3**	**0**	**6,7**	**27,9**	**0**	**1,16**	**0,38**	**0**	**6,9**	**8,5**	**4,6**	**0,77**
	Чай	1	1													
	сахар песок	7	7													
	лимон	7	7													
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**515**	**21,32**	**15,04**	**59,52**	**472,61**	**0,285**	**10,24**	**56,5**	**0,63**	**117,41**	**149,26**	**25,13**	**2,39**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1	Пищевые вещества (г)			Энергети (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
54-23м	**Свекольник**			**200**	**0,46**	**2,64**	**10,86**	**85,78**	**0,04**	**5,4**	**98,60**	**0**	**25,2**	**45,40**	**20,8**	**1,03**
	картофель	53	34,5													
	свекла	62,5.	50.													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2	2													
	томат	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
45м	**Салат из белокач.капусты**	60	60	**60**	**0,78**	**1,95**	**3,88**	**36,24**	**0,01**	**0,102**	**0**	**0**	**14,98**	**16,98**	**9,05**	**0,28**
	морковь	7,5	6													
	масло растительное	3	3													

	капуста белокачанная	59,1	47													
	сахар песок	3	3													
223м	**Запеканка из творога со сгущенным молоком**			**180/20**	**20,13**	**25,26**	**41,85**	**522,41**	**0,118**	**0,66**	**151**	**0,000**	**328,03**	**223,11**	**49,24**	**1,51**
	творог	169,2	165,6													
	мука пшеничная	14,4	14,4													
	сахар песок	14,4	14,4													
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2													
	масло сливочное	7,2	7,2													
	мука пшеничная	7,2	7,2													
	сметана	7,2	7,2													
	молоко сгущенное	20	20													
54-4гн	**Чай с молоком**	200	200	**200**	**3,05**	**2,35**	**11,1**	**77,9**	**0,03**	**17,9**	**0,95**	**0**	**117**	**16,9**	**91**	**0,82**
	молоко	100	100													
	сахар песок	7	7													
	чай	1	1													
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего в обед:			**715**	**28,3**	**32,77**	**94,47**	**850,14**	**0,253**	**24,062**	**250,4**	**0,63**	**497,86**	**354,04**	**186,64**	**4,65**
	Всего за день:			**1230**	**49,62**	**47,81**	**153,99**	**1322,75**	**0,538**	**34,302**	**306,8**	**1,26**	**615,27**	**503,3**	**211,77**	**7,04**

День: 10-й пятница
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
239м	**Тефтели рыбные со сметанным соусом**			**100/40**	**12,18**	**9,88**	**14,62**	**185,94**	**0,102**	**1,5**	**153**	**0**	**84,56**	**78,18**	**2,7**	**0,76**
	минтай обезглавл. потр.	79	66													
	хлеб пшеничный	14	14													
	лук репчатый	18	14													
	мука пшеничная	8	8													
	молоко	20	20													
	масло растительное	5	5													
330м	**Соус сметанный**				**0,56**	**1,99**	**2,34**	**29,64**	**0,008**	**0,01**	**13,52**	**0**	**10,92**	**9,08**	**2,1**	**0,08**
	сметана	10	10													
	мука пшеничная	3	3													
312м	**Пюре картофельное**			**150**	**3,06**	**4,8**	**20,43**	**137,25**	**0,013**	**1,8**	**0**	**0**	**36,97**	**86,58**	**2,77**	**0,1**
	картофель :	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,2	5,2													
54-27з	**Морковь отварная дольками**	90	90	**90**	**1,2**	**2,99**	**6,14**	**56,4**	**0,04**	**1,96**	**11,8**	**0**	**16**	**32**	**22**	**0,41**
	морковь	122,6	98,1													
	масло сливочное	4,5	4,5													
пром	**Кисель плод.ягодный витаминиз.**	200	200	**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**20**	**0**	**0**	**0**	**64**	**0**	**0**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0.39**
пром	**Хлеб ржано--пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**635**	**20,88**	**20,23**	**93,31**	**629,04**	**0,618**	**25,27**	**178,32**	**0,63**	**161,1**	**321,49**	**46,12**	**1,97**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто, г	Нетто, г	Выход на 1 порцию	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
82м	**Борщ с капустой и картофелем**			**200**	**1,44**	**3,94**	**8,74**	**83**	**0,04**	**8,54**	**50**	**0**	**39,78**	**43,68**	**20,9**	**0,98**
	Картофель:	19,2	16													
	свекла	40	32													
	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													

	масло сливочное	4	4													
	петрушка	2,6	2													
	томат	6	6													
	сахар	2	2													
62м	**Салат из моркови с сахаром**	60	60	**60**	**0,73**	**0,05**	**6,88**	**49,02**	**0,03**	**2,01**	**0**	**0**	**15,45**	**31,66**	**2,16**	**0,39**
	морковь	**72**	57,6													
	сахар	**3**	3													
265м	**Плов**			**150**	**10,49**	**16,89**	**26,02**	**322**	**0,06**	**1,28**	**99**	**0**	**14,23**	**20,14**	**3,92**	**0,26**
	говядина	95	79													
	крупа рисовая	34	34													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	6	5													
	морковь	10	8													
	томат	5	5													
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	200	**200**	**0,2**	**0,2**	**6,5**	**26,8**	**0**	**0,04**	**0,3**	**0,3**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,073**
	чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром	**Молоко в индивидуальной упаковке**	200	200	**200**	**5,8**	**5**	**9,6**	**108**	**0,08**	**2,6**	**44**	**0**	**240**	**180**	**28**	**0,2**
пром	**Хлеб ржано--пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего в обед:			**865**	**22,54**	**26,65**	**84,52**	**716,63**	**0,265**	**14,47**	**193,3**	**0,93**	**326,61**	**334,33**	**75,33**	**2,913**
	Всего за день:			**1500**	**43,42**	**46,88**	**177,83**	**1345,67**	**0,883**	**39,74**	**371,62**	**1,56**	**487,71**	**655,82**	**121,45**	**4,883**

В пояснении к меню отмечено,что при его разработке использовались:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,М: ДеЛи принт,2007г. 2017г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях:
Пособие-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора,2022.-275с
ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"

Сводная ведомость по БЖУ и каллорийность за 10 дней Дети с 7-11 лет Завтрак

День	Пищевые вещества			Энер.ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	17,89	11,67	83,05	509,21	0,555	22,15	146	278,6	226,25	45,55	1,434
2	17,92	18,88	88,77	587,87	0,17	8,03	174,45	268,59	269	25,84	4,09
3	16,13	14,45	83,76	530,45	0,178	9,17	176,4	298,65	292,71	55,75	2,79
4	22,36	19,34	76,65	569,33	0,258	24,46	130	279,93	270,14	71,23	3,172
5	18,93	21,39	60,94	511,42	0,187	11,16	79,74	258,9	255,25	96,23	2,38
6	19,13	23,59	74,4	587,59	0,295	7,5	139,9	173,2	302	78,24	3,75
7	19,77	21,54	59,83	625,03	0,258	20,42	414,4	278,18	288,21	82,39	3,552
8	17,26	16,73	78,55	534,7	0,12	1,66	86,8	336,62	220,81	41,03	1,92
9	21,32	15,04	59,52	472,61	0,285	10,24	56,5	117,4	149,26	25,13	2,39
10	20,88	20,23	93,31	629,04	0,618	25,27	178,32	161,1	321,49	46,12	1,97
Итого за 5 дней	**191,59**	**182,86**	**758,78**	**5557,25**	**2,924**	**140,06**	**1582,5**	**2451,17**	**2595,12**	**567,51**	**27,448**
За 1 день	**19,15**	**18,28**	**75,87**	**555,72**	**0,292**	**14**	**158,3**	**245,11**	**259,51**	**56,75**	**2,74**
Факт.к СП%	**24,8**	**23,1**	**22,6**	**23,7**	**24,3**	**23,3**	**22,6**	**22,2**	**23,5**	**22,7**	**22,8**