СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ Средняя школа № 26
Дианова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ЗАО "Соцпитсервис"
Федулин Р.А.

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных организаций
Возрастная категория 7 - 11 лет

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск - 2021

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe-в мг; I, Se, F- в мкг)									Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Чай	Сахар	Соль I
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se																										
	1 НЕДЕЛЯ																																													
	ПОНЕДЕЛЬНИК																																													
	Завтрак																																													
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4		53,7	0,01	0,04	39,0	0,15	0,1	121,0	13,0	132,0	5,5	75,0	0,15			2,17				15																				3	0,7
54-2к-2020	Каша молочная кукурузная	200	5,8	6,3	33,0	211,9	0,07	0,14	34,6	0,07	0,5	335,0	171,0	117,0	23,0	118,0	1,08	29,0	20,0	7,78	100													40		5									
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	21,0	4,5	3,8	7,2	0,73																										1	7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,8	0,4	15,3	72,0	0,04	0,02						14,3	2,5	20,8	0,31														15	15													
	Фрукт (банан)	130	1,9		29,1	124,3	0,07	0,05			15,0	46,5	224,6	35,6	18,0	24,6	0,52																					130						
	Итого:		**13,2**	**11,1**	**83,9**	**488,7**	**0,19**	**0,26**	**73,9**	**0,22**	**15,6**	**503,2**	**429,6**	**303,4**	**52,8**	**245,6**	**2,79**	**29,0**	**20,0**	**9,95**	**100**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**15**	**0**	**40**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**130**	**0**	**0**	**0**	**1**	**10**	**0,7**
	Обед																																													
54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122,0		23,1	46,5	163,0	27,0	10,0	19,0	0,36	5,8	8,3	0,16																6		56						3	0,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,0	15,9	116,8	0,15	0,05	97,2		4,8	95,8	282,4	27,0	29,0	80,4	1,47	16,0	38,8	2,00														16			4	50	18						0,3
54-4м-2020	Котлета мясная	90	16,3	16,3	14,9	271,5	0,06	0,14	19,9	0,08	0,1	186,0	221,0	58,0	24,0	64,3	2,32	10,4	65,2	2,54	21				78							27				6									0,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,7	19,8	143,3	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	132,6	625,0	39,0	28,0	84,0	1,03	24,0	43,0	0,78	24															7		126							0,4
54-6кн-2020	Компот из ягод (вишня)	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	0,01	4,08		2,5	6,1	85,0	13,0	9,1	10,0	0,19	0,8	5,2	0,04																			40					7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,7	1,3	40,5	192,5	0,11	0,06						38,4	6,1	54,3	1,27														30	50													
	Итого:		**29,7**	**33,5**	**107,2**	**848,4**	**0,47**	**0,39**	**267,0**	**0,17**	**40,7**	**467,0**	**1376,4**	**202,4**	**106,2**	**312,0**	**6,64**	**62,0**	**160,5**	**5,52**	**45**	**0**	**0**	**0**	**78**	**0**	**0**	**0**	**0**	**30**	**77**	**0**	**16**	**0**	**13**	**10**	**176**	**74**	**40**	**0**	**0**	**0**	**10**	**1,0**
	Всего за день/1/:		**42,9**	**44,6**	**191,1**	**1337,1**	**0,66**	**0,65**	**340,9**	**0,39**	**56,3**	**970,2**	**1806,0**	**505,8**	**159,0**	**557,6**	**9,43**	**91,0**	**180,5**	**15,47**	**145**	**0**	**0**	**15**	**78**	**0**	**0**	**0**	**0**	**45**	**92**	**0**	**56**	**0**	**18**	**10**	**176**	**74**	**170**	**0**	**0**	**0**	**1**	**20**	**1,7**
	ВТОРНИК																																													
	Завтрак																																													
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,8	3,3	233,2	0,08	0,53	244,0	2,91	0,4	339,0	240,0	146,0	22,0	170,0	2,80	48,0	84,0	34,70	58								92						12									0,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3		0,7	50,0	220,0	143,0	34,0	130,0	1,09	12,0	38,0	2,29	130																				5		7	
53-19з-2020	Масло сливочное	5		4,1	0,1	37,4			32,6	0,09		0,5	1,0	0,5		1,0			0,2	0,05															5									
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/20	2,0	0,5	17,9	84,0	0,05	0,02						16,8	2,7	24,2	0,60														15	20													
	Фрукт (яблоко)	120	0,2	0,2	12,8	53,8	0,04	0,01			5,5			28,2	7,2	12,2	1,66																						120						
	Итого:		**19,5**	**27,2**	**46,7**	**508,8**	**0,21**	**0,73**	**293,9**	**3,00**	**6,6**	**389,5**	**461,0**	**334,5**	**65,9**	**337,4**	**6,15**	**60,0**	**122,2**	**37,04**	**188**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**		**0**	**92**	**15**	**20**	**0**	**0**		**17**	**0**	**0**	**0**	**120**	**0**	**0**	**5**	**0**	**7**	**0,5**
	Обед																																													
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	70	0,9	2,9	5,4	51,3	0,01	0,02	0,7		2,28	79,0	136,0	19,0	11,0	22,0	0,70	4,0	11,0	0,35																3		67							
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	4,9	5,2	70,9	0,02	0,03	101,8		10,8	97,1	172,6	37,4	13,2	31,0	0,48	15,2	14,8	0,34			5									2			4			74							0,3
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	14,8	13,8	6,2	208,2	0,19	1,47	443,4	0,03	11,2	271,3	220,0	38,0	15,7	148,6	5,16	19,8	393,5	10,50			27				84						2			2	7								0,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	239,0	0,21	0,12	19,2	0,09		120,0	219,0	15,0	120,0	81,0	4,04	18,3	16,0	3,52														69		7									0,4
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72			18,0	138,0	14,0	7,3	22,0	0,54	0,2	47,0	0,11																				20				7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,7	1,3	40,5	192,5	0,11	0,06						38,4	6,1	54,3	1,27														30	50													
	Итого:		**30,6**	**30,3**	**112,7**	**837,7**	**0,56**	**1,71**	**565,8**	**0,12**	**24,3**	**585,4**	**885,6**	**161,8**	**173,3**	**358,9**	**12,19**	**57,5**	**482,3**	**14,82**	**0**	**0**	**32**	**0**	**0**	**84**	**0**	**0**	**0**	**30**	**50**	**4**	**69**	**0**	**13**	**10**	**0**	**141**	**0**	**20**	**0**	**0**	**0**	**7**	**1,4**
	Всего за день/2/:		**50,1**	**57,5**	**159,4**	**1346,5**	**0,77**	**2,44**	**859,7**	**3,12**	**30,9**	**974,9**	**1346,6**	**496,3**	**239,2**	**696,3**	**18,34**	**117,5**	**604,5**	**51,86**	**188**	**0**	**32**	**0**	**0**	**84**	**0**	**0**	**92**	**45**	**70**	**4**	**69**	**0**	**30**	**10**	**0**	**141**	**120**	**20**	**0**	**5**	**0**	**14**	**1,9**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe-в мг; I, Se, F- в мкг)									Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Чай	Сахар	Соль I
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se																										
	СРЕДА																																													
	Завтрак																																													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,0		6,0	4,8	85,0	14,0	8,4	25,0	0,36	1,8	10,0	0,18																		60							
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,0	4,5	13,5	170,5	0,06	0,07	6,2		0,6	191,0	229,0	29,4	64,0	44,0	1,20	10,7	122,7	8,40	18							75				24					3							0,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	0,14	0,12	8,3		10,9	132,6	692,0	62,0	33,0	109,0	1,18	27,0	51,0	1,50	45												8				4	134							0,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		10,0	41,0		0,01	0,41		1,6	1,5	32,3	7,3	4,8	9,0	0,79		0,8	0,03																			10				1	10	
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/20	2,0	0,5	17,9	84,0	0,05	0,02						16,8	2,7	24,2	0,60													15	20														
	Итого:		26,3	10,7	69,5	487,7	0,27	0,24	20,9	0	19,1	329,9	1038,3	129,5	112,9	211,2	4,13	39,5	184,5	10,11	63	0	0	0	0	0	75	0	0	15	44	8	0	0	0	7	134	60	10	0	0	0	1	10	0,6
	Обед																																													
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	733,0		3,6	51,0	123,0	14,0	16,0	22,0	0,67	6,2	22,0	0,09																6		37	18						0,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,4	9,6	84,4	0,03	0,04	131,4		6,8	105,5	239,7	33,6	18,2	40,0	0,85	16,9	21,9	0,38			5													4	16	72						2	0,3
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	90	12,2	6,8	5,7	133,0	0,08	0,08	284,0	0,16	2,5	104,0	299,0	41,0	50,0	87,7	0,95	109,9	668,3	9,08								78								7		47						2	0,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,5	209,4	0,03	0,03	18,4	0,09		153,0	46,6	6,9	24,0	73,0	0,49	21,0	27,0	7,24													54		7										0,5
	Сок	200	1,2		23,8	99,0	0,02			0,20	6,6	6,0	77,3	14,1	6,8	8,0	0,46																							200					
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,7	1,3	40,5	192,5	0,11	0,06						38,4	6,1	54,3	1,27													30	50														
	Итого:		24,0	24,0	120,4	792,5	0,30	0,24	1167	0,45	19,5	419,5	1020,7	148,0	121,1	285,0	4,69	154,0	739,2	16,79	0	0	5	0	0	0	0	78	0	30	50	0	54	0	7	17	16	156	18	0	200	0	0	4	1,2
	Всего за день/3/		50,3	34,7	189,9	1280,2	0,57	0,48	1188	0,45	38,6	749,4	2059,0	277,5	234,0	496,2	8,82	193,5	923,7	26,90	63	0	5	0	0	0	75	78	0	45	94	8	54	0	7	24	150	216	28	0	200	0	1	14	1,8
	ЧЕТВЕРГ																																													
	Завтрак																																													
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,4	13,8	22,7	312,6	0,09	0,32	69,2	0,16	0,3	130,0	160,0	264,2	35,0	278,5	0,87	22,0	50,0	39,10		140	5							4		5		10		5								10	0,2
	Молоко сгущенное	25	1,7	2,1	13,9	81,3	0,02	0,09	11,8	0,02	0,2	32,5	39,3	76,8	8,5	54,7	0,05	1,8	6,6	0,75	65																						1	7	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	21,0	4,5	3,8	7,2	0,73																												
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,8	0,4	15,3	72,0	0,04	0,02						14,3	2,5	20,8	0,51													15	15									100					
	Фрукт (мандарин)	100	0,2		9,7	39,6	0,03	0,01			23,0		197,0	43,3	5,7	15,3	0,90																						100					
	Итого:		28,3	16,3	68,1	532,3	0,18	0,45	81,3	0,18	23,5	163,2	417,3	403,1	55,5	376,5	3,06	23,8	56,6	39,85	65	140	5	0	0	0		0	4	15	20	0	10	0	5	0	0	0	100	0	0	0	1	17	0,2
	Обед																																													
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	72,9		2,3	201,0	128,0	12,0	9,7	21,0	0,40	7,9	12,0	0,14																6	13	42							0,1
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,8	4,6	11,1	91,3	0,06	0,05	98,0		8,4	195,0	355,7	27,6	19,8	47,8	0,69	16,5	27,1	0,25			5													4	60	44							0,3
54-6м-2020	Биточек мясной	90	16,3	16,3	14,9	271,5	0,06	0,14	19,9	0,08	0,1	186,0	221,0	58,0	24,0	64,3	2,32	10,4	65,2	2,54	21				78							27				6									0,2
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,7	5,0	14,6	118,2	0,03	0,06	125,0	0,09	31,9	166,0	50,6	82,0	32,0	63,0	1,23	25,0	29,0	0,70													2			6			188					4	0,5
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0			15,0			0,1	0,2	50,0	2,1	4,3	0,09																							25				7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,7	1,3	40,5	192,5	0,11	0,06						38,4	6,1	54,3	1,27													30	50														
	Итого:		27,6	32,5	105,0	821,6	0,27	0,32	330,8	0,17	42,7	748,1	755,5	268,0	93,7	254,7	6,00	59,8	133,3	3,63	21	0	5	0	78	0	0	0	0	30	77	2	0	0	12	10	73	274	0	25	0	0	0	11	1,1
	Всего за день/4/:		55,9	48,8	173,1	1353,9	0,45	0,77	412,1	0,35	66,2	911,3	1172,8	671,1	149,2	631,2	9,06	83,6	189,9	43,48	86	140	10	0	78	0	0	0	4	45	97	2	10	0	17	10	73	274	100	25	0	0	1	28	1,3
	ПЯТНИЦА																																													
	Завтрак																																													
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4,2	6,1	113,8	0,08	0,13	295,0	0,46	0,9	159,0	316,0	51,0	44,0	189,0	1,05	114,0	494,0	13,60	10							67	13		8				3			30							0,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,7	19,8	143,3	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	132,6	625,0	39,0	28,0	84,0	1,03	24,0	43,0	0,78	24														7		126								0,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3		0,7	50,0	220,0	143,0	34,0	130,0	1,09	12,0	38,0	2,29	130																					5		7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/20	2,0	0,5	17,9	84,0	0,05	0,02						16,8	2,7	24,2	0,60													15	20														
	Фрукт (яблоко)	100	0,2	0,2	10,2	43,4	0,03	0,01			5,0			23,5	6,0	11,0	1,50																							100					
	Итого:		22,9	14,2	66,6	484,9	0,32	0,44	336,1	0,55	16,8	341,6	1161,0	273,3	114,7	438,2	5,27	150,0	575,0	16,67	164	0	0	0	0	0	0	67	13	15	28	0	0	0	10	0	126	30	100	0	0	5	0	7	0,7
	Обед																																													
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18,0		2,4	164,0	49,0	11,0	11,0	32,0	0,37			0,69																		60							
54-18к-2020	Суп молочный	250	6,1	5,7	23,0	167,7	0,06	0,22	29,7	0,03	0,9	142,2	183,4	187,5	30,0	131,2	0,34	20,0	65,0	4,75	175												20		2									2	0,2
461-2004	Тефтели мясные	90	8,3	11,0	9,8	172,0	0,03	0,09	1,7		0,4	189,0	147,0	34,0	10,5	128,0	1,77	16,0	62,5	1,07	21				64						13	7				4		33							0,3
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	0,9	0,7	2,7	21,3			38,4	0,01	0,8	3,6	42,6	3,8	2,6	6,2	0,16	0,5	2,7	0,13												2			1			10							
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	5,5	32,8	202,3	0,06	0,03	18,4	0,09		149,0	53,8	12,0	7,2	41,0	0,73	21,0	12,0	0,06														51	7									7	0,5
54-6хн-2020	Компот из ягод (вишня)	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	0,01	4,08		2,5	6,1	85,0	13,0	9,1	10,0	0,19	0,8	5,2	0,04																			40						
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,7	1,3	40,5	192,5	0,11	0,06						38,4	6,1	54,3	1,27													30	50														
	Итого:		27,4	27,6	122,6	820,7	0,32	0,43	110,3	0,13	7,0	653,9	560,8	299,7	76,5	402,7	4,83	58,3	147,4	6,74	196	0	0	0	64	0	0	0	0	30	63	9	20	51	10	4	0	103	40	0	0	0	0	9	1,0
	Всего за день/5/:		50,3	41,8	189,2	1305,6	0,64	0,87	446,4	0,68	23,8	995,5	1721,8	573,0	191,2	840,9	10,10	208,3	722,4	23,41	360	0	0	0	64	0	0	67	13	45	91	9	20	51	20	4	126	133	140	0	0	5	0	16	1,7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe-в мг; I, Se, F- в мкг)									Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Чай	Сахар	Соль I
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se																											
	2 НЕДЕЛЯ																																														
	ПОНЕДЕЛЬНИК																																														
	Завтрак																																														
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4		53,7	0,01	0,04	39,0	0,15	0,1	122,0	13,0	132,0	5,0	75,0	0,15			2,17				15																						
54-6к-2020	Каша молочная пшенная	200	8,3	10,7	37,6	279,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,5	339,0	216,0	127,0	49,0	186,0	1,32	31,0	35,0	3,11	104												50		10									3	0,7
53-19з-2020	Масло сливочное	5		4,1	0,1	37,4			25,0	0,09		3,5	1,0	1,2		1,5	0,01		0,2	0,05														5										
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	21,0	4,5	3,8	7,2	0,73																									1	7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,8	0,4	15,3	72,0	0,04	0,02						14,3	2,5	20,8	0,51													15	15								100					
	Фрукт (апельсин)	100	0,2		9,7	39,6	0,03	0,01			23,0		197,0	43,3	5,7	15,3	0,90																											
	Итого:		**14,0**	**19,6**	**69,2**	**509,4**	**0,26**	**0,23**	**105,9**	**0,37**	**23,6**	**465,2**	**448,0**	**322,3**	**66,0**	**305,8**	**3,62**	**31,0**	**35,2**	**5,33**	**104**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**15**	**0**	**50**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	**1**	**10**	**0,7**
	Обед																																														
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	733,0		3,6	51,0	123,0	14,0	16,0	22,0	0,67	6,2	22,0	0,09															6		37	18						0,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,4	9,6	84,4	0,03	0,04	131,4		6,8	105,5	239,7	33,6	18,2	40,0	0,85	16,9	21,9	0,38			5												4	16	72						2	0,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,1	15,3	3,6	212,5	0,03	0,10	23,0	0,07	1,3	109,0	289,0	15,5	18,4	129,6	2,03	10,8	76,3	0,23					83							3			5			19						0,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,5	209,4	0,03	0,03	18,4	0,09		153,0	46,6	6,9	24,0	73,0	0,49	21,0	27,0	7,24													54		7									0,5
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5			2,53		2,0	7,3	91,0	9,2	5,9	6,9	0,54	0,8	4,2	0,08																		41					7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,7	1,3	40,5	192,5	0,11	0,06						38,4	6,1	54,3	1,27													30	50														
	Итого:		**25,9**	**32,6**	**104,7**	**815,5**	**0,23**	**0,26**	**908,3**	**0,16**	**13,7**	**425,8**	**789,3**	**117,6**	**88,6**	**325,8**	**5,85**	**55,7**	**151,4**	**8,02**	**0**	**0**	**5**	**0**	**83**	**0**	**0**	**0**	**0**	**30**	**50**	**3**	**54**	**0**	**12**	**10**	**16**	**128**	**59**	**0**	**0**	**0**	**0**	**9**	**1,1**
	Всего за день/1/:		**39,9**	**52,2**	**173,9**	**1324,9**	**0,49**	**0,49**	**1014**	**0,53**	**37,3**	**891,0**	**1237,3**	**439,9**	**154,6**	**631,6**	**9,47**	**86,7**	**186,6**	**13,35**	**104**	**0**	**5**	**15**	**83**	**0**	**0**	**0**	**0**	**45**	**65**	**3**	**104**	**0**	**27**	**10**	**16**	**128**	**159**	**0**	**0**	**0**	**1**	**19**	**1,8**
	ВТОРНИК																																														
	Завтрак																																														
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,0		6,0	4,8	85,0	14,0	8,4	25,0	0,36	1,8	10,0	0,18																		60						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,8	3,3	233,2	0,08	0,53	244,0	2,91	0,4	339,0	240,0	146,0	22,0	170,0	2,80	48,0	84,0	34,70	58								92					12										0,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3		0,7	50,0	220,0	143,0	34,0	130,0	1,09	12,0	38,0	2,29	130																					5		7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/20	2,0	0,5	17,9	84,0	0,05	0,02						16,8	2,7	24,2	0,60													15	20														
	Фрукт (банан)	100	1,5		22,4	95,6	0,05	0,04			11,5	35,8	172,7	27,0	13,8	18,9	0,48																					100						
	Итого:		**21,3**	**23,0**	**57,7**	**521,7**	**0,24**	**0,78**	**267,3**	**2,91**	**18,6**	**429,6**	**717,7**	**346,8**	**80,9**	**368,1**	**5,33**	**61,8**	**132,0**	**37,17**	**188**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**92**	**15**	**20**	**0**	**0**	**0**	**12**	**0**	**0**	**60**	**100**	**0**	**0**	**5**	**0**	**7**	**0,5**
	Обед																																														
54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122,0		23,1	46,5	163,0	27,0	10,0	19,0	0,36	5,8	8,3	0,16															6		56						3	0,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,0	15,9	116,8	0,15	0,05	97,2		4,8	95,8	282,4	27,0	29,0	80,4	1,47	16,0	28,8	2,00													16		4	50	18							0,3
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	90	12,2	6,8	5,7	133,0	0,08	0,08	284,0	0,16	2,5	104,0	299,0	41,0	50,0	87,7	0,95	109,9	668,3	9,08								78							7		47						2	0,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	0,14	0,12	8,3		10,9	132,6	692,0	62,0	33,0	109,0	1,18	27,0	51,0	1,50	45											8			4	134								0,4
	Сок	200	1,2		23,8	99,0	0,02				6,60	6,0	77,3	14,1	6,8	8,0	0,46																							200				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,7	1,3	40,5	192,5	0,11	0,06						38,4	6,1	54,3	1,27													30	50														
	Итого:		**27,8**	**23,8**	**118,3**	**796,5**	**0,52**	**0,33**	**511,5**	**0,16**	**47,9**	**384,9**	**1513,7**	**209,5**	**134,9**	**358,4**	**5,69**	**158,7**	**756,4**	**12,74**	**45**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**78**	**0**	**30**	**50**	**8**	**16**	**0**	**0**	**21**	**184**	**121**	**0**	**0**	**200**	**0**	**0**	**5**	**1,1**
	Всего за день/2/:		**49,1**	**46,8**	**176,0**	**1318,2**	**0,76**	**1,11**	**778,8**	**3,07**	**66,5**	**814,5**	**2231,4**	**556,3**	**215,8**	**726,5**	**11,02**	**220,5**	**888,4**	**49,91**	**233**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**78**	**92**	**45**	**70**	**8**	**16**	**0**	**12**	**21**	**184**	**181**	**100**	**0**	**200**	**5**	**0**	**12**	**1,6**
	СРЕДА																																														
	Завтрак																																														
54-6м-2020	Биточек мясной	90	16,3	16,3	14,9	271,5	0,06	0,14	19,9	0,08	0,1	186,0	221,0	58,0	24,0	64,3	2,32	10,4	65,2	2,54	21				78						27			6										0,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,7	19,8	143,3	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	132,6	625,0	39,0	28,0	84,0	1,03	24,0	43,0	0,78	24													7		126								0,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,70																									1	7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,8	0,4	15,3	72,0	0,04	0,02						14,3	2,5	20,8	0,51													15	15														
	Итого:	500	**21,5**	**22,4**	**56,5**	**513,6**	**0,22**	**0,28**	**44,0**	**0,17**	**10,3**	**319,3**	**866,8**	**115,8**	**58,3**	**176,3**	**4,56**	**34,4**	**108,2**	**3,32**	**45**	**0**	**0**	**0**	**78**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**42**	**0**	**0**	**0**	**13**	**0**	**126**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1**	**7**	**0,6**
	Обед																																														
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	70	0,9	2,9	5,4	51,3	0,01	0,02	0,7		2,28	79,0	136,0	19,0	11,0	22,0	0,70	4,0	11,0	0,35															3		67							
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,8	4,6	11,1	91,3	0,06	0,05	98,0		8,4	195,0	355,7	27,6	19,8	47,8	0,69	16,5	27,1	0,25			5												4	60	44							0,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,0	4,5	13,5	170,5	0,06	0,07	6,2		0,6	191,0	229,0	29,4	64,0	44,0	1,20	10,7	122,7	8,40	18						75				24				3									0,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	239,0	0,21	0,12	19,2	0,09		120,0	219,0	15,0	120,0	181,0	4,04	18,3	16,0	3,52													69		7									0,4
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72			18,0	138,0	14,0	7,3	22,0	0,54	0,2	47,0	0,11																			20				7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,7	1,3	40,5	192,5	0,11	0,06						38,4	6,1	54,3	1,27													30	50														
	Итого:		**35,1**	**19,7**	**124,9**	**820,4**	**0,47**	**0,33**	**124,8**	**0,09**	**11,3**	**603,0**	**1077,7**	**143,4**	**228,2**	**371,1**	**8,44**	**49,7**	**223,8**	**12,63**	**18**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**75**	**0**	**0**	**30**	**74**	**0**	**69**	**0**	**7**	**10**	**60**	**111**	**0**	**20**	**0**	**0**	**0**	**7**	**0,9**
	Всего за день/3/:		**56,6**	**42,1**	**181,4**	**1334,0**	**0,69**	**0,61**	**168,8**	**0,26**	**21,6**	**922,3**	**1944,5**	**259,2**	**286,5**	**547,4**	**13,00**	**84,1**	**332,0**	**15,95**	**63**	**0**	**5**	**0**	**78**	**0**	**75**	**0**	**0**	**45**	**116**	**0**	**69**	**0**	**20**	**10**	**186**	**111**	**0**	**20**	**0**	**0**	**1**	**14**	**1,5**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe-в мг; I, Se, F- в мкг)																																							
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Чай	Сахар	Соль I
	ЧЕТВЕРГ																																																
	Завтрак																																																
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,4	13,8	22,7	312,6	0,09	0,32	69,2	0,16	0,3	130,0	160,0	264,2	35,0	278,5	0,87	22,0	50,0	39,10		140	5						4		5		10		5								10	0,2
	Молоко сгущенное	25	1,7	2,1	13,9	81,3	0,02	0,09	11,8	0,02	0,2	32,5	39,3	76,8	8,5	54,7	0,05	1,8	6,6	0,75	65																						1	7	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	21,0	4,5	3,8	7,2	0,73																													
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,8	0,4	15,3	72,0	0,04	0,02						14,3	2,5	20,8	0,51													15	15							100						
	Фрукт (мандарин)	100	0,2		9,7	39,6	0,03	0,01			23,0		197,0	43,3	5,7	15,3	0,90											0	4	15	20	0	10	0	5	0	0	0	100	0	0	0	1	17	0,2
	Итого:		28,3	16,3	68,1	532,3	0,18	0,45	81,3	0,18	23,5	163,2	417,3	403,1	55,5	376,5	3,06	23,8	56,6	39,85	65	140	5	0	0	0		0	4	15	20	0	10	0	5	0	0	0	100	0	0	0	1	17	0,2
	Обед																																																
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	72,9		2,3	201,0	128,0	12,0	9,7	21,0	0,40	7,9	12,0	0,14																6	13	42						0,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	4,9	5,2	70,9	0,02	0,03	101,8		10,8	97,1	172,6	37,4	13,2	31,0	0,48	15,2	14,8	0,34			5									2			4			74						0,3
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	14,8	13,8	6,2	208,2	0,19	1,47	443,4	0,03	11,2	271,3	220,0	38,0	15,7	148,6	5,16	19,8	393,5	10,50			27			84						2			2	7								0,7
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	5,5	32,8	202,3	0,06	0,03	18,4	0,09		149,0	53,8	12,0	7,2	41,0	0,73	21,0	12,0	0,06														51	7									0,5
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0			15,0			0,1	0,2	50,0	2,1	4,3	0,09																						25				7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,7	1,3	40,5	192,5	0,11	0,06						38,4	6,1	54,3	1,27													30	50														
	Итого:		27,5	30,8	108,6	822,0	0,39	1,60	651,5	0,12	24,3	718,5	574,6	187,8	54,0	300,2	8,13	63,9	432,3	11,04	0	0	32	0	0	84	0	0	0	30	50	4	0	51	13	13	13	116	0	25	0	0	0	7	1,6
	Всего за день/4/:		55,8	47,1	176,7	1354,3	0,57	2,05	732,8	0,30	47,8	881,7	991,9	590,9	109,5	676,7	11,2	87,7	488,9	50,89	65	140	37	0	0	84	0	0	4	45	70	6	10	51	20	13	13	116	100	25	0	0	1	24	1,8
	ПЯТНИЦА																																																
	Завтрак																																																
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4		53,7	0,01	0,04	39,0	0,15	0,1	122,0	13,0	132,0	5,0	75,0	0,15			2,17				15										50		10								3	0,7
54-9к-2020	Каша молочная овсяная	200	8,6	11,8	34,3	277,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,5	288,2	274,0	138,4	33,0	132,7	1,83	31,0	62,0	14,60	100														5										
53-19з-2020	Масло сливочное	5		4,1	0,1	37,4			25,0	0,09		3,5	1,0	1,2		1,5	0,01		0,2	0,05																							1	7	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3	0,09		0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,70													15	15														
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,8	0,4	15,3	72,0	0,04	0,02						14,3	2,5	20,8	0,51																						100						
	Фрукт (яблоко)	100	0,2	0,2	10,2	43,4	0,03	0,01			5,0			23,5	6,0	11,0	1,50																												
	Итого:		14,3	20,9	67,4	511,1	0,29	0,25	104,5	0,46	5,6	414,4	308,8	313,9	50,3	248,2	4,70	31,0	62,2	16,82	100	0	0	15	0	0	0	0	0	15	15	0	50	0	15	0	0	0	100	0	0	0	1	10	0,7
	Обед																																																
54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122,0		23,1	46,5	163,0	27,0	10,0	19,0	0,36	5,8	8,3	0,16																6		56						3	0,1
54-19к-2020	Суп молочный	250	6,1	5,7	23,0	167,7	0,07	0,22	29,8	0,03	0,9	140,7	183,2	189,5	24,2	204,0	0,45	20,0	59,8	3,10	175													20	2									2	0,2
54-3р-2020	Котлета рыбная	100	14,2	2,8	8,6	116,4	0,04	0,05	9,8	0,16		110,0	151,0	18,0	21,0	94,0	0,45	57,0	323,0	5,92								80	6		19				2									0,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	0,14	0,12	8,3		10,9	132,6	692,0	62,0	33,0	109,0	1,18	27,0	51,0	1,50	45											8				4	134								0,4
	Сок	200	1,2		23,8	99,0	0,02			0,20	6,60	6,0	77,3	14,1	6,8	8,0	0,46																								200				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,7	1,3	40,5	192,5	0,11	0,06						38,4	6,1	54,3	1,27													30	50														
	Итого:		31,7	21,5	128,3	830,8	0,40	0,47	169,9	0,39	41,5	435,8	1266,5	349,0	101,1	488,3	4,17	109,8	442,1	10,68	220	0	0	0	0	0	0	80	6	30	69	8	0	20	4	10	134	56	0	0	200	0	0	5	1,0
	Всего за день/5/:		46,0	42,4	195,7	1341,9	0,69	0,72	274,4	0,85	47,1	850,2	1575,3	662,9	151,4	736,5	8,87	140,8	504,3	27,50	320	0	0	15	0	0	0	80	6	45	84	0	50	20	26	6	134	56	100	0	200	0	1	15	1,7
	всего за 10 дней		481,8	463,0	1803,8	13324	6,29	8,14	6216	10,0	436,0	8961,0	16087	5333	1890	6540,9	109,5	1314	5021	291,8	1619	280	94	45	386	168	150	303	211	450	836	33	467	122	197	118	1058	1506	1017	90	600	15	7	176	16,8