

Согласовано:

заместитель начальника

ТО в Ленском районе Управления

<<Роспотребнадзора по РС(Я)>>

\_\_\_\_\_ Е.В. Лобацевич



**Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов  
для организаций питания детей 7-11 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				
	понеделник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	понедельник	вторник	среда	четверг	
	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	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 пшеницы ириса дружба	Омлет с яйцом, рисом	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	Омлет с яйцом, рисом	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	Молочный суп с макаронными изделиями	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	Молочный суп с макаронными изделиями	Молочный суп с макаронными изделиями	Молочный суп с макаронными изделиями	Молочный суп с макаронными изделиями	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	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с молоком	Чай с медом	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	Какао с молоком	
	Бутерброт с сыром	Хлеб пшеничный	Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	Хлеб с маслом	мучное изделие	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	мучное изделие	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Бутерброт с сыром	
	Кондитерские изделия пряники	Кондитерские изделия пряники	Калачи сдобные	Фрукты	Кондит. изделия шоколадные конфеты		Фрукты	Фрукты	Кондит. изделия шоколадные конфеты	Кондит. изделия шоколадные конфеты		Кондит. изделия пряник	Фрукты	Хлеб пшеничный	Кондит. изделия печенье	Кондит. изделия печенье	Кондит. изделия печенье	Кондит. изделия печенье	Кондит. изделия печенье	Кондит. изделия печенье	Кондит. изделия печенье	Кондит. изделия печенье	
	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	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 витаминный	Салат морковный	Салат витаминный	Салат витаминный	Салат витаминный	Салат витаминный	Салат морковный	Салат морковный	Зеленый горошек отварной	Салат из свеклы от варной с растительным маслом	Салат из свеклы от варной с растительным маслом	Салат из свеклы от варной с растительным маслом	Салат из свеклы от варной с растительным маслом	Салат из свеклы от варной с растительным маслом	Салат из свеклы от варной с растительным маслом	Салат из свеклы от варной с растительным маслом	Салат из свеклы от варной с растительным маслом	Салат из свеклы от варной 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	Суп	Суп	Суп	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	Суп крестьянский	Рассольник ленинградский	Суп с вермишелью на мясном бульоне	Суп с вермишелью на мясном бульоне	Суп с вермишелью на мясном бульоне	Суп с вермишелью на мясном бульоне	Суп с вермишелью на мясном бульоне	Суп с вермишелью на мясном бульоне	Суп с вермишелью на мясном бульоне	Суп с вермишелью на мясном бульоне	Уха из свежей рыбы
2	Макаронные отварные с вареной колбасой	Плов с мясом говядины	Гречка отварная рассыпчатая с отварной курицей	Рис отварной с рыбой припущенной	Капуста тушеная отварной говядиной	Макаронные отварные с гуляшом из говядины	Макаронные отварные с гуляшом из говядины	Макаронные отварные с гуляшом из говядины	Капуста тушеная отварной говядиной	Капуста тушеная отварной говядиной	Макаронные отварные с гуляшом из говядины	Макаронные отварные с гуляшом из говядины	Гречка с мясом соус красный	Картофель отварной с тушеной колбасой	Макаронные отварные с соусом	Макаронные отварные с соусом	Макаронные отварные с соусом	Макаронные отварные с соусом	Макаронные отварные с соусом	Макаронные отварные с соусом	Макаронные отварные с соусом	Макаронные отварные с соусом	Рис отварной с рыбой припущенной
3	Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Сок натуральный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Компот из изюма Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Компот из изюма Хлеб пшеничный	Компот из изюма Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Сок натуральный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Чай с сахаром Хлеб пшеничный

День 1 понедельник

№ ТК	Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав					Витамины					Минеральные вещества				
					Б	Ж	У	Энерг.це нность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																	Б	Ж	У
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Каша манная молочная:																		
	крупа манка	38,5	38,5	250	6,23	8,9	25,67	206,3	0,07	0	0,075	0,05	30	45	12,5	0,5			
	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:																		
	чай заварка	5	5	200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8			
	вода																		
	сахар	1,5	1,5																
	Бутерброд с сыром																		
	Хлеб	40	40	40/20	9,3	19,79	21,41	304,94	0,18	0,42	0,15	0	327,5	146,5	19,78	1,4			
	сыр	20	20																
	<b>Итого:</b>				<b>15,65</b>	<b>28,69</b>	<b>63,68</b>	<b>578,34</b>	<b>0,25</b>	<b>6,42</b>	<b>0,225</b>	<b>0,05</b>	<b>369,5</b>	<b>199,5</b>	<b>38,28</b>	<b>2,7</b>			
<b>ОБЕД</b>																			
	Салат из капусты:																		
	Капуста	50	39	100	1	5,04	3,94	65,11	0,02	24,17	0	0,41	28,16	18,71	10,29	0,4			
	Морковь	8	5																
	Сахар	25	25																
	Масло растительное	25	25																
	Борщ из свежей капусты с карт																		
	Свекла	44	32	250	1,7	5,09	12,2	98,12	0	0	0	0	52	148	20	0,6			
	Капуста свежая	24	16																
	Картофель	15	12																
	Морковь	10	8																
	Лук репчатый	10	8																
	Томатная паста	6	6																
	Масло сливочное	4	4																
	Сахар	2	2																
	Бульон	200	200																
	Колбаса докторская отварная																		
	Колбаса	30	30	80	6,4	11,1	0,75	128,5	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Макаронны отварные																		
	Макаронны	70	70	200	7,5	4,8	22,92	169,6	0	0	0	0	64	129	24	0,9			
	Масло сливочное	7	7																
	Соль	0,6	0,6																
	Компот из сухофруктов																		
	Сухофрукты	20	20	200	0,3	0	25,7	104	0,004	0,4	0	0,18	18	10	4	0,2			
	Сахар	20	20																
	Хлеб пшеничный																		
	Хлеб	50	50	50	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04	0	0	8,4	0	14,1	0,6			
	<b>Итого:</b>				<b>20,1</b>	<b>26,56</b>	<b>82,31</b>	<b>645,73</b>	<b>0,028</b>	<b>24,61</b>	<b>0</b>	<b>0,59</b>	<b>170,56</b>	<b>305,71</b>	<b>72,39</b>	<b>2,7</b>			
	<b>Всего:</b>				<b>35,75</b>	<b>55,25</b>	<b>145,99</b>	<b>1224,07</b>	<b>0,278</b>	<b>31,03</b>	<b>0,225</b>	<b>0,64</b>	<b>540,06</b>	<b>505,21</b>	<b>110,67</b>	<b>5,4</b>			

День 2 Вторник

№ ТК	Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
	<b>Каша рисовая молочная с:</b>																
	Крупа рис	55,52	55,52	150	6,63	9,09	27,96	222,75	0,17	0,15	0,1	0,99	222,9	313,7	65,96		
	соль	0,1	0,1														
	сахар	2,5	2,5														
	молоко сухое	14,44	14,44														
	вода	120	120														
	масло сливочное	2,5	2,5														
	<b>Кофейный напиток</b>			200/15	4,33	5	24	153,33	0,02	0,7	0,1	11	60,6	45	7		
	кофейный напиток	4	4														
	сахар	20	20														
	молоко	100	100														
	<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1		
	Хлеб	40	40														
	<b>Кондитерские изделия</b>			50	2,85	3,3	36,9	182	0,008	0	0,4	0,14	3,2	7,2	2		
	пряники	50	50														
	<b>Итого:</b>				17,01	17,92	105,66	638,48	0,202	0,89	0,6	12,13	295,1	365,9	89,06	3,11	
<b>ОБЕД</b>																	
	<b>Салат из капусты:</b>			50	0,96	5,4	3,94	65,11	0,02	24,17	0	0	28,16	18,71	10,29	0,4	
	Капуста	34	25,5														
	Морковь	10	7,5														
	Сахар	1	1														
	Масло растительное	3,5	3,5														
	<b>Суп гороховый на мясном</b>			200	6,7	7,01	21,03	160,9	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														
	<b>Плов с мясом говядины</b>			200	17	25	49,5	486	0,1	0,6	0,53	0,8	48	234	54	2,6	
	Говядина	80	64,2														
	Крупа рисовая	54,4	54,4														
	Морковь	20	16,6														
	Лук репчатый	10	8,1														
	Масло растительное	13,6	13,6														
	Соль йод.	1,5	1,5														
	<b>Кисель из концентрата</b>			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														
	<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04	0	0	8,4	0	14,1	0,6	
	Хлеб	40	40														
	<b>Итого:</b>				27,96	37,94	118,97	901,21	0,184	40,76	0,58	1,1	117,22	334,01	105,59	5,16	
	<b>Всего:</b>				44,97	55,86	224,63	1539,69	0,386	41,65	1,18	13,23	412,32	699,91	194,65	8,27	

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г )	Нетто(г )	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
	Молочный суп с макаронными			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													
	<b>Чай с сахаром:</b>			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													
	<b>Хлеб с маслом</b>			40/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	40	40													
	Масло сливочное	10	10													
	<b>Калачи сдобные</b>			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													
	<b>Итого:</b>				<b>17,05</b>	<b>26,05</b>	<b>114,18</b>	<b>682,11</b>	<b>0,142</b>	<b>6</b>	<b>0,156</b>	<b>4,2</b>	<b>236,04</b>	<b>274,32</b>	<b>58,74</b>	<b>5,42</b>
<b>ОБЕД</b>																
	<b>С-Г из солен. огурцов с луком</b>			50	0,18		0,62	3,5								
	Огурцы консервированные	50,65	40,5													
	Лук репчатый	9	7,5													
	Масло растительное	2,5	2,5													
	<b>Суп на курином бульоне с лапшой</b>			200	22,08	11,76	81,79	517,08	0,63	7,93	0,22	4,65	62,2	407	80,05	0,62
	Лапша	24	24													
	Морковь	15	15													
	Лук репчатый	14,4	14,4													
	Масло сливочное	6	6													
	Соль	0,5	0,5													
	<b>Гречка отварная рассыпчатая</b>			120	8,29	12,9	42,91	209	0,12	0	0	0	55,5	108	69,28	5,5
	Гречка	40	40													
	Масло сливочное	5	5													
	<b>Пшеница отварная</b>			80	9,11	9,11	0,48	121,34					64	172	32	0,9
	Курица	69,33	48													
	Соус белый	30	30													
	<b>Сок натуральный</b>			200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4
	Сок натуральный	200	200													
	<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб		40													
	<b>Итого:</b>				<b>44,36</b>	<b>34,3</b>	<b>167,6</b>	<b>1056,32</b>	<b>0,754</b>	<b>7,97</b>	<b>0,22</b>	<b>4,65</b>	<b>230,1</b>	<b>723</b>	<b>215,43</b>	<b>8,02</b>
	<b>Всего:</b>				<b>61,41</b>	<b>60,35</b>	<b>281,78</b>	<b>1738,43</b>	<b>0,896</b>	<b>13,97</b>	<b>0,376</b>	<b>8,85</b>	<b>466,14</b>	<b>997,32</b>	<b>274,17</b>	<b>13,44</b>

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г )	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав					Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
					Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																	Б	Ж	У	В <sub>1</sub>
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Каша гречневая молочная			120	9	7,5	32,4	0,07	0	0,06	2,88	30	107	300	10					
	Крупа гречневая	30	30																	
	Молоко	150	150																	
	Сахар	5	5																	
	Масло сливочное	5	5																	
	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95					34	23	13	0,33					
	Какао	2	2																	
	Молоко 3,2%	100	100																	
	Сахар	20	20																	
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	0,004	0,04			8,4								
	Хлеб	40	40																	
	Фрукты			100	0,6	0	4	0	0	0	0	16,1	0	0	0					
	Яблоко	100	100																	
	<b>Итого:</b>				<b>16,57</b>	<b>11,96</b>	<b>79,15</b>	<b>0,074</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>2,88</b>	<b>88,5</b>	<b>130</b>	<b>327,1</b>	<b>10,93</b>					
<b>ОБЕД</b>																				
	Винегрет с растительным			50	0,8	2,59	4,2	0,03	5,5	0	0	13,35	23,54	10,97	0,45					
	Свекла	15	12																	
	Картофель	28,12	16																	
	Морковь	9,37	12																	
	Лук репчатый	3	2,5																	
	Горошек зеленый	6	3,5																	
	Огурец консервированный	13	12																	
	Масло подсолнечное	2,5	2,5																	
	Петрушка	0,5	0,37																	
	Соль	12	12																	
	<b>Уха из рыбной консервы</b>			3,76	3,32	22,71	132,74	25,51	65,1	1,22	0	0,91	0,13	0,15	1,34					
	Сайра	30	30																	
	Картофель	100	80																	
	Рис	10	10																	
	Морковь	15	10																	
	Лук	15	10																	
	Масло сливочное	3	3																	
	Зелень	5	2																	
	<b>Рис отварной</b>			150	3,08	4,76	38,93	218,03				8,3	150	63	1,2					
	Крупа рис	54	54																	
	Масло сливочное	7	7																	
	Соль	3	3																	
	<b>Рыба припущенная</b>			60	20,85	13,48	33,76	0,7	16,2	0,03		49,06	173	59,91	0,73					
	Минтай	104,1	72,84																	
	Лук	2,82	2,82																	
	Соль йодированная	0,2	0,2																	
	<b>Морс брусничный</b>			200	1,5	0	25	0	0	0	0	40	36	20	0,4					
	Брусника	26	26																	
	Сахар	0,06	0,06																	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,2	0,53	16,8	0,004	0,04			8,4			0,6					
	Хлеб	40	40																	
	<b>Итого:</b>				<b>32,75</b>	<b>44,07</b>	<b>251,43</b>	<b>26,244</b>	<b>86,84</b>	<b>1,25</b>	<b>0</b>	<b>120,02</b>	<b>382,67</b>	<b>168,13</b>	<b>4,72</b>					
	<b>Всего:</b>				<b>49,32</b>	<b>56,03</b>	<b>330,58</b>	<b>26,318</b>	<b>86,88</b>	<b>1,31</b>	<b>2,88</b>	<b>208,52</b>	<b>512,67</b>	<b>495,23</b>	<b>15,65</b>					

День 5 Питание

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г )	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав				Энерг. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Каша Дружба из пшена и риса			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	6	0	0	12	8	6	0,8		
	чай заварка	5	5														
	Молоко 3,2%	50	50														
	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														
	Кондитерские изделия			20	2,1	6,9	22,7	189,3				11,1	32,9	4,6	0,4		
	Шоколадные конфеты	20	20														
<b>ОБЕД</b>																	
	Салат витаминный			50	0,57	3,57	3,93	50,49	9,5	0,015		20,96	13,85	8,75	0,5		
	Яблоки свежие	34,3	24														
	Морковь	25	20														
	Сахар	2	2														
	Масло растительное	7	7														
	Капуста белокочанная	42,25	34														
	Соль йод.	0,5	0,5														
	Суп картофельный с			200	5,9	7,01	20,09	163,08				16	62,4	13,6	0,25		
	Картофель	80	60														
	Морковь	10	8														
	Петрушка	2,6	2														
	Лук репчатый	4,8	4														
	Макаронные изделия	8	8														
	Соль йод.																
	Бульон	140	140														
	Мясо говядина	50	30														
	Капуста тушеная			200	3,62	5,38	18,49	120,74	58,8	0,04		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	0,97	242,68				64	172	32	0,9		
	Мясо говядина	110	54														
	Соус красный		30														
	Компот из изюма			200	0,3	0	25,7	104	0,4	0,004	18	10	4	0,2			
	Изюм	25	62														
	Сахар	20	20														
	Вода	192	192														
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,04	0,004	8,4			14,1	0,6		
	Хлеб		40														
	<b>Всего:</b>				<b>44,28</b>	<b>58,44</b>	<b>186,62</b>	<b>1413,9</b>	<b>75,47</b>	<b>0,063</b>	<b>0,45</b>	<b>336,42</b>	<b>436,65</b>	<b>129,15</b>	<b>6,7</b>		

День 6 Суббота

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г )	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины						Минеральные вещества																			
					Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																		
<b>ЗАВТРАК</b>																																		
	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 сахаром, мелом			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			40/20		9,3	19,79	21,41	304,94	0,18	0,42	0,15	0	327,5	146,5	19,78	1,4																	
	Хлеб	40	40																															
	сыр	20	20																															
	<b>Итого:</b>					<b>17,17</b>	<b>31,48</b>	<b>41,69</b>	<b>527,41</b>	<b>0,24</b>	<b>6,92</b>	<b>0,415</b>	<b>1,26</b>	<b>419</b>	<b>294</b>	<b>60,08</b>	<b>3,62</b>																	

<b>ОБЕД</b>																	
<b>Салат морковный</b>																	
	Морковь			50		1	5,04	3,94	65,11	0,02	24,17	0	0,41	28,16	18,71	10,29	0,4
	Сметана	0,05	0,05														
	Сахар	2,5	2,5														
	<b>Щи из свежей капусты на</b>			200		1,7	5,09	9,03	98,12					52	148	20	0,6
	Капуста свежая	60	48														
	Картофель	36	28														
	Морковь	14	12														
	Петрушка	2,6	2														
	Лук репчатый	9,6	8														
	Томатное пюре	1,6	1,6														
	Растительное масло	4	4														
	Бульон	150	150														
	Мясо говядина	20	20														
	Сметана	10	10														
	<b>Макаронные отварные</b>			120		7,5	4,8	22,92	169,6	0	0	0	0	64	129	24	0,9
	Макаронны	70	70														
	Масло сливочное	7	7														
	Соль	0,6	0,6														
	<b>Гуляш из говядины</b>			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														
	<b>Кисель из концентрата</b>			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														
	<b>Хлеб пшеничный</b>			40		3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4			0,6
	Хлеб		40														
	<b>Итого:</b>					<b>35,18</b>	<b>39,67</b>	<b>87,13</b>	<b>853,56</b>	<b>0,154</b>	<b>33,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,71</b>	<b>179,56</b>	<b>470,81</b>	<b>101,42</b>	<b>5,18</b>
	<b>Всего:</b>					<b>52,35</b>	<b>71,15</b>	<b>128,82</b>	<b>1380,97</b>	<b>0,394</b>	<b>39,99</b>	<b>0,465</b>	<b>1,97</b>	<b>598,56</b>	<b>764,81</b>	<b>161,5</b>	<b>8,8</b>





День 8 Вторник

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г )	Выход гр.	Химический состав				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	В <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																				
<b>Каша рисовая молочная с :</b>																				
	крупа рис	55,52	150	6,63	9,09	27,96	222,75	0,17	0,15	0,1	0,99	222,9	313,7	65,96	2					
	соль	0,1																		
	сахар	2,5																		
	молоко сухое	14,44																		
	вода	120																		
	масло сливочное	2,5																		
	<b>Чай с молоком:</b>																			
	чай заварка	5	200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8					
	вода																			
	Молоко 3,2%																			
	<b>Хлеб пшеничный</b>																			
	Хлеб	40	40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4								
	<b>Фрукты</b>																			
	Мандарин	100	100	0,6	0	4	57	0	0	0	0	16,1	0	0	0	0				
	<b>Итого:</b>			<b>10,55</b>	<b>9,62</b>	<b>65,36</b>	<b>427,25</b>	<b>0,174</b>	<b>6,19</b>	<b>0,1</b>	<b>0,99</b>	<b>259,4</b>	<b>321,7</b>	<b>86,06</b>	<b>3,4</b>					
<b>ОБЕД</b>																				
<b>С-т из свежлы отварной</b>																				
	Свекла	45	50	1	5,04	3,94	65,11	0,02	24,17	0	0,41	28,16	18,71	10,29	0,4					
	Масло растительное	7																		
	Сыр	8																		
	Чеснок	0,16																		
	<b>Рассольник петербургский</b>																			
	Картофель	80	200	1,7	5,09	12,2	98,12	0	0	0	0	52	148	20	0,6					
	Крупа перловая	4																		
	Морковь	10																		
	Лук репчатый	5																		
	Огурцы соленые	13																		
	Маргарин столовый	4																		
	Бульон	150	150																	
	<b>Картофель отварной</b>																			
	Картофель	275	200	2,5	4,25	18,1	121					8	50	50	1					
	Масло сливочное	10																		
	<b>Колбаса докторская отварная</b>																			
	Колбаса	30	50	6,4	11,1	0,75	128,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Соус красный	20																		
	<b>Сок натуральный</b>																			
	Сок натуральный	200	200	1,5	0	2,5	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4					
	<b>Хлеб пшеничный</b>																			
	Хлеб	40	40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6					
	<b>Итого:</b>			<b>16,3</b>	<b>26,01</b>	<b>76,79</b>	<b>618,13</b>	<b>0,024</b>	<b>24,21</b>	<b>0</b>	<b>0,41</b>	<b>136,56</b>	<b>252,71</b>	<b>114,39</b>	<b>3</b>					
	<b>Всего:</b>			<b>26,85</b>	<b>35,63</b>	<b>142,15</b>	<b>1045,38</b>	<b>0,198</b>	<b>30,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>395,96</b>	<b>574,41</b>	<b>200,45</b>	<b>6,4</b>					

День 9 Среда

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г )	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У	В <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																	Б
<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Молочный суп с макаронными изд:			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														
	<b>Кофейный напиток</b>			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														
	<b>Хлеб с маслом</b>			40/10	3,7	8,5	26,25	155			0,13						
	Хлеб пшеничный	40	40														
	Масло сливочное	10	10														
	<b>Кондитерские изделия</b>			50	5,2	2,6	38,4	229							0,3	0,02	
	Печенье	50	50														
	<b>Итого:</b>				<b>20,43</b>	<b>28,1</b>	<b>121,55</b>	<b>779,83</b>	<b>0,07</b>	<b>0,7</b>	<b>0,23</b>	<b>15,2</b>	<b>254,1</b>	<b>239</b>	<b>39,3</b>	<b>0,76</b>	
<b>ОБЕД</b>																	
	<b>Икра кобачковая с растит. маслом</b>			50	0,91	6,45	3,71	73,15	0,01	3,38	0		19,78		7,24	0,34	
	Икра кобачковая	48,25	48,25														
	Масло подсолнечное	1,75	1,75														
	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>			200	5,9	7,01	20,09	163,08					16	62,4	13,6	0,25	
	Картофель	80	60														
	Марковь	10	8														
	Петрушка	2,6	2														
	Лук репчатый	4,8	4														
	Макаронные изделия	8	8														
	Соль йод.																
	Бульон	140	140														
	Мясо говядина	50	30														
	<b>Макароны отварные</b>			120	7,5	4,8	22,92	169,6	0	0	0	0	64	129	24	0,9	
	Макароны	70	70														
	Масло сливочное	7	7														
	Соль	0,6	0,6														
	<b>Сосиска отварная</b>			80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,04	17,2			12	70	8	1	
	Сосиска молочная	80	70														
	Соус красный	10	10														
	<b>Морс брусничный</b>			200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4	
	Брусника	26	26														
	Сахар	0,06	0,06														
	<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6	
	Хлеб	40	40														
	<b>Итого:</b>				<b>25,63</b>	<b>34,83</b>	<b>90,09</b>	<b>790,95</b>	<b>0,054</b>	<b>20,62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>160,18</b>	<b>297,4</b>	<b>86,94</b>	<b>3,49</b>	
	<b>Всего:</b>				<b>46,06</b>	<b>62,93</b>	<b>211,64</b>	<b>1570,78</b>	<b>0,124</b>	<b>21,32</b>	<b>0,23</b>	<b>15,2</b>	<b>414,28</b>	<b>536,4</b>	<b>126,24</b>	<b>4,25</b>	

День 10 Четверг

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав					Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
					Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Каша гречневая молочная																			
	Крупа гречневая	30	30	120	9	7,5	32,4	0,07	0	0,06	2,88	30	107	300			10			
	Молоко	150	150																	
	Сахар	5	5																	
	Масло сливочное	5	5																	
	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95					34	23	13			0,33			
	Какао	2	2																	
	Молоко 3,2%	100	100																	
	Сахар	20	20																	
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	0,004	0,04			8,4				14,1	0,6			
	Хлеб																			
	Кондитерские изделия			20	2,1	6,9	22,7					11,1	32,9	4,6			0,4			
	Шоколадные конфеты	20	20																	
	<b>Итого:</b>				<b>18,07</b>	<b>18,86</b>	<b>97,85</b>	<b>0,074</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>2,88</b>	<b>83,5</b>	<b>162,9</b>	<b>331,7</b>			<b>11,33</b>			
<b>ОБЕД</b>																				
	Винегрет с растит. маслом			50	0,8	2,59	4,2	0,03	5,5	0	0	13,35	23,54	10,97			0,45			
	Свекла	15	12																	
	Картофель	28,12	16																	
	Морковь	9,37	12																	
	Лук репчатый	3	2,5																	
	Горошек зеленый	6	3,5																	
	Огурец консервированный	13	12																	
	Масло подсолнечное	2,5	2,5																	
	Петрушка	0,5	0,37																	
	Соль	12	12																	
	<b>Уха из рыбной консервы</b>			3,76	3,32	22,71	132,74	25,51	65,1	1,22	0	0,91	0,13	0,15			1,34			
	Сайра	30	30																	
	Картофель	100	80																	
	Рис	10	10																	
	Морковь	15	10																	
	Лук	15	10																	
	Масло сливочное	3	3																	
	Зелень	5	2																	
	<b>Рис отварной</b>			150	3,08	4,76	38,93					8,3	150	63			1,2			
	Крупа рис	54	54																	
	Масло сливочное	7	7																	
	Соль	3	3																	
	<b>Рыба припущенная</b>			60	20,85	13,48	33,76	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																	
	<b>Чай с сахаром:</b>			200/15	0,12	0	16,6	0	6	0	0	12	8	6			0,8			
	чай заварка	5	5																	
	вода																			
	сахар	15	15																	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,2	0,53	16,8	0,004	0,04			8,4				14,1	0,6			
	Хлеб		40																	
	<b>Итого:</b>				<b>31,37</b>	<b>44,07</b>	<b>243,03</b>	<b>26,244</b>	<b>92,84</b>	<b>1,25</b>	<b>0</b>	<b>92,02</b>	<b>354,67</b>	<b>154,13</b>			<b>5,12</b>			
	<b>Всего:</b>				<b>49,44</b>	<b>62,93</b>	<b>340,88</b>	<b>26,318</b>	<b>92,88</b>	<b>1,31</b>	<b>2,88</b>	<b>175,52</b>	<b>517,57</b>	<b>485,83</b>			<b>16,45</b>			