СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ ________________

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Федулин Р.А.

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных организаций

Возрастная категория 7 - 11 лет

Сборник рецептур блюд и типовых меню для для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск - 2021
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (В1,В2,С-в мг; А-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F - в мг)									Количество пищевой продукции (в нетто г, мл)																												
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
	1 НЕДЕЛЯ																																																
	ПОНЕДЕЛЬНИК																																																
	Завтрак																																																
54-1з	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	0,01	0,05	39,0	0,23	0,1	122,0	13,0	132,0	5,3	75,0	0,15							15																									
302*	Каша молочная геркулесовая	200	6,2	7,6	26,5	199,0	0,21	0,08	25,2	0,20	0,5	307,0	102,0	203,0	15,8	162,0	0,43	0,02	0,90		106												30		5										5				0,7
54-21гн	Какао с молоком	180	3,9	4,0	11,3	96,8	0,04	0,14	15,5	1,68	0,6	45,0	178,0	147,7	27,3	112,0	0,62		0,13		117																					5			6				
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,5	0,8	25,8	120,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35													20	30																		
	Фрукты (яблоко)**	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																						100										
	Итого:	545	16,2	16,9	74,4	514,1	0,36	0,29	79,7	2,11	3,2	474,0	293,0	530,2	52,0	384,1	2,13	0,02	1,03	0,00	223	0	0	15	0	0	0	0	0	20	30	0	30	0	5	0	0	0	100	0	0	5	0	0	11	0	0	0	0,7
	Обед																																																
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,3	10,3	86,3	0,03	0,03	129,0		6,8	103,0	129,4	40,4	17,0	45,8	0,75	0,02	0,24				5													4	16	66							2				0,3
54-4м-	Котлета мясная с соусом	90	15,9	16,3	15,1	270,7	0,06	0,10	19,8	0,45	0,1	185,0	198,0	58,5	19,0	57,8	1,61		0,28		21				78						27				4														0,2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,0	26,5	169,0	0,14	0,12	8,3	0,10	10,9	169,0	292,2	62,0	23,0	109,0	1,08	0,01	0,10		45											8			4		133												0,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	190	0,5		18,8	77,0			15,0					50,0	2,0	4,0	0,09																							23					7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	70	3,5	1,2	35,7	168,0	0,10	0,02						33,6	2,3	35,4	0,49													30	40																		
	Итого:	700	26,0	26,8	106,4	771,0	0,33	0,27	172,1	0,55	17,8	457,0	1032,4	244,5	63,3	252,0	4,35	0,03	0,62	0,00	66	0	5	0	78	0	0	0	0	30	67	8	0	0	8	4	149	66	0	23	0	0	0	0	9	0	0	0	0,9
	Всего за день/1/:	1245	42,2	43,7	180,8	1285,1	0,69	0,56	251,8	2,66	21,0	931,0	1325,4	774,7	115,3	636,1	6,48	0,05	1,65	0,00	289	0	5	15	78	0	0	0	0	50	97	8	30	0	13	4	149	66	100	23	0	5	0	0	20	0	0	0	1,6
	ВТОРНИК																																																
	Завтрак																																																
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,0	14,5	8,9	214,0	0,08	0,35	155,7	2,62	1,7	228,0	200,7	119,0	22,5	197,0	1,88	0,03	0,11	0,02	72								72						6			50											0,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72																											0,8	7				
441*	Выпечное изделие	50	4,4	3,8	26,0	155,8	0,04	0,06	4,8	0,72		65,8	29,1	75,7	5,3	45,6	0,36		0,30			25	2						4			23			1										3		0,5		0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,5	0,8	25,8	120,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35													20	30																		
	Итого:	500	19,1	19,1	67,2	516,6	0,19	0,44	160,8	3,34	1,7	294,5	246,2	223,2	33,2	275,1	3,31	0,03	0,41	0,02	72	25	2	0	0	0	0	0	76	20	30	23	0	0	7	0	0	50	0	0	0	0	0	0,8	10	0	0,5	0	0,9
	Обед																																																
54-25с	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,3	18,3	139,0	0,19	0,06	151,0		5,0	97,5	360,0	33,7	29,7	95,5	1,26	0,01	0,25														20			5	50	23											0,4
439*	Печень говяжья тушеная	90	11,2	11,4	6,2	172,2	0,21	1,20	183,0	0,13	7,4	219,0	123,0	98,0	13,5	124,8	1,92	0,02	0,58	0,01			8			77						4			5														0,4
302*	Каша гречневая	150	5,9	5,8	24,5	173,8	0,14	0,12	18,8	0,14	0,3	117,8	118,6	102,0	72,0	134,3	2,18	0,02	0,22		60												38		4														0,4
	Сок	190	0,5		21,7	88,5	0,02			1,25	3,6	6,0	17,3	19,1	2,8	8,0	0,21																								190								
	Хлеб ржаной, пшеничный	70	3,5	1,2	35,7	168,0	0,10	0,02						33,6	2,3	35,4	0,49													30	40																		
	Итого:	750	26,2	23,7	106,4	741,5	0,66	1,40	352,8	1,52	16,3	440,3	618,9	216,3	120,3	398,0	7,67	0,05	1,05	0,01	60	0	8	0	0	77	0	0	0	30	40	4	58	0	9	5	50	23	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	1,2
	Всего за день/2/:	1250	45,3	42,8	173,6	1258,1	0,85	1,84	513,6	4,86	18,0	734,8	865,1	439,5	153,5	673,1	11,0	0,08	1,46	0,03	132	25	10	0	0	77	0	0	76	50	70	27	58	0	16	5	50	73	0	0	190	0	0	0,8	10	0	0,5	0	2,1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (В1,В2,С-в мг; А-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F-в мг)								
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se
	СРЕДА																			
	Завтрак																			
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8		0,01	65,3	0,18		1,0	2,0	1,0		2,0				
54-5м	Котлета из курицы	50	9,5	2,5	6,8	87,7	0,03	0,04	3,1	0,21	0,3	105,0	70,4	14,8	32,0	67,2	0,67	0,01	0,16	0,02
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,10	10,2	132,6	525,0	46,0	23,0	84,0	1,03	0,01	0,10	
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72			
	Хлеб ржаной, пшеничный	90	4,3	2,5	43,2	212,5	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35			
	Итого:	**500**	**17,3**	**18,4**	**76,4**	**541,2**	**0,22**	**0,19**	**92,5**	**0,49**	**10,5**	**239,3**	**613,8**	**90,3**	**60,4**	**185,7**	**2,77**	**0,02**	**0,26**	**0,02**
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,6	4,0	51,6	0,02	0,01	10,9	0,22	1,8	66,5	108,3	26,3	8,4	33,0	0,61		0,20	
54-1с	Щи из св. капусты со сметаной	200	1,5	4,9	5,2	79,0	0,02	0,03	101,8	0,08	8,8	97,1	172,6	37,4	10,2	31,0	0,48	0,01	0,20	
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100	13,7	8,4	6,3	156,1	0,09	0,09	216,0	1,69	2,7	116,0	427,0	45,0	56,0	209,0	1,06	0,02	0,64	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,5	209,0	0,03	0,03	18,4	0,14		153,0	46,6	17,0	24,0	72,0	0,49	0,01	0,05	
54-21хн	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	16,0	65,3			1,0		1,2	1,4	15,9	6,7	1,2	6,8	0,09			
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4,0	1,3	41,0	192,0	0,12	0,04						42,8	2,6	36,8	0,56			
	Итого:	**790**	**23,7**	**23,7**	**109,0**	**753,0**	**0,28**	**0,20**	**348,1**	**2,13**	**14,5**	**434,0**	**770,4**	**175,2**	**102,4**	**388,6**	**3,29**	**0,04**	**1,09**	**0,00**
	Всего за день/3/	**1290**	**41,0**	**42,1**	**185,4**	**1294,2**	**0,50**	**0,39**	**440,6**	**2,62**	**25,0**	**673,3**	**1384,2**	**265,5**	**162,8**	**574,3**	**6,06**	**0,06**	**1,35**	**0,02**
	ЧЕТВЕРГ																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка твор.с мол.соусом	150	16,0	14,9	23,9	293,7	0,06	0,25	67,7	1,38	0,3	155,0	159,0	198,0	32,8	236,8	0,78	0,02	0,09	0,03
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72			
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,6	0,8	25,8	121,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35			
	Фрукты (яблоко)**	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58			
	Итого:	**500**	**18,9**	**15,8**	**67,0**	**486,0**	**0,16**	**0,28**	**68,0**	**1,38**	**2,3**	**155,7**	**175,4**	**250,0**	**40,2**	**279,1**	**2,43**	**0,02**	**0,09**	**0,03**
	Обед																			
54-4с	Рассольник домашний	200	1,6	4,6	11,4	93,4	0,07	0,05	98,0		8,4	195,0	215,7	27,6	19,8	47,8	0,69	0,01	0,30	
54-6м	Биточек из говядины	90	15,9	16,3	15,1	270,7	0,06	0,10	19,8	0,45	0,1	185,0	198,0	58,5	19,0	57,8	1,61		0,28	
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,6	118,2	0,03	0,06	125,0	0,13	31,9	166,0	50,6	82,0	23,0	61,8	1,18	0,01	0,05	
54-1хн	Компот из сухофруктов	190	0,5		18,8	77,0			15,0					50,0	2,0	4,0	0,09			
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4,0	1,3	42,0	192,0	0,12	0,04						42,8	2,6	36,8	0,56			
	Итого:	**710**	**25,6**	**27,2**	**101,9**	**751,3**	**0,28**	**0,25**	**257,8**	**0,58**	**40,4**	**546,0**	**464,3**	**260,9**	**66,4**	**208,2**	**4,36**	**0,02**	**0,63**	**0,00**
	Всего за день/4/:	**1210**	**44,5**	**43,0**	**168,9**	**1237,3**	**0,44**	**0,53**	**325,8**	**1,96**	**42,7**	**701,7**	**639,7**	**510,9**	**106,6**	**487,3**	**6,79**	**0,04**	**0,72**	**0,03**
	ПЯТНИЦА																			
	Завтрак																			
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8		0,01	65,3	0,18		1,0	2,0	1,0		2,0				
54-3р	Котлета рыбная	50	7,1	1,4	4,2	58,0	0,04	0,04	11,0	0,72	0,1	110,0	131,0	18,0	20,5	94,0	0,45	0,03	0,56	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,0	26,5	169,0	0,14	0,12	8,3	0,10	10,9	169,0	292,0	62,0	23,0	109,0	1,08	0,01	0,10	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	8,6	68,0	0,01	0,07	6,9	1,43	0,3	19,7	81,0	114,6	9,9	46,3	0,69		0,10	
	Хлеб ржаной, пшеничный	90	4,3	2,5	43,2	212,5	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35			
	Итого:	**500**	**18,8**	**19,6**	**82,6**	**582,3**	**0,26**	**0,25**	**26,2**	**3,94**	**11,3**	**298,7**	**504,0**	**218,6**	**55,0**	**274,6**	**2,57**	**0,04**	**0,76**	**0,00**
	Обед																			
54-8з	Салат из капусты с морковью**	60	1,0	5,0	6,0	73,0	0,02	0,02	91,0		17,3	64,0	105,0	28,0	10,0	19,0	0,22		0,12	
162*	Суп молочный с овощами	250	4,6	7,4	21,4	170,5	0,06	0,10	29,7	2,55	0,9	142,2	83,4	227,5	16,0	121,2	0,31		0,27	
54-25м	Курица тушеная	90	12,9	5,6	4,0	118,0	0,04	0,04	23,4	0,32	0,8	124,1	138,1	23,0	31,5	82,8	0,69	0,02	0,22	
54-1г	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,09	0,04	18,4	0,11		149,0	53,8	67,0	7,2	14,0	0,63	0,01	0,02	
54-11хн	Компот из ягод	200	0,1	0,1	7,9	32,7			1,0		1,2	1,0	15,0	13,0	1,0	3,0	0,10		0,01	
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,0	1,0	30,6	144,0	0,08	0,04						28,8	2,0	30,4	0,42			
	Итого:	**810**	**26,6**	**24,4**	**104,9**	**746,2**	**0,29**	**0,24**	**163,5**	**2,98**	**20,2**	**480,3**	**395,3**	**397,3**	**67,7**	**270,4**	**2,37**	**0,03**	**0,64**	**0,00**
	Всего за день/5/	**1310**	**45,4**	**44,0**	**187,5**	**1328,5**	**8,50**	**0,49**	**189,7**	**6,92**	**31,5**	**779,0**	**899,3**	**615,9**	**122,7**	**545,0**	**4,94**	**0,07**	**1,40**	**0,00**

№ рецептуры	Наименование блюд	Количество пищевой продукции (в нетто г, мл)																												
		Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
	СРЕДА																													
	Завтрак																													
54-19з	Масло сливочное															10														
54-5м	Котлета из курицы	10						38				12					2													0,1
54-11г	Картофельное пюре	24														5		126												0,3
54-3гн	Чай с сахаром																								0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный										30	60																		
	Итого:	34	0	0	0	0	0	38	0	0	30	72	0	0	0	15	2	126	0	0	0	0	0	0	0,8	7	0	0	0	0,4
	Обед																													
54-13з	Салат из свеклы отварной																3		47											
54-1с	Щи из св. капусты со сметаной			5												4			72											0,3
54-11р	Рыба тушеная с овощами								87								7		48							3				0,3
54-6г	Рис отварной													54		7														0,5
54-21хн	Кисель из ягод																			20						10	7,5			
	Хлеб ржаной, пшеничный										30	50																		
	Итого:	0	0	5	0	0	0	0	87	0	30	50	0	54	0	11	10	0	167	20	0	0	0	0	0	13	7,5	0	0	1,1
	Всего за день/3/	34	0	5	0	0	0	38	87	0	60	122	0	54	0	26	12	126	167	20	0	0	0	0	0,8	20	7,5	0	0	1,5
	ЧЕТВЕРГ																													
	Завтрак																													
54-1т	Запеканка твор.с мол.соусом	40	103	4						5		4		6		7										6				0,4
54-2гн	Чай с сахаром																								0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный										20	30																		
	Фрукты (яблоко)**																			100										
	Итого:	40	103	4	0	0	0	0	0	5	20	34	0	6	0	7	0	0	0	100	0	0	0	0	0,8	13	0	0	0	0,4
	Обед																													
54-4с	Рассольник домашний			5													4	50	44											0,3
54-6м	Биточек из говядины	21				78						27				4														0,2
54-8г	Капуста тушеная												2			6			184							2				0,5
54-1хн	Компот из сухофруктов																				23					7				
	Хлеб ржаной, пшеничный										30	50																		
	Итого:	21	0	5	0	78	0	0	0	0	30	77	2	0	0	10	4	50	228	0	23	0	0	0	0	9	0	0	0	1,0
	Всего за день/4/:	61	103	9	0	78	0	0	0	5	50	111	2	6	0	17	4	50	228	100	23	0	0	0	0,8	22	0	0	0	1,4
	ПЯТНИЦА																													
	Завтрак																													
54-19з	Масло сливочное															10														
54-3р	Котлета рыбная								48	3		10					1													0,2
54-10г	Картофель отварной в молоке	45											6			4		133												0,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	100																							0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный										30	60																		
	Итого:	145	0	0	0	0	0	0	48	3	30	70	6	0	0	14	1	133	0	0	0	0	0	0	0,8	7	0	0	0	0,6
	Обед																													
54-8з	Салат из капусты с морковью**																5		55							2				0,1
162*	Суп молочный с овощами	175														3		30	43											0,2
54-25м	Курица тушеная			6				69					2			1	2		20											0,4
54-1г	Макароны отварные														50	6														0,5
54-11хн	Компот из ягод																			20						7				
	Хлеб ржаной, пшеничный										20	40																		
	Итого:	175	0	6	0	0	0	69	0	0	20	40	2	0	50	10	7	30	118	20	0	0	0	0	0	9	0	0	0	1,2
	Всего за день/5/	320	0	6	0	0	0	69	48	3	50	110	8	0	50	24	8	163	118	20	0	0	0	5	0,8	16	0	0	0	1,8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F-в мг)									Количество пищевой продукции (в нетто г, мл)																												
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
	2 НЕДЕЛЯ																																																	
	ПОНЕДЕЛЬНИК																																																	
	Завтрак																																																	
54-1з	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	0,01	0,05	39,0	0,23	0,1	122,0	13,0	132,0	5,3	75,0	0,15							15																									
54-25к	Каша молочная пшенная	200	6,1	7,8	27,7	206,0	0,12	0,13	27,4	0,17	0,5	177,0	176,0	159,0	32,0	142,0	0,83	0,02	0,90		106												30		5										5				0,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,2	10,1	83,2	0,03	0,12	11,9	1,29	0,5	34,7	165,5	115,2	27,6	96,3	0,90		0,13		90																						5		6				
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,5	0,8	25,8	121,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35													20	30																		
	Фрукты (апельсин)**	100	0,1		9,8	39,6	0,03				8,0		67,0	23,5	2,5	10,3	0,38																						100										
	Итого:	545	15,7	16,2	73,4	503,6	0,26	0,32	78,3	1,69	9,1	333,7	421,5	453,7	69,0	348,9	2,53	0,02	1,03	0,00	196	0	0	15	0	0	0	0	0	20	30	0	30	0	5	0	0	0	100	0	0	0	5	0	11	0	0	0	0,7
	Обед																																																	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,4	12,8	107,8	0,04	0,04	161,0		8,5	128,0	161,0	43,4	17,0	57,2	0,93	0,02	0,30				5													5	20	82							2				0,4
54-2м	Гуляш из говядины	90	14,9	14,9	3,8	208,0	0,04	0,10	25,5	0,09	1,4	121,2	220,0	25,0	23,7	166,0	1,57	0,01	0,32						84							3			5			19											0,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,10	10,2	132,6	525,0	46,0	23,0	84,0	1,03	0,01	0,10		24														5		126												0,3
	Сок	200	0,5		22,8	93,2	0,02			1,25	3,6	6,0	17,3	19,1	2,8	8,0	0,21																								200								
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4,0	1,3	42,0	192,0	0,12	0,04						42,8	2,6	36,8	0,56													30	50																		
	Итого:	770	24,6	26,8	101,2	740,4	0,34	0,29	210,3	1,44	23,7	387,8	1046,2	188,1	69,1	352,0	4,30	0,04	0,72	0,00	24	0	5	0	84	0	0	0	0	30	50	3	0	0	10	5	146	101	0	0	200	0	0	0	2	0	0	0	1,0
	Всего за день/1/:	1315	40,3	43,0	174,6	1244,0	0,60	0,61	288,6	3,13	32,8	721,5	1467,7	641,8	138,1	700,9	6,83	0,06	1,75	0,00	230	0	5	15	84	0	0	0	0	50	80	3	30	0	15	5	146	101	100	0	200	0	5	0	13	0	0	0	1,7
	ВТОРНИК																																																	
	Завтрак																																																	
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,0	14,5	8,9	214,0	0,08	0,35	155,7	2,62	1,7	228,0	200,7	119,0	22,5	197,0	1,88	0,03	0,11	0,02	72								72						6			50											0,
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72																											0,8	7				
441*	Выпечное изделие	50	4,4	3,8	26,0	155,8	0,04	0,06	4,8	0,72		65,8	29,1	75,7	5,3	45,6	0,36		0,30			25	2						4			23			1										3		0,5		0,
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,5	0,8	25,8	120,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35													20	30																		
	Итого:	500	19,1	19,1	67,2	516,6	0,19	0,44	160,8	3,34	1,7	294,5	246,2	223,2	33,2	275,1	3,31	0,03	0,41	0,02	72	25	2	0	0	0	0	0	76	20	30	23	0	0	7	0	0	50	0	0	0	0	0	0,8	10	0	0,5	0	0,
	Обед																																																	
54-8з	Салат из капусты с морковью**	60	1,0	5,0	6,0	73,0	0,02	0,02	91,0		17,3	64,0	105,0	28,0	10,0	19,0	0,22		0,12																	5		55							2				0
54-25с	Суп картофельный с горохом	200	4,1	4,0	14,6	110,8	0,15	0,05	121,0		4,0	78,0	290,4	27,0	23,8	76,4	1,01	0,01	0,20														16			4	40	18											0
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100	13,7	8,4	6,3	156,1	0,09	0,09	216,0	1,69	2,7	116,0	427,0	45,0	56,0	209,0	1,06	0,02	0,64									87								7		48							3				0
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,5	209,0	0,03	0,03	18,4	0,14		153,0	46,6	17,0	24,0	72,0	0,49	0,01	0,05														54		7														0
54-21хн	Кисель из ягод	190	0,1	0,1	15,2	62,0			1,0		1,2	1,4	15,9	6,7	1,2	6,8	0,09																						20						10	7,5			
	Хлеб ржаной, пшеничный	70	3,5	1,2	35,7	168,0	0,10	0,02						33,6	2,3	35,4	0,49													30	40																		
	Итого:	770	26,0	24,1	114,3	778,9	0,39	0,21	447,4	1,83	25,2	412,4	884,9	157,3	117,3	418,6	3,36	0,04	1,01	0,00	0	0	0	0	0	0	0	87	0	30	40	0	70	0	7	16	40	121	20	0	0	0	0	0	15	7,5	0	0	1
	Всего за день/2/:	1270	45,1	43,2	181,5	1295,5	0,58	0,65	608,2	5,17	26,9	706,9	1131,1	380,5	150,5	693,7	6,67	0,07	1,42	0,02	72	25	2	0	0	0	0	87	76	50	70	23	70	0	14	16	40	171	20	0	0	0	0	0,8	25	7,5	0,5	0	2
	СРЕДА																																																	
	Завтрак																																																	
54-9м	Жаркое по-домашнему	160	16,0	15,2	14,9	260,4	0,11	0,15	21,9	0,09	7,5	138,0	225,0	21,3	35,2	173,0	2,57		0,59						81										5		83	16											
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72																											0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,5	0,8	25,8	120,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35													20	30																		
	Фрукты (банан)**	100	0,4		19,8	80,8	0,05	0,02			5,0	18,7	65,0	26,3	3,6	12,8	0,52																						100										
	Итого:	510	19,1	16,0	67,0	488,0	0,23	0,20	22,2	0,09	12,5	157,4	306,4	76,1	44,2	218,3	3,97	0,00	0,59	0,00	0	0	0	0	81	0	0	0	0	20	30	0	0	0	5	0	83	16	100	0	0	0	0	0,8	7	0	0	0	
	Обед																																																	
39*	Салат витаминный	60	0,6	5,0	6,5	73,4	0,01	0,01	38,8		3,0	51,0	119,0	26,7	43,9	16,0	0,27		0,38																	5		37	18										
54-17с	Суп из овощей с фрикадельками	200	6,2	5,6	13,6	129,6	0,09	0,09	102,4	0,11	7,4	109,2	209,8	21,4	19,8	92,0	0,98	0,01	0,50						29				3							4	40	38											
493*	Курица тушеная	90	12,9	5,6	4,0	118,0	0,04	0,04	23,4	0,32	1,1	124,1	138,1	20,0	48,0	100,8	0,90	0,02	0,22				2				69					2			1	2		20											
541*	Рагу овощное	150	2,4	6,6	14,3	126,2	0,05	0,05	177,0	0,09	8,8	100,0	239,0	68,0	24,2	48,3	0,81	0,01	0,40																5		36	80											
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0			15,0					50,0	2,0	4,0	0,09																							25					7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,2	1,4	43,6	204,0	0,12	0,03						40,9	2,8	42,0	0,58													30	55																		
	Итого:	785	26,8	24,2	101,8	732,2	0,31	0,22	356,6	0,52	20,3	384,3	705,9	227,0	140,7	303,1	3,39	0,04	1,50	0,00	0	0	2	0	29	0	69	0	3	30	55	2	0	0	6	11	76	175	18	25	0	0	0	0	7	0	0	0	
	Всего за день/3/:	1295	45,9	40,2	168,8	1220,2	0,54	0,42	378,8	0,61	32,8	541,7	1012,3	303,1	184,9	542,0	7,36	0,04	2,09	0,00	0	0	2	0	110	0	69	0	3	50	85	2	0	0	11	11	159	191	118	25	0	0	0	0,8	14	0	0	0	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F -в мг)									Количество пищевой продукции (в нетто г, мл)																												
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
	ЧЕТВЕРГ																																																
	Завтрак																																																
54-1т	Запеканка твор.с мол.соусом	150	16,0	14,9	23,9	293,7	0,06	0,25	67,7	1,38	0,3	155,0	159,0	198,0	32,8	236,8	0,78	0,02	0,09	0,03	40	103	4						5		4		6		7										6				0,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72																											0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	55	2,7	1,0	28,3	133,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35													25	30																		
	Фрукты (апельсин)**	100	0,1		9,8	39,6	0,03				8,0		67,0	23,5	2,5	10,3	0,38																						100										
	Итого:	505	19,0	15,9	68,5	493,1	0,16	0,28	68,0	1,38	8,3	155,7	242,4	250,0	40,7	279,6	2,23	0,02	0,09	0,03	40	103	4	0	0	0	0	0	5	25	34	0	6	0	7	0	0	0	100	0	0	0	0	0,8	13	0	0	0	0,4
	Обед																																																
54-13з	Салат из свеклы отв.с яйцом	60	1,8	4,0	4,2	60,0	0,02	0,01	10,9	0,22	1,8	66,5	108,3	26,3	8,4	33,0	0,61		0,20										10							3		47											
54-4с	Рассольник домашний	200	1,6	4,6	11,4	93,4	0,07	0,05	98,0		8,4	195,0	215,7	27,6	19,8	47,8	0,69	0,01	0,30				5													4	50	44											0,3
439*	Печень говяжья тушеная	90	11,2	11,4	6,2	172,2	0,21	1,20	183,0	0,13	7,4	219,0	123,0	98,0	13,5	124,8	1,92	0,02	0,58	0,01			8			77						4			5														0,4
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,6	118,2	0,03	0,06	125,0	0,11	31,9	166,0	50,6	82,0	23,0	61,8	1,18	0,01	0,05													2			6			184							2				0,5
	Сок	200	0,5		22,8	93,2	0,02			1,25	3,6	6,0	17,3	19,1	2,8	8,0	0,21																								200								
	Хлеб ржаной, пшеничный	90	4,5	1,5	46,1	216,0	0,12	0,03						43,2	3,0	45,6	0,62													30	60																		
	Итого:	790	23,2	26,5	105,3	753,0	0,47	1,35	416,9	1,71	51,9	652,5	514,9	296,2	70,5	321,0	5,25	0,04	1,13	0,01	0	0	13	0	0	77	0	0	10	30	60	6	0	0	11	7	50	275	0	0	200	0	0	0	2	0	0	0	1,2
	Всего за день/4/:	1295	42,2	42,4	173,8	1246,1	0,63	1,63	484,9	3,09	60,2	808,2	757,3	546,2	111,2	600,6	7,48	0,06	1,22	0,04	40	103	17	0	0	77	0	0	15	55	94	6	6	0	18	7	50	275	100	0	200	0	0	0,8	15	0	0	0	1,6
	ПЯТНИЦА																																																
	Завтрак																																																
54-3г	Макароны отварные с сыром	160	9,8	11,5	28,0	254,7	0,05	0,05	31,5	0,49	0,1	141,0	57,5	287,0	10,2	121,0	0,63	0,01	0,02					30										40	4														0,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,2	1,43	0,5	38,5	184,0	128,0	30,7	107,0	1,00		0,14		100																						5		7				
	Хлеб ржаной,пшеничный	50	2,5	0,8	25,8	120,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35													20	30																		
	Фрукты (яблоко)**	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																						100										
	Итого:	510	16,2	15,9	75,8	510,4	0,18	0,20	44,7	1,92	2,6	179,5	241,5	462,5	44,5	263,1	2,56	0,01	0,16	0,00	100	0	0	30	0	0	0	0	0	20	30	0	0	40	4	0	0	0	100	0	0	0	5	0	7	0	0	0	0,4
	Обед																																																
54-8з	Салат из капусты с морковью	60	1,0	5,0	6,0	73,0	0,02	0,02	91,0		17,3	64,0	105,0	28,0	10,0	19,0	0,22		0,12																	5		55							2				0,1
162*	Суп молочный с овощами	250	4,6	7,4	21,4	170,5	0,06	0,10	29,7	2,55	0,9	142,2	83,4	247,5	16,0	121,2	0,31		0,27		175														3		28	45											0,2
54-12р	Тефтели рыбные	100	12,3	7,9	12,8	172,1	0,06	0,06	13,4	0,90	0,7	210,4	198,0	37,3	20,5	121,5	0,62	0,03	0,78									68	7		14	7				4		10											0,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,0	26,5	169,0	0,14	0,12	8,3	0,10	10,9	169,0	292,0	62,0	23,0	109,0	1,08	0,01	0,10		45											6			4		133												0,4
54-11хн	Компот из ягод	190	0,1	0,1	7,5	31,1			1,0		1,2	1,0	15,0	13,0	1,0	3,0	0,10		0,01																				20						7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	65	3,3	1,0	33,5	156,0	0,09	0,02						31,2	2,1	32,9	0,46													30	35																		
	Итого:	815	25,8	26,4	107,7	771,7	0,37	0,32	143,4	3,55	31,0	586,6	682,5	393,2	72,6	406,6	2,71	0,04	1,28	0,00	220	0	0	0	0	0	0	68	7	30	49	13	0	0	7	9	161	110	20	0	0	0	0	0	*9	0	0	0	1,1
	Всего за день/5/:	1325	42,0	42,3	183,5	1282,1	0,55	0,52	188,1	5,47	33,6	766,1	924,0	855,7	117,1	669,7	5,27	0,05	1,44	0,00	320	0	0	30	0	0	0	68	7	50	79	13	0	40	11	9	161	110	120	0	0	0	5	0	16	0	0	0	1,5
	Итого за 10 дней		434,6	427,4	1780,7	12709,1	7,34	9,39	5170	44,9	408,6	9466	9655,0	6507,1	1721,9	6836,1	90,2	0,58	20,65	0,25	1511	256	61	60	350	154	176	290	185	465	918	92	254	90	165	73	1094	1427	698	71	590	5	10	5,6	173	15,0	1,0	0	17,1
	Средние показатели за завтрак		18,01	17,36	72,18	516,99																																											
	Средние показатели за обед		25,45	25,38	105,89	753,92																																											

Фрукты - допускается выдача иных фруктов**