УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Табарсукская СОШ
_____ Черных Л.В
01.09.2020г

Меню на 2020-2021 учебный год

					Пищевые вещества (г)				Витамины					Минмральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.цен. (ккал.)	B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	1 день																
	Завтрак																
174	**Каша овсяная Геркулес молочная**			200,00	8,1	9,8	35,6	253,60	0,17	0,1	0,4	0,02	1,2	113	38,5	290,1	0,3
	Геркулес	44	44														
	Молоко	98,4	98,4														
	Вода питьевая	66,4	66,4														
	Сахар	4,8	4,8														
	~ Каша	-	200														
	Масло сливочное	5,6	5,6														
3	**Бутерброд с сыром**			50,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	5,5	81	0,7
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	или Сыр	17,7	17,7														
272	**Кофейный напиток на молоке**			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,02	0,4	0,3	0,06	0,2	98,2	0	74,4	0,2
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
368	**Яблоко свежее**	171	150	150,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	0,03	13,5	0,07	0,3	15,5	13,5	16,5	3,3
	итого:			**600,00**	**19,10**	**17,60**	**89,70**	**583,00**	**0,29**	**0,59**	**14,29**	**0,21**	**1,74**	**354,70**	**57,50**	**462,00**	**4,50**
	Обед																

14	**Салат из свежих помидоров с луком**			100,00	1,20	6,10	10,10	100,10	0,18	0,06	9,1	0,09	1,4	141,3	28,5	148,6	1,6
	Томат	84,7	72														
	Лук	28,8	24,2														
	Масло растительное	6	6														
82	**Суп картофельный с макаронными изделиями**			300,00	3,20	3,40	20,90	127	0,07	0,06	5,1	0,04	1	28,2	26,2	42,3	0,6
	Картофель	120	90														
	Макаронные изделия	12	12														
	Морковь	15	12														
	Лук	14,4	12														
	Масло растительное	3	3														
	Бульон мясной №511	-	210														
511	**Бульон мясной №511**																
	Птица обработанная	58,6	58,6														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
332	**Овощи тушеные**			180,00	4,10	3,40	22,70	137,8	0,05	0,08	12,1	0,03	1,2	124,3	25,5	178,6	0,6
	Морковь	48,7	39														
	Картофель	49,5	37														
	Капуста белокочанная	49,5	40														
	Соус молочный (для подачи к блюду) №350	-	51														
	Горошек зеленый консервированный	27	18														
300	**Птица отварная**			100,00	22,00	17,00	14,10	297,4	0,03	0,07	2,1	0,04	0,2	15,2	17,3	100,5	0,7
	Цыпленок-бройлер	153,9	113,4														
	или Курица	144,9	126														
	лук	3,37	2,8														
350	**Соус молочный**			51,00	1,05	2,70	4,61	46,94	0,01	0,05	0,1	0,04	0,1	22,1	6,5	40,3	0,2
	Молоко	25,5	25,5														
	Масло сливочное	2,8	2,8														

	Мука пшеничная	2,8	2,8														
	Вода питьевая	25,5	25,5														
	Сахар	0,51	0,51														
	Соль	0,4	0,4														
291	**Кисель из концентрата**			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,1
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	**Хлеб ржаной**	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,8	0,12	0,03	0	0,08	0,8	21	10,2	60	0,7
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,7	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			**1051,00**	**37,64**	**34,40**	**141,21**	**1025,00**	**0,55**	**0,37**	**28,60**	**0,32**	**5,40**	**366,10**	**122,60**	**619,50**	**5,70**
	Всего в день			**1651,00**	**56,74**	**52,00**	**230,91**	**1608,00**	**0,84**	**0,96**	**42,89**	**0,53**	**7,14**	**720,80**	**180,10**	**1081,50**	**10,20**
	2 день																
	Завтрак																
451	**Оладьи с яблоками**			200,00	13,00	21,60	63,10	476,90	0,09	0,16	5,37	0,09	1,3	140,5	21,9	152,6	2,8
	Мука пшеничная	103,4	103,4														
	Яйцо	5,16	5,16														
	Молоко	103,4	103,4														
	или Вода питьевая	103,4	103,4														
	Дрожжи прессованные	3	3														
	Сахар	3,65	3,65														
	Соль	4,93	4,93														
	Яблоки	28,3	20														
	Масло растительное	10	10														
б/н	**Молоко сгущенное**	36,3	30	30	2,88	3,4	22,2	122,30	0,04	0,2	0,4	0,02	0,08	122,8	35,3	107,6	0,2
1	**Бутерброд с малом**			40	2,4	7,3	18,2	136,00	0,05	0,05		0,02		31,6	6,8	48,6	0,6
	Масло сливочное	10	10														
	Хлеб пшеничный	30	30														
269	**Чай с молоком**			200,00	1,60	1,80	12,40	72,20	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	14,2	59,2	0,1
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
	итого:			**470,00**	**19,88**	**34,10**	**115,90**	**807,40**	**0,20**	**0,49**	**6,11**	**0,14**	**1,42**	**370,70**	**78,20**	**368,00**	**3,70**
	Обед																

18	**Салат из моркови с яблоками**			100,00	0,9	3	11,5	76,6	0,09	0,07	6,18	0,06	0,4	113,1	33,2	132,1	1,6
	Морковь	80	65														
	Яблоки	23	20														
	Сахар	2	2														
	~ Заправка:	-	-														
	Масло растительное	4	4														
	Кислота лимонная	0,3	0,3														
	Вода питьевая	10	10														
	Сахар	0,8	0,8														
	Соль поваренная пищевая	0,3	0,3														
	~ Заправка для салатов	-	15														
41	**Суп из овощей**			300,00	2,16	5,20	12,70	115,60	0,09	0,09	4,5	0,08	0,8	78,2	34,6	60,4	0,8
	Картофель	90	63														
	Капуста цветная свежая	30	30														
	Морковь	18	14,4														
	Горошек зеленый быстрозамороженнный	30	30														
	Петрушка (корень)	6	5,1														
	Соль пищевая йодированная	0,6	0,6														
	Бульон куриный прозрачный №163	-	240														
163	**Бульон мясной №163**	-	240														
	Курица	52	38,4														
	Морковь	2,9	2,1														
	Лук	1,92	1,68														
	Вода питьевая	302,4	302,4														
78	**Рыба тушеная в томате с овощами**			100,00	14,35	4,90	4,70	120,30	0,2	0,09	1,9	0,02	2,2	84,3	6,2	349,8	1
	Минтай	147	73,5														
	~ Масса готовой рыбы	-	60														
	Лук репчатый	7	6														
	Морковь	22	18														
	Томат-паста	4	4														
	Масло растительное	0,1	0,1														

	Кислота лимонная	2	2														
	Сахар	13	13														
	Вода питьевая	3	3														
	~ Масса готовых овощей	-	40														
315	**Рис отварной**			180,00	4,30	6,40	42,60	245,20	0,05	0,07	0	0	0	28,2	6,8	55,1	0,5
	Рис	64,3	64,3														
	Масло сливочное	5	5														
286	**Напиток из плодов шиповника**			200,00	0,60	0,30	27,00	113,10	0	0,06	22,8	0,15	0,8	11,1	3,2	3	0,6
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	**Хлеб ржаной**	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,80	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			**1000,00**	**28,40**	**21,60**	**147,30**	**906,56**	**0,64**	**0,43**	**35,38**	**0,39**	**5,80**	**349,70**	**102,60**	**712,60**	**6,40**
	Всего в день			**1470,00**	**48,28**	**55,70**	**250,20**	**1713,96**	**0,84**	**0,92**	**41,49**	**0,53**	**7,22**	**720,40**	**180,80**	**1080,60**	**10,10**
	3 день																
	Завтрак																
213	**Запеканка из творога**			200	25,7	23,1	42,09	473,5	0,108	0,5	13,02	0,07	1,77	311,1	36,3	328,2	0,9
	Творог	186,5	186,5														
	Крупа манная	13,4	13,4														
	Сахар	13,4	13,4														
	Яйцо	5,6	5,6														
	Сухари панировочные	7,8	7,8														
	Сметана	7,8	7,8														
	Масло сливочное	7,8	7,8														
	Молоко сгущенное	30,24	30,06														
5	**Икра кабачковая**			40,00	0,70	3,10	3,00	40,10	0	0	0	0,04	0,1	2,4	0,4	3	0,1
	Икра кабачковая	40	40														
274	**Какао с молоком**			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,14	1,3	0,04	0,6	172,2	24,8	178,40	0,14
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			**500,00**	**32,19**	**30,10**	**88,49**	**745,46**	**0,25**	**0,66**	**14,32**	**0,15**	**3,23**	**499,50**	**69,90**	**558,80**	**2,34**
	Обед																

23	**Салат из картофеля с огурцами**			100,00	0,9	4,2	16,5	107,4	0,04	0,025	4,1	0,09	0,4	47,3	10,2	43,4	0,8
	Картофель	101,40	74,00														
	Огурцы	18,8	15														
	Лук репчатый	10	8														
	Масло растительное	4	4														
54	**Борщ с капустой и картофелем**			300,00	2,80	9,10	16,20	157,9	0,108	0,084	9,8	0,09	0,6	61,4	22	96,1	1,7
	Свекла	60	48														
	Капуста белокочанная	30	24														
	или Квашеная капуста	26,1	18														
	Картофель молодой	30	24														
	Морковь	15	12														
	Лук репчатый	14,1	12														
	Томат-паста	3,6	3,6														
	Масло растительное	6	6														
	Сахар	3,6	3,6														
	Кислота лимонная	0,3	0,3														
	Бульон мясной	240	240														
	Сметана	12	12														
511	**Бульон мясной №511**																
	Мясо бескостное	80,4	80,4														
	Вода питьевая	240	240														
	Лук	4,8	4														
	Морковь	5	4														
	Соль	1,2	1,2														
277	**Гуляш из отварного мяса**			100	12,3	10,1	4,1	156,5	0,11	0,075	2,3	0	1,02	31,2	20,2	119,3	1,8
	Говядина	109,4	80,6														
	Морковь	11,9	9,4														
	Лук	10,6	8,4														
	Томат-паста	3,7	3,75														
	Масло сливочное	3,1	3,1														
	Мука пшеничная	2,5	2,5														
	Вода питьевая	-	33,1														
129	**Картофель отварной**			180,00	3,10	5,10	30,10	178,7	0,11	0,05	6,5	0,08	0,4	22,2	20,3	115,4	1

	Картофель	237,5	191,7														
	Масло сливочное	5,4	5,4														
	Соль	1,8	1,8														
376	**Компот из смеси сухофруктов**			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,2	39,6	0,7
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	**Хлеб ржаной**	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,8	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			**1000,00**	**25,59**	**30,32**	**157,10**	**1003,64**	**0,59**	**0,30**	**36,70**	**0,39**	**4,02**	**222,10**	**110,50**	**526,00**	**7,90**
	Всего в день:			**1500,00**	**57,78**	**60,42**	**245,59**	**1749,10**	**0,84**	**0,96**	**51,02**	**0,54**	**7,25**	**721,60**	**180,40**	**1084,80**	**10,24**
	4 день																
	Завтрак																
93	**Суп молочный с макаронными изделиями**			250,00	7,50	6,50	24,80	187,70	0,08	0,15	1,8	0,04	0,3	195,2	36	173	0,8
	Молоко	175	175														
	Вода питьевая	75	75														
	Вермишель	20	20														
	Сахар	2	2														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
7	**Сыр (порциями)**			20,00	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,04	0,1	0,08	0,05	156,3	3,3	105,5	0,7
	Сыр Российский 6%	21,2	20														
	Сыр Голландский 8%	22	20														
	или Сыр Швейцарский	22	20														
	или Сыр Ярославский 7%	21,2	20														
	или Сыр Костромской 4%	21,2	20														
6	**Масло (порциями)**			10,00	0,04	7,12	0,04	64,40	0	0	0	0,03	0,1	2,4	0,4	3	0,3
	Масло сливочное	10	10														
272	**Кофейный напиток на молоке**			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,35	0,06	0,3	98,8	0	74,4	0,3
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														

	Вода питьевая	110	110														
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			**540,00**	**18,23**	**23,52**	**69,34**	**561,96**	**0,21**	**0,61**	**2,25**	**0,21**	**1,51**	**466,50**	**48,10**	**405,10**	**3,30**
	Обед																
45	**Винигрет овощной**			100,00	1,5	6,1	19,4	138,5	0,05	0,02	15,9	0,09	0,59	53,5	29	61,6	1
	Картофель	34,4	25														
	Свекла	25,5	20														
	Морковь	18,9	15														
	Огурцы соленые	25	20														
	Лук зеленый	18,8	15														
	или Лук	17,9	15														
	Масло растительное	6	6														
76	**Рассольник Ленинградский**			300,00	2,60	6,12	20,50	148,9	0,12	0,05	16,2	0,1	1,5	39,3	27,3	101,9	0,9
	Картофель	120	90														
	Крупа перловая	6	6														
	Морковь	15	12														
	Лук	7,2	6														
	Огурцы соленые	19,8	18														
	Масло растительное	6	6														
	Бульон мясной №511	-	225														
511	**Бульон мясной №511**																
	Мясо бескостное	75,3	75,3														
	Вода питьевая	225	225														
	Лук	4,5	3,8														
	Морковь	4,6	3,8														
	Соль	1,1	1,1														
278	**Бефстроганов из отварного мяса**			120,00	16,10	12,10	4,10	192,7	0,09	0,1	4,2	0,04	0,3	52,8	20,4	243,8	0,9
	Говядина	117,2	96,7														
	-	-	60														
	Соус сметанный №354	-	60														
	Сметана	15	15														
	Мука пшеничная	3,75	3,75														
	Вода питьевая	37,5	37,5														
	или Отвар	37,5	37,5														
	Соль	0,4	0,4														

165	**Каша гречневая рассыпчатая**			180,00	10,00	4,06	52,00	263,74	0,15	0,1	0	0,02	1,6	62,6	32,1	147,2	1
	Крупа гречневая	85,6	85,6														
	Вода питьевая	128,2	128,2														
	Масло сливочное	5,4	5,4														
	Соль	0,45	0,45														
270	**Чай с лимоном**			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	**Хлеб ржаной**	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,8	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			**1020,00**	**36,49**	**30,22**	**155,00**	**1021,56**	**0,63**	**0,34**	**39,10**	**0,33**	**5,65**	**257,40**	**131,90**	**683,90**	**5,80**
	Всего в день:			**1560,00**	**54,72**	**53,74**	**224,34**	**1583,52**	**0,84**	**0,96**	**41,35**	**0,54**	**7,16**	**723,90**	**180,00**	**1089,00**	**9,10**
	5-й день																
	Завтрак																
209	**Омлет натуральный**			200,00	15,10	18,10	6,40	248,90	0,11	0,46	3,7	0,19	1,8	181,3	23,3	332,8	1,8
	Яйцо	81	81														
	Молоко	108	108														
	Масло сливочное	5,4	5,4														
	Соль пищевая йодированная	0,45	0,45														
269	**Чай с молоком**			200,00	1,60	1,80	12,40	72,20	0,02	0,08	0,34	0,01	0,05	45,8	16,3	59,2	0,5
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
3	**Бутерброд с сыром**			40,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,05	117	2,5	81	0,9
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	или Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
б/н	**Зефир**	30	30	30,00	0,20	0,03	24,00	97,80	0	0,006				7,5	1,8	3,6	0,4
	итого:			**470,00**	**21,40**	**24,33**	**67,30**	**585,30**	**0,19**	**0,61**	**4,13**	**0,26**	**1,90**	**351,60**	**43,90**	**476,60**	**3,60**
	Обед																
10	**Салат из белокачанной капусты**			100,00	2,20	4,50	14,80	98,50	0,09	0,09	26,2	0,04	1,5	66,3	18,3	52,7	1

	Капуста белокочанная	148	118														
	Лук зеленый	13	10														
	или Морковь	12,5	10														
	Сахар	5	5														
	Кислота лимонная	0,3	3														
	Масло растительное	5	5														
	Соль	1,75	1,75														
67	**Суп картофельный с бобовыми(горох)**			300,00	6,10	6,10	20,30	160,50	0,16	0,1	8,3	0,12	1,3	107,5	26,6	213,1	0,9
	Картофель	80	60														
	Горох (очищенный)	24,2	24														
	Лук	14,4	12														
	Морковь	19,2	15														
	Масло растительное	6	6														
	Бульон мясной №511	-	210														
511	Мясо бескостное	58,62	58,62														
	Вода питьевая	210	210														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
83	**Котлеты или биточки рыбные**			100	15,3	13,1	12,8	230,30	0,12	0,08	3,2	0,04	0,7	111,8	24,4	209,2	0,8
	Горбуша	114,7	66,7														
	или Минтай	126,7	64,2														
	Молоко	26,7	26,7														
	или Вода питьевая	26,7	26,7														
	Хлеб пшеничный	18,3	18,3														
	Сухари панировочные	10	10														
	Масло растительное	8,3	8,3														
	~ Масса полуфабриката	-	115,8														
	Соус	33,3	33,3														
223	**Соус томатный**																
	Вода питьевая	30,4	30,4														
	Масло сливочное	1,45	1,45														
	Мука пшеничная высшего сорта	1,45	1,45														

	Морковь	2,4	1,9														
	Лук репчатый	0,8	0,67														
	Масло сливочное	0,46	0,46														
	Сахар	0,34	0,34														
	Томат-паста	3,37	3,37														
202	**Макаронные изделия отварные**			180,00	6,10	4,90	39,80	227,70	0,07	0,02	0	0	0	41,5	48,7	18,2	0,9
	Макаронные изделия высшего сорта	63,3	63,3														
	Масло сливочное	7,7	7,7														
291	**Кисель из концентрата**			200,00	0,00	0,00	20,00	80,00	0	0	0,16	0	0	7,2	0	0	0,1
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	**Хлеб ржаной**	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,80	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			**1000,00**	**35,79**	**30,40**	**156,50**	**1032,76**	**0,65**	**0,34**	**37,86**	**0,28**	**5,10**	**369,10**	**136,60**	**605,40**	**5,60**
	Всего в день:			**1470,00**	**57,19**	**54,73**	**223,80**	**1618,06**	**0,84**	**0,95**	**41,99**	**0,54**	**7,00**	**720,70**	**180,50**	**1082,00**	**9,20**
	6-й день																
	Завтрак																
203	**Макароны запеченные с сыром**			200,00	10,50	17,10	38,50	326,70	0,08	0,04	0,03	0,009	0,2	148,2	16,8	116,9	0,3
	Макаронные изделия высшего сорта	45,6	45,6														
	~ Масса отварных макарон	-	130,2														
	Масло сливочное	6,6	6,6														
	Сыр Голландский 8%	13,8	12,6														
	Соль поваренная пищевая	0,6	0,6														
	Масло сливочное	6	6														
6	**Масло (порциями)**			15,00	0,06	10,30	1,20	97,74	0	0	0	0,04	0,1	12,4	0,4	23	0,1
	Масло сливочное	15	15														
274	**Какао с молоком**			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,18	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	171,40	0,10
	Какао (порошок)	4	4														

	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
368	**Яблоки свежие**	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10	0,005	0,2	16	9	11	1,2
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			**575,00**	**16,75**	**31,70**	**92,90**	**700,70**	**0,25**	**0,26**	**11,33**	**0,09**	**1,86**	**342,60**	**59,40**	**371,50**	**2,90**
	Обед																
27	**Салат из свеклы с яблоками**			100,00	1,10	5,00	8,50	83,40	0,05	0,04	3,5	0,1	1,1	80,3	23,9	101,7	0,4
	Свекла	65	51														
	~ Масса отварной свеклы	-	50														
	Яблоки	43	30														
	~ Заправка:	-	-														
	Масло растительное	5	5														
	Кислота лимонная	0,5	0,5														
	Вода питьевая	13	13														
	Сахар	1	1														
	Соль поваренная пищевая	0,5	0,5														
	~ Заправка для салатов	-	20														
32	**Щи со сметаной**			300	3,40	1,90	12,80	81,90	0,07	0,07	11,3	0,05	0,2	84,8	20,7	100,3	3
	Капуста белокочанная	75	60														
	Картофель	45	31,5														
	Морковь	24	19,2														
	Лук	15	12,6														
	Петрушка	3	2,2														
	Сметана	6	6														
	Вода питьевая	360	360														
	Соль пищевая йодированная	3	3														
105	**Котлеты рубленые из птицы**			100,00	12,50	17,70	11,90	246,50	0,04	0,1	2,6	0,1	1,1	101,4	24,6	171,5	2
	Курица	122,5	99														
	Пшеничный хлеб	18	18														
	Молоко	26	26														
	Сухари панировочные	10	10														

	Масло сливочное	3	3														
	Соль пищевая йодированная	1,2	1,2														
350	Соус молочный			30,00	0,60	1,50	2,10	24,30	0,009	0,01	1,6	0	0				
	Молоко	15	15														
	Масло сливочное	1,65	1,65														
	Мука пшеничная	1,65	1,65														
	Сахар	0,3	0,3														
	Вода питьевая	15	15														
	Соль	0,24	0,24														
129	**Картофель отварной**			180,00	3,80	5,10	34,40	198,70	0,12	0,05	6,1	0,03	0,5	28,1	19,2	106,2	0,6
	Картофель	239,4	191,7														
	Масло сливочное	5,4	5,4														
	Соль	1,8	1,8														
399	**Сок натуральный**			200,00	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	0,08	8	0,06	0,9	48	14,5	46	0,4
	Сок абрикосовый	200	200														
148	**Хлеб ржаной**	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,80	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	Итого:			**1030,00**	**28,49**	**33,00**	**143,90**	**976,16**	**0,54**	**0,40**	**33,10**	**0,42**	**5,40**	**377,40**	**121,50**	**637,90**	**8,30**
	Всего в день:			**1605,00**	**45,24**	**64,70**	**236,80**	**1676,86**	**0,79**	**0,67**	**44,43**	**0,51**	**7,26**	**720,00**	**180,90**	**1080,40**	**11,20**
	7-й день																
	Завтрак																
176	**Каша ячневая молочная вязкая**			200,00	6,80	7,60	36,80	243,10	0,2	0,2	0,7	0,06	0,5	202,4	38,4	257,5	0,9
	Крупа ячневая	36,6	36,6														
	Молоко	80	80														
	Вода питьевая	53,3	53,3														
	Сахар	4	4														
	Масло сливочное	4,66	4,66														
272	**Кофейный напиток на молоке**			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	84,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
3	**Бутерброд с сыром**			70,00	7,20	10,50	22,60	216,00	0,05	0,02	0	0,01	0,5	37,5	16,6	63,7	0,3
	Масло сливочное	6	6														
	Хлеб пшеничный	47	47														
	Сыр	18,6	17,5														

368	**Груши**			100,00	0,30	0,03	10,30	42,60	0,02	0,03	5			49	11		1,5
	груша свежая	111,2	100														
б/н	**Печенье**	30	30	30,00	1,10	1,50	21,20	102,70	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	Итого:			**600,00**	**18,30**	**22,43**	**105,80**	**700,80**	**0,39**	**0,67**	**6,10**	**0,13**	**2,06**	**401,50**	**74,40**	**454,80**	**4,00**
	Обед																
23	**Салат из картофеля с огурцами**			100,00	0,9	4,2	22	129,4	0,04	0,025	4,1	0,1	0,45	85,3	10,2	83,4	0,8
	Картофель	101,40	74,00														
	Огурцы	18,8	15														
	Лук репчатый	10	8														
	Масло растительное	4	4														
65	**Суп крестьянский с крупой**			300,00	3,00	6,30	16,70	126,2	0,04	0,01	3,2	0,04	0	93,9	29,4	101,2	0,9
	Капуста белокочанная	45,9	36														
	Картофель молодой	38,1	30														
	Морковь	15	12														
	Лук репчатый	14,1	12														
	Масло растительное	6	6														
	Крупа перловая	12	12														
	Вода питьевая	240	240														
	Сметана	12	12														
	Соль	1,08	1,08														
274	**Мясо тушеное с овощами**			220,00	21,90	16,50	16,80	331,4	0,16	0,13	4,6	0,08	2	93,4	41,5	326,2	1,9
	Говядина (I категории)	121,9	90														
	~ Масса тушеного мяса	-	56,9														
	Картофель молодой	90,2	71,76														
	Морковь	57,9	46,8														
	Лук репчатый	32,2	27,6														
	Капуста белокочанная	69,8	55,2														
	Масло растительное	7,36	7,36														
	~ Соус томатный:	-	52,4														
	Вода питьевая	46,8	46,8														
	Масло сливочное	2,76	2,76														
	Мука пшеничная высшего сорта	2,76	2,76														

	Морковь	3,22	2,76														
	Лук репчатый	1,38	0,92														
	Томат-паста	5,52	5,52														
	Масло сливочное	0,92	0,92														
	Сахар	0,69	0,69														
286	**Напиток из плодов шиповника**			200,00	0,60	0,30	27,00	113,1	0	0,06	24,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,6
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	**Хлеб ржаной**	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,8	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			**940,00**	**32,49**	**29,10**	**131,30**	**935,86**	**0,45**	**0,28**	**36,70**	**0,42**	**4,85**	**318,50**	**102,90**	**626,00**	**6,10**
	Всего в день:			**1540,00**	**50,79**	**51,53**	**237,10**	**1636,66**	**0,84**	**0,95**	**42,80**	**0,55**	**6,91**	**720,00**	**177,30**	**1080,80**	**10,10**
	8-й день																
	Завтрак																
215	**Вареники ленивые**			200,00	23,10	17,20	42,00	399,20	0,07	0,4	4	0,26	1,7	203,7	30,2	263,2	0,9
	Творог	158,4	156														
	Мука пшеничная высшего сорта	22,4	22,4														
	Яйцо	12	12														
	Сахар	12	12														
	Соль поваренная пищевая	1,6	1,6														
	~ Вареники ленивые п/ф	-	189,6														
	~ Масса вареных вареников	-	200														
	Масло сливочное	8	8														
269	**Чай с молоком**			200,00	1,60	1,80	12,40	72,20	0,02	0,08	0,2	0,01	0,04	75,8	16,2	59,2	0,1
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
3	**Бутерброд с сыром**			50,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,07	0,06	0,09	0,06	0,04	118	5,2	81	0,9
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	или Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
	Итого:			**450,00**	**32,20**	**23,40**	**78,90**	**637,80**	**0,16**	**0,54**	**4,29**	**0,33**	**1,78**	**397,50**	**51,60**	**403,40**	**1,90**
	Обед																

24	**Салат картофельный с томатами**			100,00	1,12	5,60	4,10	71,28	0,29	0,07	6,3	0,06	2,1	95,8	24,3	108,4	1,8
	Картофель	82,20	60,00														
	Томат	40	34														
	Укроп	2,7	2														
	Масло растительное	5	5														
85	**Суп картофельный с клецками**			250,00	2,10	3,10	15,00	96,30	0,02	0,08	7,8	0,01	0,03	63,4	19,1	94,3	1,2
	Картофель	60,6	45,45														
	Морковь	11,37	9,1														
	Лук	10,1	9,1														
	Масло растительное	2,27	2,27														
	Бульон мясной №511	-	170,5														
	Клецки мучные №120	-	22,72														
511	**Бульон мясной №511**	-	170,5														
	Птица обработанная	57,1	57,1														
	Вода питьевая	170,45	170,5														
	Лук	3,4	2,8														
	Морковь	3,5	2,8														
	Соль	0,85	0,85														
120	**Клецки мучные**																
	Мука пшеничная	6,99	6,99														
	Масло сливочное	0,79	0,79														
	Яйцо	1,99	1,99														
	Вода питьевая	10,9	10,9														
	Соль	0,2	0,2														
119	**Сосиски, сардельки отварные**			100	11,2	21,1	0,8	237,9	0,06	0,12	0	0	0,7	18,60	18,1	297,6	1,7
	Сосиски	101	100														
	или Сардельки	101	100														
	Масло сливочное	5	5														
134	**Капуста тушеная**			180,00	4,50	5,20	19,30	142	0,07	0,1	9	0,02	0,5	85,2	29	25,2	0,9
	Капуста белокочанная	215,2	205,3														
	Морковь	3,9	3,06														

	Лук репчатый	9	7,74														
	Мука пшеничная высшего сорта	1,98	1,98														
	Сахар	6,3	6,3														
	Томат-паста	4,68	4,68														
	Кислота лимонная	0,18	0,18														
	Масло сливочное	6,3	6,3														
376	**Компот из смеси сухофруктов**			200,00	0,40	0,00	41,40	167,2	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,7
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	**Хлеб ржаной**	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,80	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			**950,00**	**25,41**	**36,80**	**129,40**	**950,44**	**0,66**	**0,43**	**37,10**	**0,22**	**4,93**	**323,00**	**128,50**	**677,30**	**8,20**
	Всего в день:			**1400,00**	**57,61**	**60,20**	**208,30**	**1589,44**	**0,82**	**0,97**	**41,39**	**0,55**	**6,71**	**720,50**	**180,10**	**1080,70**	**10,10**
	9-й день																
	Завтрак																
182	**Каша манная молочная жидкая**			200,00	7,60	7,80	29,50	242,30	0,09	0,2	1,9	0,05	0,6	151,4	21,6	194,3	1,1
	Крупа манная	31,2	31,2														
	Молоко	176	176														
	Сахар	4,8	4,8														
	~ Масса каши	-	200														
	Масло сливочное	5,6	5,6														
213	**Яйцо вареное**			40,00	5,00	4,20	0,30	59	0,04	0,18	5	0,03	0,7	22	7,1	43,1	0,9
	Яйцо	40	40														
7	**Сыр (порциями)**			15,00	3,40	4,40	0,00	53,20		0,03	0,09	0,06	0,04	108,7	2,5	81	0,1
	Сыр Российский 6%	15,9	15														
	Сыр Голландский 8%	16,5	15														
	или Сыр Швейцарский	16,5	15														
	или Сыр Ярославский 7%	15,9	15														
	или Сыр Костромской 4%	15,9	15														
274	**Какао с молоком**			200,00	2,60	2,70	13,80	89,1	0,05	0,14	1,3	0,04	0,6	122,2	22,8	178,40	0,20

	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	Итого			**515,00**	**21,79**	**20,30**	**73,20**	**585,56**	**0,27**	**0,57**	**8,29**	**0,18**	**2,70**	**418,10**	**62,40**	**546,00**	**3,50**
	Обед																
10	**Салат из белокачанной капусты**			100,00	2,20	4,50	14,80	98,50	0,09	0,09	22,6	0,03	1,3	66,3	13,3	52,7	0,8
	Капуста белокочанная	148	118														
	Лук зеленый	13	10														
	или Морковь	12,5	10														
	Сахар	5	5														
	Кислота лимонная	0,3	3														
	Масло растительное	5	5														
	Соль	1,75	1,75														
87	**Суп с рыбными консервами**			250,00	8,60	8,40	13,30	145,90	0,1	0,1	3,1	0,15	0,5	44,3	15,6	86,5	0,9
	Консервы из рыбы	40	40														
	Картофель	93,25	70														
	Морковь	20	16														
	Лук	9,5	8														
	Рис	5	5														
	Масло сливочное	3,75	3,75														
	Петрушка	1,8	1,75														
	Вода питьевая	200	200														
305	**Котлеты рубленые из птицы**			100,00	12,50	17,70	12,00	246,50	0,04	0,1	2,6	0,1	1,1	99,2	15,3	199,2	1,9
	Курица	122,5	99														
	или Цыпленок-бройлер	158,7	73,7														
	Пшеничный хлеб	18	18														
	Молоко	26	26														
	Сухари панировочные	10	10														
	-	-	100														
	Масло сливочное	3	3														
350	**Соус молочный**			30	0,6	1,50	2,10	24,30	0,009	0,01	1,6	0	0	16,5	0	41,2	0,5

	Молоко	15	15														
	Масло сливочное	1,65	1,65														
	Мука пшеничная	1,65	1,65														
	Вода питьевая	15	15														
	Сахар	0,3	0,3														
	Соль	0,24	0,24														
202	**Макаронные изделия отварные**			180,00	6,50	5,00	42,70	231,80	0,08	0,01	0	0	0	26,4	50,7	25,1	0,6
	Макаронные изделия высшего сорта	63,4	63,4														
	Масло сливочное	7,74	7,74														
270	**Чай с лимоном**			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	**Хлеб ржаной**	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,80	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	Итого			**980,00**	**36,69**	**38,94**	**143,90**	**1024,72**	**0,54**	**0,38**	**32,70**	**0,36**	**4,56**	**301,90**	**118,00**	**534,10**	**6,70**
	Всего в день:			**1495,00**	**58,48**	**59,24**	**217,10**	**1610,28**	**0,81**	**0,96**	**40,99**	**0,54**	**7,26**	**720,00**	**180,40**	**1080,10**	**10,20**
	10-й день																
	Завтрак																
187	**Каша молочная Дружба**			200,00	6,90	7,80	30,00	217,80	0,12	0,21	1,6	0,05	0,08	181,3	8,2	216,6	0,9
	Рис	13,3	13,3														
	Пшено	16,6	16,6														
	Молоко	86	86														
	Вода питьевая	57,3	57,3														
	Сахар	4	4														
	Масло сливочное	4,6	4,6														
3	**Бутерброд с сыром**			70,00	7,20	10,50	22,60	216,00	0,05	0,02	0	0,01	0,5	37,5	16,6	63,7	0,3
	Масло сливочное	6	6														
	Хлеб пшеничный	47	47														
	Сыр	18,6	17,5														
272	**Кофейный напиток на молоке**			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,04	0,3	0,35	0,06	0,3	98,8	0	74,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														

	Вода питьевая	110	110														
368	**Груша свежая**	111	100	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,03	0,03	5	0,002	0,4	19	12	16	1,3
б/н	**Пастила**	30	30	30,00	0,20	0,00	24,00	96,80	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	Итого:			**600,00**	**17,60**	**21,40**	**101,80**	**672,50**	**0,33**	**0,58**	**6,95**	**0,12**	**2,04**	**350,40**	**45,20**	**419,90**	**3,80**
	Обед																
25	**Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»**			100,00	1,9	5,3	12	103,3	0,11	0,1	27,2	0,08	3,1	96,3	55,1	116,7	1,2
	Картофель	53	42,5														
	Морковь	17	15														
	Горошек зеленый консервированный	13	11														
	Лук зеленый или репчатый	5	4														
	Огурец	19	16														
	Масло растительное	5	5														
66	**Суп-лапша домашняя**			300,00	4,25	6,90	13,80	134,3	0,08	0,08	3,6	0,16	0,8	88,2	29,3	77,4	0,8
	Мука пшеничная	21	21														
	Мука пшеничная	1,5	1,5														
	Яйцо	6	6														
	Вода питьевая	3,9	3,9														
	Соль поваренная пищевая	0,6	0,6														
	~ Лапша домашняя	-	24														
	Морковь	15	12														
	Лук репчатый	14	12														
	Масло растительное	6	6														
	или Масло сливочное	6	6														
	Бульон мясной	285	285														
511	Бульон мясной																
	Птица обработанная	80,8	80,8														
	Вода питьевая	285	285														
	Лук	5,7	4,9														
	Морковь	6,04	4,9														
	Соль	1,44	1,44														
90	**Плов из говядины**			250,00	20,70	20,20	42,60	438,60	0,11	0,13	3,4	0,05	0,7	127,9	27,2	332,6	2,3

	Мясо говядина	105,30	74,00														
	Масло растительное	8	8														
	Лук	11	9														
	Морковь	15	12														
	Рис	52	52														
	Томат-паста	5,00	5,00														
	Соль	0,4	0,4														
268	**Чай с сахором**			200,00	0,10	0,02	9,90	40,18	0,02	0,01	0,09	0	0	14,6	3,9	9,6	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	190	190														
	Сахар	10	10														
148	**Хлеб ржаной**	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,8	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	**Хлеб пшеничный**	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	Итого			**970,00**	**33,04**	**34,22**	**127,10**	**952,14**	**0,53**	**0,37**	**34,29**	**0,37**	**6,20**	**361,80**	**134,10**	**648,50**	**6,40**
	Всего в день:			**1570,00**	**50,64**	**55,62**	**228,90**	**1624,64**	**0,86**	**0,96**	**41,24**	**0,49**	**8,24**	**712,20**	**179,30**	**1068,40**	**10,20**
	Всего за 10 дней			**15261,00**	**537,47**	**567,88**	**2303,04**	**16410,52**	**8,31**	**9,27**	**429,59**	**5,33**	**72,15**	**7200,10**	**1799,80**	**10808,30**	**100,64**
	На 1 человека в день				**53,75**	**56,79**	**230,30**	**1641,05**	**0,83**	**0,93**	**42,96**	**0,53**	**7,22**	**720,01**	**179,98**	**1080,83**	**10,06**
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.цен. (ккал.)	B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	**P**	Fe
					54	55,2	229,8	1627,8	0,84	0,96	42	0,54	7,2	720	180	1080	10,2
				Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.Цен.ккал.	%								
				9941,00	320,03	319,00	1432,71	9828,84	35,61	обед	35						
				5320,00	217,44	248,88	883,33	6730,11	24,39	завтрак	25						
				15261	537,47	567,88	2316,04	16558,95	%	всего							
				1526,1	53,747	56,788	143,271	982,884	35,61	обед							
							88,333	673,011	24,39	завтрак							
							231,604	1655,895	%								