Согласовано:
заместитель начальника
ТО в Ленском районе Управления
<<Роспотребнадзора по РС(Я)>>
_____ Е.В. Лобацевич

Утверждаю: Врио директор
МБОУ "Урицкая СОШ"
МР "Олекминский район"
с.Урицкое Олекминского района РС(Я)
_____ И.М. Захарова

Примерное десятидневное перспективное меню для школьного питания для воспитанников пришкольного интерната с 8-18 лет МБОУ "Урицкая СОШ" Олекминский район РС(Я) с.Урицкое 2020-2021 учебный год

Примерное десятидневное меню МБОУ "Урицкая СОШ" на 2020-2021 учебный год

	день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда
	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	Молочный суп с макаронными изделиями	Каша гречневая молочная жидкая	Каша из пшена ириса дружба	Омлет с яйцом,рисом	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	Молочный суп с макаронными изделиями	Каша гречневая молочная жидкая
	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с медом	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток	Какао с молоком
	Бутерброт с сыром	Хлеб с маслом,джемом	Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	Хлеб с маслом	Бутерброт с сыром	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом, повидлой	Хлеб с маслом	Бутерброт с сыром
	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
	Салат из свежей капусты с маслом растительным	Салат из свеклы от варной с растительным маслом	Салат из соленых огурцов с луком	Винегрет овощной	Салат вмтаминный	Салат морковный	Зеленый горошек отварной	Салат из свеклы от варной с растительным маслом	Икра кобачковая с растительным маслом	Винегрет овощной
1	Борщ на мясном бульоне из свежей капусты с картофелем	Суп гороховый на мясном бульоне с картофелем	Суп-лапша на курином бульоне	Уха из свежей рыбы	Суп картофельный с макаронными изделиями	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	Суп крестьянский	Рассольник ленинградский	Суп с вермишелью на мясном бульоне	Уха из свежей рыбы
2	Макароны отварные с вареной колбасой	плов с мясом говядины	Гречка отварная рассыпчатая с отварной курицей	Рис отварной с рыбой припущенной	Капуста тушеная отварной говядиной	Макароны отварные с гуляшом из говядины	Гречка с мясом соус красный	Картофель отварной с тушеной колбасой	Макароны отварные смолочной сосиской с соусом	Рис отварной с рыбой припущенной
3	Компот из сухофруктоф	Кисель из концентрата	Сок натуральный	Морс брусничный	Компот из изюма	Кисель из концентрата	Компот из сухофруктоф	Сок натуральный	Морс брусничный	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
	Молоко свежее кипяченое	Чай с сахаром,медом	Молоко свежее кипяченое	Чай с молоком:	Молоко свежее кипяченое	Какао с молоком	Чай с молоком:	Молоко свежее кипяченое	Чай с молоком:	Молоко свежее кипяченое

	Кондитерские изделия: Печенье Шок. Конфеты	Калачи сдобные	Кондитерские изделия: Пряник Мандарин	Пирожки с капустой	Кондитерские изделия: Вафли Шок. Конфеты	Кондитерские изделия: Пряники Яблоко	Пирожки с мясом	Кондитерские изделия: Печенье Шок. Конфеты	Ватрушка с повидлой	Калачи сдобные
	ужин	**ужин**	**ужин**	**ужин**	**ужин**	**ужин**	**ужин**	**ужин**	**ужин**	**ужин**
	Гречка отварная рассыпчатая	Макароны отварные	Капуста тушеная	Картофель отварной	Макароны отварные	Рис отварной	Картофельное пюре	Гречка отварная рассыпчатая	Рис отварной	Картофель отварной
	Гуляш из говядины	Сосиска отварная	Говядина отварная	Тефтели	Гуляш из говядины	Рыба припущенная	Тефтели	Птица отварная	Гуляш из говядины	Тефтели
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом

День 1 понедельник

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг.ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
	Каша манная молочная:			250	7,79	11,12	32,08	257,9	0,07	0	0,075	0,05	30	45	12,5	0,5
	крупа манка	48,12	48,12													
	соль	0,5	0,5													
	сахар	9,37	9,37													
	молоко 3,2%	166	166													
	вода	22,5	22,5													
	масло сливочное	12	12													
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	сахар	15	15													
	Бутерброт с сыром			80/20	11,62	24,74	26,76	381,17	0,18	0,42	0,15	0	327,5	146,5	19,78	1,4
	Хлеб	80	80													
	сыр	20	20													
	ОБЕД															
	Салат из капусты:			100	2	9,38	4,48	111,2	0,06	24,17		6,7	37,7	27,2	16,7	1,04
	Капуста	100	78													
	Морковь	16	5													
	Сахар	25	25													
	Масло растительное	25	25													
	Борщ из свежей капусты с			250	14,48	8,42	27,12	238,4	0,23	23,32	0,07	11,17	62,8	221,6	14,7	3,71
	Свекла	55	32													
	Капуста свежая	30	16													
	Картофель	18,75	12													
	Морковь	12,5	8													
	Лук репчатый	12,5	8													
	Томатная паста	7,7	6													
	Масло сливочное	5	4													
	Сахар	2	2													
	Бульон	250	250													
	Колбоса докторская			30	6,4	11,1	0,75	128,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Колбаса	30	30													
	Макароны отварные			200	9,3	4,8	70,9	336	34	97	16	12	64	129	24	0,9
	Макароны	70	70													
	Масло сливочное	7	7													
	Соль	0,6	0,6													

	Компот из сухофруктов			200	0,3	0	32	132,72	0,1	4	0	0,18	20,4	15	11	0,2
	Сухофрукты	20	20													
	Сахар	20	20													
	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	Хлеб	50	50													
	полдник															
	Молоко свежее кипяченое			200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	2	0,1	0,16	240	190	28	20
	Молоко 3,2%	200	200													
	Кондитерские изделия			50	5,2	2,6	38,4	229					11,1	32,9	4,6	0,4
	Печенье	50	50													
	Шоколадные конфеты	20	20													
	ужин															
	Гречка отварная			200	8,29	12,9	42,91	209	0,12	0	0	0	55,5	108	69,28	5,5
	Гречка	67	67													
	Масло сливочное	10	10													
	Гуляш из говядины			150	21,68	18,21	6,74	331,53	0,07	5,66			15	169,1	29,03	2,08
	Мясо говядина	107	79													
	Жир животный	5	5													
	Лук репчатый	18	15													
	Томатное пюре	12	12													
	Мука	4	4													
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	сахар	15	15													
	Хлеб с маслом			50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	Всего:				**100,3**	**118,7**	**377,14**	**2877,12**	**35,26**	**168,61**	**16,595**	**33,3**	**908**	**1220,3**	**266,89**	**38,55**

День 2 Вторник

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто(г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг.ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
	Каша рисовая молочная с :			200	8,84	12,12	37,28	297	0,23	0,15	0,1	0,99	222,9	313,7	65,96	2
	Крупа рис	74	74													
	соль	0,13	0,13													
	сахар	3,3	3,3													
	молоко сухое	19,25	19,25													
	вода	160	160													
	масло сливочное	3	3													
	Кофейный напиток			200/15	4,33	5	24	153,33	0,02	0,7	0,1	11	60,6	45	7	0,11
	кофейный напиток	4	4													
	сахар	20	20													
	молоко	100	100													
	Хлеб с маслом,джемом			50/10/1	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Джем	10	10													
	Масло сливочное	10	10													
	ОБЕД															
	С-т из свеклы отварной			100	1	9,38	7,7	122,2	0,02	24,17	0	0,41	37	43	43	1,4
	Свекла	90	70													
	Масло растительное	14	14													
	Сыр	16	16													
	Чеснок	0,3	0,3													
	Суп гороховый на мясном			250	8,2	7,01	29,7	186,6	0	12,75	0	0	20,66	75,3	23,2	0,96
	Мясо говядина	35	29,2													
	Картофель	50	42													
	Горох колотый	36	36													
	Лук	12,6	12,6													
	Соль йод.	1,05	1,05													
	Плов с мясом говядины			250	24,39	25	71,67	585	0,18	0,6	0,53	0,8	48	234	54	2,6
	Говядина	100	80,25													
	Крупа рисовая	68	68													
	Морковь	25	20,75													
	Лук репчатый	12,5	10													
	Масло растительное	17	17													
	Соль йод.	2	2													
	Кисель из концентрата			200	0,1	0	27,7	108,8	0,06	3,2	0,05	0,3	12	6	4	0,6
	Кисель из концентрата	20	20													

	Хлеб пшеничный Хлеб	50	50	50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	ПОЛДНИК															
	Чай с сахаром,медом чай заварка Мед вода сахар	5 20 150 15	5 20 150 15	200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	Калачи сдобные Мука Сухое молоко Сахар Яичный порошок	40 20 7 3	40 20 7 3	90	6,03	5,55	38,43	217,51	0,092		0,026		30,54	72,32	20,44	3,97
	УЖИН															
	Макароны отварные Макароны Масло сливочное Соль	116 12 1	116 12 1	200	9,3	8,5	22,92	336	34	97	16	12	64	129	24	0,9
	Сосиска отварная Сосиска молочная Соус красный	80	70 10	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,04	17,2			12	70	8	1
	Чай с сахаром: чай заварка вода сахар	5 15	5 15	200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб с маслом Хлеб пшеничный Масло сливочное	50 10	50 10	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Всего:				**80,15**	**106,13**	**372,82**	**2746,86**	**35,032**	**167,81**	**17,136**	**28,54**	**551,7**	**1124**	**287,2**	**16,38**

День 3 Среда

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто(г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
	Молочный суп с			200	7,2	12	32,9	242,5	0,05	0	0	4,2	193,5	194	32	0,63
	Молоко 3,2%	150	150													
	Макаронные изделия	24	24													
	Сливочное масло	3	3													
	Сахар	2	2													
	Соль йод.	0,6	0,6													
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	сахар	15	15													
	Хлеб с маслом			50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	ОБЕД															
	С-т из солен. огурцов с луком			100	0,36		1,24	7								
	Огурцы концервированные	101	80													
	Лук репчатый	18	15													
	Масло растительное	5	5													
	Суп на курином бульоне с			250	22,08	11,76	81,79	517,08	0,63	7,93	0,22	4,65	62,2	407	80,05	0,62
	Лапша	30	24													
	Морковь	19	18													
	Лук репчатый	14,4	14,4													
	Масло сливочное	6	6													
	Соль	0,5	0,5													
	Гречка отварная			200	8,29	12,9	42,91	209	0,12	0	0	0	55,5	108	69,28	5,5
	Гречка	67	67													
	Масло сливочное	10	10													
	Птица отварная			80	9,11	9,11	0,48	121,34					64	172	32	0,9
	Курица	69,33	48													
	Соус белый	30	30													
	Сок натуральный			200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4
	Сок натуральный	200	200													
	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	Хлеб	50	50													
	ПОЛДНИК															

	Молоко свежее кипяченое			200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	2	0,1	0,16	240	190	28	20
	Молоко 3,2%	200	200													
	Кондитерские изделия			50	5,2	2,6	38,4	229								
	Пряники	50	50													
	Фрукты			100	0,6	0	4	57	0	0	0	0	16,1	0	0	0
	Мандарин	100	100													
	ужин															
	Капуста тушеная			200	3,62	5,38	18,49	120,74	0,04	58,8			63,96	38,5	21,8	1,33
	Капуста белокочанная	250	200													
	Томатное пюре	20	20													
	Лук репчатый	6	6													
	Петрушка	7	5													
	Лавровый лист	0,02	0,02													
	Морковь	13	10													
	Мука пшеничная	4	4													
	Сахар	5	5													
	Говядина отварная			80	18,22	18,22	4,37	242,68					64	172	32	0,9
	Мясо говядина	110	54													
	Соус красный		30													
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	сахар	15	15													
	Хлеб с маслом			50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	Всего:				**93,12**	**95,9**	**370,83**	**2548,04**	**1,27**	**80,77**	**0,65**	**12,1**	**843,26**	**1453,5**	**352,73**	**33,12**

День 4 Четверг

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
	Каша гречневая			200	9	37,7	32,4	253,5	0,07	0	0,06	2,88	30	107	300	10
	Крупа гречневая	50	30													
	Молоко	150	150													
	Сахар	6	6													
	Масло сливочное	6	6													
	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95	153,92					34	23	13	0,33
	Какао	2	2													
	Молоко 3,2%	100	100													
	Сахар	20	20													
	Хлеб с маслом			50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	ОБЕД															
	Винегрет с растит.			100	2,5	4,34	14,59	110	0,03	5,5	0	0	13,35	23,54	10,97	0,45
	Свекла	30	24													
	Картофель	56	32													
	Морковь	19	24													
	Лук репчатый	6	5													
	Горошек зеленый	12	7													
	Огурец	26	24													
	Масло подсолнечное	5	5													
	Петрушка	1	0,7													
	Соль	12	12													
	Уха из рыбной концервы			250	15,49	6,41	27,19	191,8	0,3	9,02	0,05	1,05	19,6	155	33,35	1,34
	Сайра	37,5	37,5													
	Картофель	100	80													
	Рис	12	12													
	Морковь	15	10													
	Лук	15	10													
	Масло сливочное	3	3													
	Зелень	5	2													
	Рис отварной			200	8,08	4,76	38,93	218,03	0,23	0,2	0,13	297	410	150	63	1,2
	Крупа рис	54	54													
	Масло сливочное	7	7													
	Соль	3	3													
	Рыба припущенная			100	20,85	13,48	33,76	339,72	0,7	16,2	0,03		49,06	173	59,91	0,73
	Минтай	120	95													

Лук	3	2,82													
Соль йодированный	0,3	0,2													
Морс брусничный			200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4
Брусника	26	26													
Сахар	0,06	0,06													
Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Хлеб	50	50													
полдник															
Чай с молоком:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
чай заварка	5	5													
Молоко 3,2%	50	50													
Пирожки с капустой			75	14,59	11,96	53,54	391,1	0,17	0,67	0,305	10,63	121,2	315,9	60,2	3,48
Мука пшеничная	37	37													
Сахар	2,5	2,5													
Маргарин	1,12	1,12													
Соль	0,5	0,5													
Дрожжи сухие	1,12	1,12													
Вода	17,65	17,65													
Капуста свежая	37,5	30													
Лук репчатый	6	5													
Зелень	0,35	0,25													
Соль	0,25	0,25													
ужин															
Картофель отварной			200	4	4,25	39,4	166	0,24	15		0,2	16	76	50	1
Картофель	275	206													
Масло сливочное	10	10													
Тефтели			60	18,36	18,86	12,49	311,19	0,09		0,02	0,86	12	229,5	34,5	
Говядина	52	38													
Вода	6	6													
Крупа рисовая	5	5													
Лук репчатый	21	18													
Жир животный	3	3													
Мука пшеничная	4	4													
Соус красный			50												
Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
чай заварка	5	5													
вода															
сахар	15	15													
Хлеб с маслом			50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
Хлеб пшеничный	50	50													
Масло сливочное	10	10													
Всего:				**93,99**	**116,81**	**387,91**	**2629,16**	**1,92**	**49,61**	**0,875**	**314,61**	**769,61**	**1269,94**	**649,18**	**20,43**

День 5 Пятница

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
	Каша Дружба из пшена и			200	6,55	8,33	35,09	241,11		0,73			122	99	24	1,7
	Молоко 3,2%	150	150													
	Пшено	10	10													
	Рис	10	10													
	Сливочное масло	3	3													
	Сахар	2	2													
	Соль йод.	0,6	0,6													
	Чай с молоком:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	Молоко 3,2%	50	50													
	Хлеб с маслом			50/10	3,7	8,5	26,25	189	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	ОБЕД															
	Салат витаминный			100	2,57	3,57	3,93	50,49	0,015	9,5		0,27	20,96	13,85	8,75	0,5
	Яблоки свежие	68	48													
	Морковь	50	40													
	Сахар	4	4													
	Масло растительное	10	10													
	Капуста белокочанная	84	68													
	Соль йод.	0,5	0,5													
	Суп картофель. с макар.			250	20,04	11,86	20,09	163,08					16	62,4	13,6	0,25
	Картофель	100	80													
	Марковь	12	10													
	Петрушка	3	2,5													
	Лук репчатый	6	5													
	Макаронные изделия	10	8													
	Соль йод.	1	1													
	Бульон	180	180													
	Мясо говядина	50	30													
	Капуста тушеная			200	3,62	5,38	18,49	120,74	0,04	58,8			63,96	38,5	21,8	1,33
	Капуста белокочанная	250	200													
	Томатное пюре	20	20													
	Лук репчатый	6	6													
	Петрушка	7	5													
	Лавровый лист	0,02	0,02													

	Морковь	13	10													
	Мука пшеничная	4	4													
	Сахар	5	5													
	Говядина отварная			80	18,22	18,22	4,37	242,68					64	172	32	0,9
	Мясо говядина	110	54													
	Соус красный		30													
	Компот из изюма			200	0,3	0	25,7	104	0,004	0,4	0	0,18	18	10	4	0,2
	Изюм	25	62													
	Сахар	20	20													
	Вода	192	192													
	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	Хлеб	50	50													
полдник																
	Молоко свежее			200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	2	0,1	0,16	240	190	28	20
	Молоко 3,2%	200	200													
	Кондитерские изделия			50	5,2	2,6	38,4	229					11,1	32,9	4,6	0,4
	Вафли	50	50													
	Шоколадные конфеты	20	20													
ужин																
	Макароны отварные			200	9,3	4,8	70,9	336	34	97	16	12	64	129	24	0,9
	Макароны	70	70													
	Масло сливочное	7	7													
	Соль	0,6	0,6													
	Гуляш из говядины			150	21,68	18,21	6,74	331,53	0,07	5,66			15	169,1	29,03	2,08
	Мясо говядина	107	79													
	Жир животный	5	5													
	Лук репчатый	18	15													
	Томатное пюре	12	12													
	Мука	4	4													
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	сахар	15	15													
	Хлеб с маслом			50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	Всего:				**104,42**	**96,9**	**344,96**	**2529,33**	**34,559**	**186,13**	**16,43**	**15,65**	**679,02**	**1052,75**	**227,38**	**31,1**

День 6 Суббота

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
	Омлет			110	7,75	11,69	3,68	155,37	0,06	0,5	0,265	1,26	79,5	139,5	34,3	1,42
	Молоко 3,2%	30	30													
	Яйцо	2 шт	80													
	Сливочное масло	5	5													
	Соль йод.	1	1													
	Чай с			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	Мед	20	20													
	вода	150	150													
	сахар	15	15													
	Бутерброт с сыром			50/20	11,62	24,74	26,76	381,17	0,18	0,42	0,15	0	327,5	146,5	19,78	1,4
	Хлеб	50	50													
	сыр	20	20													
	ОБЕД															
	Салат морковный			100	1	9,38	5,7	114,2	0,02	24,17	0	7,3	51	55	38	1,2
	Морковь	108	86													
	Сметана	10	10													
	Сахар	5	5													
	Щи из свежей			250	8,9	7,92	23,85	201,4	0,22	22,32	0,08	0,56	52	148	20	0,6
	Капуста свежая	75	60													
	Картофель	45	35													
	Морковь	17	15													
	Петрушка	3	2,5													
	Лук репчатый	9,6	8													
	Томатное пюре	1,6	1,6													
	Растительное масло	4	4													
	Бульон	188	188													
	Мясо говядина		20													
	Сметана		10													
	Макароны			200	9,3	4,8	70,9	336	34	97	16	12	64	129	24	0,9
	Макароны	70	70													
	Масло сливочное	7	7													
	Соль	0,6	0,6													
	Гуляш из говядины			150	21,68	17,13	6,74	331,53	0,07	5,66			15	169,1	29,03	2,08
	Мясо говядина	107	79													

	Жир животный Лук репчатый Томатное пюре Мука	5 18 12 4	5 15 12 4													
	Кисель из Кисель из	20	20	200	0,1	0	27,7	108,8	0,06	3,2	0,05	0,3	12	6	4	0,6
	Хлеб пшеничный Хлеб	50	50	50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	полдник															
	Какао с молоком Какао Молоко 3,2% Сахар	2 100 20	2 100 20	200	3,77	3,93	25,95	153,92					34	23	13	0,33
	Кондитерские изделия Пряники	50	50	50	5,2	2,6	38,4	229								
	Фрукты Яблоко	100	100	100	0,6	0	4	57	0	0	0	0	16,1	0	0	0
	ужин															
	Рис отварной Крупа рис Масло сливочное Соль	54 7 3	54 7 3	200	8,08	4,76	38,93	218,03	0,23	0,2	0,13	297	410	150	63	1,2
	Рыба припущенная Минтай Лук Соль йодированный	120 3 0,3	95 2,82 0,2	100	15,85	13,48	33,76	239,72	0,7	16,2	0,03		49,06	173	59,91	0,73
	Чай с сахаром: чай заварка вода сахар	5 15	5 15	200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб с маслом Хлеб пшеничный Масло сливочное	50 10	50 10	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Всего:				**101,49**	**109,46**	**391,97**	**2931,84**	**35,93**	**181,71**	**16,905**	**321,46**	**1154,16**	**1275,1**	**342,32**	**13,28**

День 7 воскресенье

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
	Каша манная молочная:			200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,07	0	0,075	0,05	30	45	12,5	0,5
	крупа манка	38,5	38,5													
	соль	0,3	0,3													
	сахар	7,5	7,5													
	молоко 3,2%	132,5	132,5													
	вода	18	18													
	масло сливочное	10	10													
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	сахар	15	15													
	Хлеб с маслом			40/10	3,7	8,5	26,25	155			0,13				0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	40	40													
	Масло сливочное	10	10													
	ОБЕД															
	Зеленый горошек			100	4,5	0,25	73	40	0,11	10		0,7	20	62	21	0,7
	Горошек зеленый концерв.	154	100													
	Суп крестьянский с			250	8,9	7,92	23,85	201,4	0,22	22,32	0,08	0,56	52	148	20	0,6
	Капуста свежая	37,5	30													
	Картофель	33	25													
	Рис	10	10													
	Лук репчатый	9,6	8													
	Жир животный	4	4													
	Бульон	200	200													
	Морковь	12	10													
	Гречка отварная			200	8,29	12,9	42,91	209	0,12	0	0	0	55,5	108	69,28	5,5
	Гречка	67	67													
	Масло сливочное	10	10													
	Говядина отварная			80	18,22	18,22	0,97	242,68					64	172	32	0,9
	Мясо говядина	110	54													
	Соус красный		30													
	Компот из сухофруктов			200	0,3	0	25,7	104	0,004	0,4	0	0,18	18	10	4	0,2
	Сухофрукты	20	20													
	Сахар	20	20													
	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	Хлеб	50	50													

полдник																
	Чай с молоком:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	Молоко 3,2%	50	50													
	Пирожки с мясом			75	14,59	11,96	53,54	391,1	0,17	0,67	0,305	10,63	121,2	315,9	60,2	3,48
	Мука пшеничная	37	37													
	Сахар	2,5	2,5													
	Маргарин	1,12	1,12													
	Соль	0,5	0,5													
	Дрожжи сухие	1,12	1,12													
	Вода	17,65	17,65													
	Говядина	34	25													
	Маргарин	1,5	1,5													
	Лук репчатый	2,5	2,1													
	Крупа рисовая	2,5	2,5													
	Мука пшеничная	0,2	0,2													
	Зелень	0,35	0,25													
	Соль	0,25	0,25													
ужин																
	Картофельное пюре			200	4	4,25	39,4	166	0,24	15		0,2	16	76	50	1
	Картофель	280	200													
	Молоко 3,2%	40	38													
	Лук репчатый	15	15													
	Масло сливочное	5	5													
	Тефтели			60	18,36	18,86	12,49	311,19	0,09		0,02	0,86	12	229,5	34,5	
	Говядина	52	38													
	Вода	6	6													
	Крупа рисовая	5	5													
	Лук репчатый	21	18													
	Жир животный	3	3													
	Мука пшеничная	4	4													
	Соус красный			50												
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	сахар	15	15													
	Хлеб с маслом			50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	Всего:				**94,85**	**100,79**	**425,98**	**2499,47**	**1,414**	**66,43**	**0,81**	**16,22**	**444,7**	**1310,4**	**347,08**	**16,52**

День 8 Понедельник

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
	Каша рисовая молочная с			200	8,84	12,12	37,28	297	0,23	0,15	0,1	0,99	222,9	313,7	65,96	2
	крупа рис	74	74													
	соль	0,13	0,13													
	сахар	3,3	3,3													
	молоко сухое	19,25	19,25													
	вода	160	160				+									
	масло сливочное	3	3													
	Чай с молоком:			200/15	2,79	2,55	16,6	87,25	0,02	6	0,025	0,04	60	47,5	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	Молоко 3,2%															
	Хлеб с маслом, повидлой			50/10/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Повидло	10	10													
	Масло сливочное	10	10													
	ОБЕД															
	С-т из свеклы отварной			100	1	9,38	7,7	122,2	0,02	24,17	0	0,41	37	43	43	1,4
	Свекла	90	70													
	Масло растительное	14	14													
	Сыр	16	16													
	Чеснок	0,3	0,3													
	Рассольник			250	8,9	7,92	23,85	201,4	0,22	22,32	0,08	0,56	52	148	20	0,6
	Картофель	100	80													
	Крупа перловая	6	6													
	Морковь	12	10													
	Лук репчатый	5	4													
	Огурцы соленые	15	13													
	Маргарин столовый	4	4													
	Бульон	188	188													
	Картофель отварной			200	4	4,25	39,4	166	0,24	15		0,2	16	76	50	1
	Картофель	275	206													
	Масло сливочное	10	10													

	Колбоса докторская Колбаса Соус красный	 30 20	 30 20	50	17	38	43,38	405	0,22	0,2		0	68	340	72	5,3
	Сок натуральный Сок натуральный	 200	 200	200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный Хлеб	 50	 50	50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	полдник															
	Молоко свежее кипяченое Молоко 3,2%	 200	 200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	2	0,1	0,16	240	190	28	20
	Кондитерские изделия Печенье Шоколадные конфеты	 50 20	 50 20	50	5,2	2,6	38,4	229					11,1	32,9	4,6	0,4
	ужин															
	Гречка отварная Гречка Масло сливочное	 67 10	 67 10	200	8,29	12,9	42,91	209	0,12	0	0	0	55,5	108	69,28	5,5
	Птица отварная Курица Соус белый	 69,33 30	 48 30	80	9,11	9,11	0,48	121,34					64	172	32	0,9
	Чай с сахаром: чай заварка вода сахар	 5 15	 5 15	200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб с маслом Хлеб пшеничный Масло сливочное	 50 10	 50 10	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Всего:				**83,45**	**122,76**	**379,65**	**2572,79**	**1,5**	**75,88**	**0,635**	**5,4**	**898,5**	**1635,1**	**442,44**	**40,34**

День 9 Вторник

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
	Молочный суп с			200	7,2	12	32,9	242,5	0,05			4,2	193,5	194	32	0,63
	Молоко 3,2%	150	150													
	Макаронные изделия	24	24													
	Сливочное масло	3	3													
	Сахар	2	2													
	Соль йод.	0,6	0,6													
	Кофейный напиток			200/15	4,33	5	24	153,33	0,02	0,7	0,1	11	60,6	45	7	0,11
	кофейный напиток	4	4													
	сахар	20	20													
	молоко	100	100													
	Хлеб с маслом			50/10	3,7	8,5	26,25	155			0,13				0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	ОБЕД															
	Икра кобачковая с растит.			100	1	5	6,9	97	0,01	3,38	0		19,78		7,24	0,34
	Икра кобачковая	96	96													
	Масло подсолнечное	2	2													
	Суп картофельный с			250	20,04	11,86	20,09	163,08					16	62,4	13,6	0,25
	Картофель	100	80													
	Марковь	12	10													
	Петрушка	3	2,5													
	Лук репчатый	6	5													
	Макаронные изделия	10	8													
	Соль йод.	1	1													
	Бульон	180	180													
	Мясо говядина	50	30													
	Макароны отварные			200	9,3	8,5	22,92	336	34	97	16	12	64	129	24	0,9
	Макароны	116	116													
	Масло сливочное	12	12													
	Соль	1	1													
	Сосиска отварная			80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,04	17,2			12	70	8	1
	Сосиска молочная	80	70													
	Соус красный		10													
	Морс брусничный			200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4
	Брусника	26	26													
	Сахар	0,06	0,06													

	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	Хлеб	50	50													
	ПОЛДНИК															
	Чай с молоком:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	Молоко 3,2%	50	50													
	Ватрушка с повидлой			75	4,8	6,26	29,25	192,7	0,11		0,01	1,02	14,75	61,17		
	Мука пшеничная	37	37													
	Сахар	2,5	2,5													
	Маргарин	1,12	1,12													
	Соль	0,5	0,5													
	Дрожжи сухие	1,12	1,12													
	Вода	17,65	17,65													
	Повидло	30	30													
	УЖИН															
	Рис отварной			200	8,08	4,76	38,93	218,03	0,23	0,2	0,13	297	410	150	63	1,2
	Крупа рис	54	54													
	Масло сливочное	7	7													
	Соль	3	3													
	Гуляш из говядины			150	21,68	24,21	6,74	331,53	0,07	5,66			15	169,1	29,03	2,08
	Мясо говядина	107	79													
	Жир животный	5	5													
	Лук репчатый	18	15													
	Томатное пюре	12	12													
	Мука	4	4													
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	сахар	15	15													
	Хлеб с маслом			50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Масло сливочное	10	10													
	Всего:				**95,89**	**111,16**	**320,15**	**2599,59**	**34,92**	**136,18**	**16,57**	**328,3**	**889,63**	**1052,67**	**241,47**	**9,75**

День 10 Среда

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав Б	Ж	У	Энерг. ценн. (ккал)	Витамины B_1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
	Каша гречневая молочная			200	9	37,7	32,4	253,5	0,07	0	0,06	2,88	30	107	300	10
	Крупа гречневая	50	30													
	Молоко	150	150													
	Сахар	6	6													
	Масло сливочное	6	6													
	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95	153,92					34	23	13	0,33
	Какао	2	2													
	Молоко 3,2%	100	100													
	Сахар	20	20													
	Хлеб с маслом,джемом			50/10/	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	50													
	Джем	10	10													
	Масло сливочное	10	10													
	ОБЕД															
	Винегрет с растит. маслом			100	2,5	4,34	14,59	110	0,03	5,5	0	0	13,35	23,54	10,97	0,45
	Свекла	30	24													
	Картофель	56	32													
	Морковь	19	24													
	Лук репчатый	6	5													
	Горошек зеленый	12	7													
	Огурец концервированный	26	24													
	Масло подсолнечное	5	5													
	Петрушка	1	0,7													
	Соль	12	12													
	Уха из рыбной концервы			250	15,49	6,41	27,19	191,8	0,3	9,02	0,05	1,05	19,6	155	33,35	1,34
	Сайра	37,5	37,5													
	Картофель	100	80													
	Рис	12	12													
	Морковь	15	10													
	Лук	15	10													
	Масло сливочное	3	3													
	Зелень	5	2													
	Рис отварной			200	8,08	4,76	38,93	218,03	0,23	0,2	0,13	297	410	150	63	1,2
	Крупа рис	54	54													
	Масло сливочное	7	7													
	Соль	3	3													

Рыба припущенная			60	20,85	13,48	33,76	339,72	0,7	16,2	0,03		49,06	173	59,91	0,73
Минтай	104,1	72,84													
Лук	2,82	2,82													
Соль йодированный	0,2	0,2													
Чай с сахаром:			200/1	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
чай заварка	5	5													
вода															
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Хлеб	50	50													
полдник															
Молоко свежее кипяченое			200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	2	0,1	0,16	240	190	28	20
Молоко 3,2%	200	200													
Калачи сдобные			90	6,03	5,55	38,43	217,51	0,092		0,026		30,54	72,32	20,44	3,97
Мука	40	40													
Сухое молоко	20	20													
Сахар	7	7													
Яичный порошок	3	3													
ужин															
Картофель отварной			200	4	4,25	39,4	166	0,24	15		0,2	16	76	50	1
Картофель	275	206													
Масло сливочное	10	10													
Тефтели			60	18,36	18,86	12,49	311,19	0,09		0,02	0,86	12	229,5	34,5	
Говядина	52	38													
Вода	6	6													
Крупа рисовая	5	5													
Лук репчатый	21	18													
Жир животный	3	3													
Мука пшеничная	4	4													
Соус красный			50												
Чай с сахаром:			200/1	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
чай заварка	5	5													
вода															
сахар	15	15													
Хлеб с маслом			50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
Хлеб пшеничный	50	50													
Масло сливочное	10	10													
Всего:				**89,53**	**116,8**	**357,2**	**2446,57**	**1,882**	**50,94**	**0,696**	**304,14**	**878,95**	**1180,36**	**617,42**	**40,52**