СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F-в мг)									Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
							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		53,8	0,01	0,05	39,0	0,23	0,1	122,0	13,0	132,0	5,3	75,0	0,15							15																										
302*	Каша молочная геркулесовая	200	6,4	8,5	26,3	207,3	0,21	0,08	25,2	1,67	0,5	307,0	102,0	203,0	15,8	162,0	0,45	0,02	0,90		106										30		5										5					0,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,3	4,4	12,5	106,8	0,04	0,16	17,2	1,86	0,7	49,9	198,0	143,0	30,4	124,4	0,69		0,140		130																						5					
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	2,6	0,8	25,8	121,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35												20	30																	
	Фрукты сезонные (яблоко банан,апельсин,мандарин	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																					100									
	Итого:	**565**	**16,9**	**18,2**	**75,4**	**533,4**	**0,36**	**0,31**	**81,4**	**3,76**	**3,3**	**478,9**	**313,0**	**525,5**	**55,1**	**396,5**	**2,22**	**0,02**	**1,04**	**0,00**	**236**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**20**	**30**	**0**	**30**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**	**0,7**
	Обед																																															
54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	1,0	4,1	5,8	64,2	0,02	0,02	71,0		17,3	64,0	105,0	28,0	7,5	14,2	0,22		0,12																4		57													0,1
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,2	4,0	15,9	116,8	0,15	0,05	97,2		4,7	78,0	290,4	27,0	23,8	76,4	1,01	0,01	0,20												16			4	40	18												0,3
54-4м-2020	Котлета мясная	90	16,0	16,3	15,0	270,7	0,06	0,10	19,8	0,45	0,1	185,0	198,0	58,5	19,0	57,8	1,61		0,28		21				78						27			4												0,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,53	10,2	132,6	524,0	39,0	23,0	84,0	1,03	0,01	0,10		24													5		126												0,3
54-6хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	0,01	4,1		2,5	6,1	15,0	13,0	9,1	10,0	0,19		0,01																			40						7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,2	1,2	36,3	169,5	0,12	0,03						33,6	2,2	35,4	0,49												30	40																	
	Итого:	**770**	**27,9**	**30,9**	**103,1**	**803,4**	**0,48**	**0,32**	**215,9**	**0,98**	**34,8**	**465,7**	**1032,4**	**199,1**	**84,6**	**277,8**	**4,35**	**0,02**	**0,71**	**0,00**	**45**	**0**	**0**	**0**	**78**	**0**	**0**	**0**	**0**	**30**	**67**	**0**	**16**	**0**	**9**	**8**	**166**	**75**	**40**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**	**0**	**0,9**
	Всего за день/1/:	**1335**	**44,8**	**49,1**	**178,5**	**1336,8**	**0,84**	**0,63**	**297,3**	**4,74**	**38,1**	**944,6**	**1345,4**	**724,6**	**139,7**	**674,3**	**6,57**	**0,04**	**1,75**	**0,00**	**281**	**0**	**0**	**15**	**78**	**0**	**0**	**0**	**0**	**50**	**97**	**0**	**46**	**0**	**14**	**8**	**166**	**75**	**140**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**19**	**0**	**0**	**0**	**1,6**
	ВТОРНИК																																															
	Завтрак																																															
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,8	3,3	233,2	0,07	0,32	183,0	2,91	0,3	253,2	178,5	156,0	16,5	201,0	2,09	0,02	0,12	0,02	58								92				12													0,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72																									0,8	7				
	Печенье	30	1,6	2,7	23,7	125,5	0,05							23,5	0,8	10,9	0,09																												30	
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/25	2,0	0,6	20,8	96,6	0,05	0,01						19,2	1,3	20,2	0,28												15	25																	
	Фрукты сезонные (яблоко банан,апельсин,мандарин	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																					100									
	Итого:	**520**	**16,6**	**22,2**	**65,1**	**526,6**	**0,20**	**0,34**	**183,3**	**2,91**	**2,3**	**253,9**	**194,9**	**226,7**	**24,4**	**249,1**	**3,76**	**0,02**	**0,12**	**0,02**	**58**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**92**	**15**	**25**	**0**	**0**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**7**	**0**	**0**	**30**	**0,4**
	Обед																																															
54-13з-2020	Салат из свеклы отв.с яйцом	50/10	1,2	3,7	4,5	56,1	0,02	0,01	10,9	0,22	1,8	66,5	108,3	26,3	8,4	33,0	0,61		0,20										10						3		47										
54-1с-2020	Щи из св. капусты со сметаной	200	1,5	4,9	5,2	79,0	0,02	0,03	101,8	0,07	8,8	97,1	172,6	37,4	10,2	31,0	0,48	0,01	0,20				5								2			4			74										0,3
439*	Печень говяжья тушеная	100	13,1	13,4	6,5	199,0	0,23	1,33	203,4	0,12	8,2	271,3	152,0	98,0	15,0	138,6	2,36	0,02	0,63	0,01			10				84				7			6												0,4
302*	Каша гречневая	150	4,5	6,9	20,0	160,1	0,12	0,08	19,2	0,15		117,6	121,6	12,0	65,1	98,5	2,22	0,01	0,32													37		7												0,4
	Сок	200	0,5		22,8	93,2	0,02			1,25	3,6	6,0	17,3	19,1	2,8	8,0	0,21																						200								
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,2	1,2	36,3	169,5	0,12	0,03						33,6	2,2	35,4	0,49												30	40																	
	Итого:	**780**	**24,0**	**30,1**	**95,3**	**756,9**	**0,53**	**1,48**	**335,3**	**1,81**	**22,4**	**558,5**	**571,8**	**226,4**	**103,7**	**344,5**	**7,87**	**0,04**	**1,35**	**0,01**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**84**	**0**	**0**	**10**	**30**	**40**	**9**	**37**	**0**	**17**	**3**	**0**	**111**	**0**	**0**	**200**	**0**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**	**0**	**1,1**
	Всего за день/2/:	**1300**	**40,6**	**52,3**	**160,4**	**1283,5**	**0,73**	**1,82**	**518,6**	**4,72**	**24,7**	**812,4**	**766,7**	**453,1**	**128,1**	**593,6**	**11,63**	**0,06**	**1,47**	**0,03**	**58**	**0**	**15**	**15**	**0**	**84**	**0**	**0**	**102**	**45**	**65**	**9**	**37**	**0**	**29**	**3**	**0**	**121**	**100**	**0**	**200**	**0**	**0**	**0,8**	**14**	**0**	**0**	**30**	**1,5**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (В1,В2,С-в мг; А-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F-в мг)									Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
							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		0,10																				60											
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	17,8	4,5	13,8	170,5	0,06	0,07	6,2	0,39	0,6	101,0	129,0	29,3	60,4	44,0	0,92	0,01	0,26	0,02	18						75				24					3													0,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,0	26,5	169,0	0,14	0,12	8,3	0,72	10,9	169,0	292,2	62,0	23,0	109,0	1,18	0,01	0,10		45												8			4		133												0,4
54-3гн-2020	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2		10,0	41,0		0,01	0,4		1,2	1,3	30,2	7,3	4,8	9,0	0,79																								10					0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	2,6	0,8	25,8	121,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35															20	30																			
	Итого:	560	25,6	10,4	77,6	510,0	0,29	0,24	20,9	1,11	18,7	276,1	536,4	136,6	98,2	212,3	3,60	0,02	0,46	0,02	63	0	0	0	0	0	75	0	0	20	54	8	0	0	4	3	133	60	10	0	0	0	0	0,8	7	0	0	0	0,6
	Обед																																															
39*	Салат витаминный с маслом	60	0,6	3,1	6,5	56,3	0,01	0,01	38,8		3,0	51,0	119,0	25,7	43,9	16,0	0,27		0,38																		3		40	17												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	139,2	33,6	18,2	40,0	0,85	0,01	0,30				5															4	16	72													0,3
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	90	12,1	7,1	5,9	136,0	0,08	0,06	238,5	1,82	1,6	96,0	154,3	57,0	27,4	87,7	0,81	0,05	0,75									86								4		47													0,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,5	209,0	0,03	0,03	18,4	0,15		153,0	46,6	6,9	24,0	72,0	0,49	0,01	0,05														54		7															0,5
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0			15,0					50,0	2,0	4,0	0,09																										25					7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,2	1,3	41,2	193,3	0,12	0,04						42,8	2,6	36,8	0,56															30	50																			
	Итого:	780	22,6	21,3	119,5	760,0	0,27	0,18	442	1,97	11,4	405,5	459,1	216,0	118,1	256,5	3,07	0,07	1,48	0,00	0	0	5	0	0	0	0	86	0	30	50	0	54	0	7	11	16	159	17	25	0	0	0	0	7	0	0	0	1,2
	Всего за день/3/	1340	48,2	31,7	197,1	1270,0	0,56	0,42	463	3,08	30,1	681,6	995,5	352,6	216,3	468,8	6,67	0,09	1,94	0,02	63	0	5	0	0	0	75	86	0	50	104	8	54	0	11	14	149	219	27	25	0	0	0	0,8	14	0	0	0	1,8
	ЧЕТВЕРГ																																															
	Завтрак																																															
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,4	13,8	21,7	308,6	0,06	0,28	51,1	0,18	0,3	130,0	159,0	264,2	32,0	278,5	0,86	0,02	0,07	0,03		140	5							4			5		9		5											4				0,2
	Молоко сгущенное	30	1,8	2,2	16,3	92,0	0,01	0,05	7,0	1,17	0,1	25,0	10,8	92,2	5,6	47,3	0,03		0,03		78																											
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72																													0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/20	1,7	0,5	18,2	84,0	0,05							16,8	1,1	17,7	0,24															15	20																			
	Фрукты сезонные (яблоко, банан,апельсин,мандарин)	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																									100											
	Итого:	515	28,2	16,6	73,5	555,9	0,15	0,34	58,4	1,35	2,4	155,7	186,2	401,2	44,5	360,5	2,43	0,02	0,10	0,03	78	140	5	0	0	0	0	0	4	15	25	0	9	0	5	0	0	0	100	0	0	0	0	0,8	11	0	0	0	0,2
	Обед																																															
54-16з-2020	Винегрет с маслом	60	0,6	4,3	4,8	60,3	0,01	0,01	72,9		2,3	201,0	127,0	12,2	9,6	21,0	0,40		0,21																		4	13	42													0,1
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,7	4,6	11,3	93,4	0,07	0,05	98,0		8,4	195,0	215,7	27,6	19,8	47,8	0,69	0,01	0,30				5															4	50	44													0,3
54-6м-2020	Биточек мясной	100	17,7	18,1	16,7	300,5	0,07	0,11	22,0	0,50	0,1	205,0	120,0	65,0	21,1	64,2	1,81		0,31		23				87						30				6														0,2
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,6	118,2	0,03	0,06	125,0	0,13	31,9	166,0	50,6	82,0	23,0	61,8	1,18	0,01	0,05														2			6			188							2				0,5
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,9	60,7			1,00		1,2	1,4	15,9	6,7	1,2	6,8	0,09																									20						10	7,5			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,2	1,2	36,3	169,5	0,12	0,03						33,6	2,2	35,4	0,49															30	40																			
	Итого:	780	25,9	33,3	98,6	802,6	0,30	0,26	318,9	0,63	43,9	768,4	529,2	227,1	76,9	237,0	4,36	0,02	0,87	0,00	23	0	5	0	87	0	0	0	0	30	70	2	0	0	12	8	63	274	20	0	0	0	0	0	12	7,5	0	0	1,1
	Всего за день/4/:	1295	54,1	49,9	172,1	1358,5	0,45	0,60	377,3	1,98	46,3	924,1	715,4	628,3	121,4	597,5	6,79	0,04	0,97	0,03	101	140	10	0	87	0	0	0	4	45	95	2	9	0	17	8	63	274	120	0	0	0	0	0,8	23	7,5	0	0	1,3
	ПЯТНИЦА																																															
	Завтрак																																															
54-+12р-2020	Тефтели рыбные	90	10,9	7,3	11,5	155,3	0,05	0,03	11,2	1,88	0,7	210,4	198,0	37,3	17,1	121,5	0,61	0,04	0,62									61	5		13	7				4		11											0,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,53	10,2	132,6	525,0	39,0	23,0	84,0	1,03	0,01	0,10		24														5		126												0,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,2	1,43	0,5	38,5	184,0	111,0	30,7	107,0	1,00		0,14		100																							5		7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/25	2,0	0,6	20,8	96,6	0,05	0,01						19,2	1,3	20,2	0,28															15	25																			
	Фрукты сезонные (яблоко, банан,апельсин,мандарин)	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																									100											
	Итого:	580	20,0	16,7	74,1	527,0	0,28	0,28	48,2	3,84	13,4	381,5	907,0	230,0	74,1	342,5	3,50	0,05	0,86	0,00	124	0	0	0	0	0	0	61	5	15	38	7	0	0	5	4	126	11	100	0	0	0	5	0	7	0	0	0	0,8
	Обед																																															
54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	1,0	4,1	5,8	64,2	0,02	0,02	71,0		17,3	64,0	105,0	28,0	7,5	14,2	0,22		0,12																		4		57													0,1
162*	Суп молочный с овощами	250	4,6	4,5	23,0	150,9	0,06	0,10	29,7	2,55	0,9	142,2	83,4	227,5	16,0	121,2	0,31		0,27		175														3		32	43													0,2
54-25м-2020	Курица тушеная	90	12,6	5,2	4,0	113,2	0,04	0,04	23,4	0,05	1,1	124,1	138,1	23,0	31,5	82,8	0,69	0,02	0,22	0,01			7				54					3			2	2		29											0,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,09	0,04	18,4	0,11		149,0	53,8	67,0	7,2	14,0	0,63	0,01	0,02																	50	6															0,5
	Сок	200	0,5		22,8	93,2	0,02			1,25	3,6	6,0	17,3	19,1	2,8	8,0	0,21																											200								
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,2	1,2	36,3	169,5	0,12	0,03						33,6	2,2	35,4	0,49															30	40																			
	Итого:	810	26,9	20,3	126,9	799,0	0,35	0,23	142,5	3,96	22,9	485,3	397,6	398,2	67,2	275,6	2,55	0,03	0,63	0,01	175	0	7	0	0	0	54	0	0	30	40	3	0	50	11	6	32	119	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	1,1
	Всего за день/5/:	1390	46,9	37,0	201,0	1326,0	0,63	0,51	190,7	7,80	36,3	867	1304,6	628,2	141,3	618,1	6,05	0,08	1,49	0,01	299	0	7	0	0	0	54	61	5	45	78	10	0	50	16	10	158	130	100	0	200	0	5	0	7	0	0	0	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, I, Se, F-в мг)								
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se
	2 НЕДЕЛЯ																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Завтрак																			
-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	0,01	0,05	39,0	0,23	0,1	122,0	13,0	132,0	5,3	75,0	0,15			
19з-2020	Масло сливочное	8		6,7	0,1	60,0			52,0	0,16		0,8	1,6	0,8		1,6				
25к-2020	Каша молочная пшенная	200	6,1	7,8	27,7	206,0	0,12	0,13	27,4	1,53	0,5	177,0	176,0	159,0	32,0	142,0	0,83	0,02	0,90	
2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72			
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	2,3	0,7	23,3	109,0	0,07	0,02						22,0	1,4	22,8	0,31			
	Фрукты сезонные (яблоко, банан,апельсин,мандарин)	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58			
	Итого:	568	12,2	19,7	68,4	500,1	0,23	0,21	118,7	1,92	2,6	300,5	207,0	341,8	44,5	258,4	2,53	0,02	0,90	0,00
	Обед																			
39*	Салат витаминный с маслом	60	0,6	3,1	6,5	56,3	0,01	0,01	38,8		3,0	51,0	119,0	25,7	43,9	16,0	0,27		0,38	
-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	139,2	33,6	18,2	40,0	0,85	0,01	0,30	
2м-2020	Гуляш из говядины	100	15,8	16,8	4,2	232,0	0,04	0,09	25,5	0,09	1,4	121,2	220,0	25,0	23,7	166,0	1,57	0,01	0,32	
518*	Картофель отварной	150	2,6	5,0	28,6	169,8	0,15	0,10	8,0	0,09	10,0	132,0	253,0	28,0	11,3	82,0	0,72	0,02	0,05	
6хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	0,01	4,1		2,5	6,1	15,0	13,0	9,1	10,0	0,19		0,01	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,2	1,3	41,2	193,3	0,12	0,04						42,8	2,6	36,8	0,56			
	Итого:	790	24,3	30,7	100,4	778,6	0,36	0,29	207,8	0,18	23,7	415,8	1046,2	188,1	108,8	350,8	4,16	0,04	1,06	0,00
	Всего за день/1/:	1358	36,5	50,4	168,8	1278,7	0,59	0,50	326,5	2,10	26,3	716,3	1253,2	529,9	153,3	609,2	6,69	0,06	1,96	0,00
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,8	3,3	233,2	0,07	0,32	183,0	2,91	0,3	253,2	178,5	156,0	16,5	201,0	2,09	0,02	0,12	0,02
4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	8,6	68,0	0,01	0,07	6,9	1,43	0,3	19,7	81,0	114,6	9,9	46,3	0,69		0,10	
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,6	0,5	15,3	72,0	0,04	0,02						14,4	1,0	15,2	0,21			
	Печенье	30	1,6	2,7	23,7	125,5	0,05	0,02						23,5	1,8	10,9	0,09			
	Фрукты сезонные (яблоко, банан,апельсин,мандарин)	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58			
	Итого:	510	18,8	24,6	61,7	543,2	0,20	0,43	189,9	4,34	2,6	272,9	259,5	332,0	31,2	283,2	3,56	0,02	0,22	0,02
	Обед																			
-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	1,0	4,1	5,8	64,2	0,02	0,02	71,0		17,3	64,0	105,0	28,0	7,5	14,2	0,22		0,12	
-8с-2020	Суп гороховый	200	4,2	4,0	15,9	116,8	0,15	0,05	97,2		4,7	78,0	290,4	27,0	23,8	76,4	1,01	0,01	0,20	
-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	90	12,1	7,1	5,9	136,0	0,08	0,06	238,5	1,82	1,6	96,0	154,3	57,0	27,4	87,7	0,81	0,05	0,75	
-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,5	209,0	0,03	0,03	18,4	0,15		153,0	46,6	6,9	24,0	72,0	0,49	0,01	0,05	
-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0			15,0					50,0	2,0	4,0	0,09			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,2	1,2	36,3	169,5	0,12	0,03						33,6	2,2	35,4	0,49			
	Итого:	770	24,6	21,8	120,2	776,5	0,40	0,19	440,1	1,97	23,6	391,0	596,3	202,5	86,9	289,7	3,11	0,07	1,12	0,00
	Всего за день/2/:	1280	43,4	46,4	181,9	1319,7	0,60	0,62	630,0	6,31	26,2	663,9	855,8	534,5	118,1	572,9	6,67	0,09	1,34	0,02
	СРЕДА																			
	Завтрак																			
-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		0,10	
-4м-2020	Котлета мясная	100	17,7	18,1	16,7	300,5	0,07	0,11	22,0	0,50	0,1	205,0	120,0	65,0	21,1	64,2	1,81		0,31	
-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,53	10,2	132,6	225,0	39,0	23,0	84,0	1,03	0,01	0,10	
-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72			
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/20	1,7	0,5	18,2	84,0	0,05							16,8	1,1	17,7	0,24			
	Итого:	545	23,3	23,9	62,7	559,2	0,26	0,25	52,1	1,03	16,3	343,1	446,4	139,3	57,4	198,1	3,97	0,01	0,51	0,00
	Обед																			
-14з-2020	Салат из свеклы курагой,изюм	60	1,0	4,1	10,0	80,9	0,02	0,02	16,2		1,9	81,0	126,5	28,0	9,4	31,0	0,72		0,20	
-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,7	4,6	11,3	93,4	0,07	0,05	98,0		8,4	195,0	215,7	27,6	19,8	47,8	0,69	0,01	0,30	
-23м-2020	Биточек из курицы	100	17,8	4,5	13,8	170,5	0,06	0,07	6,2	0,39	0,6	101,0	129,0	29,3	60,4	44,0	0,92	0,01	0,26	0,02
541*	Рагу овощное	150	2,5	6,6	14,2	126,2	0,05	0,05	177,0	0,09	10,8	100,0	239,0	60,8	24,2	58,3	0,81	0,01	0,40	
-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,9	60,7			1,0		1,2	1,4	15,9	6,7	1,2	6,8	0,09			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,2	1,3	41,2	193,3	0,12	0,04						42,8	2,6	36,8	0,56			
	Итого:	790	26,5	21,2	105;4	725,0	0,32	0,23	298,4	0,48	22,9	478,4	726,1	195,2	117,6	224,7	3,59	0,03	1,16	0,02
	Всего за день/3/	1335	49,8	45,1	168,1	1284,2	0,58	0,48	350,5	1,51	39,2	821,5	1172,5	334,5	175,0	542,0	7,56	0,04	1,67	0,02

№ рецептуры	Наименование блюд	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
	2 НЕДЕЛЯ																													
	ПОНЕДЕЛЬНИК																													
	Завтрак																													
-1з-2020	Сыр в нарезке				15																									
19з-2020	Масло сливочное															8														
25к-2020	Каша молочная пшенная	101												30		5										5				0,7
2гн-2020	Чай с сахаром																								0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный										15	30																		
	Фрукты сезонные (яблоко, банан,апельсин,мандарин)																			100										
	Итого:	101	0	0	15	0	0	0	0	0	15	30	0	30	0	13	0	0	0	100	0	0	0	0	0,8	12	0	0	0	0,7
	Обед																													
39*	Салат витаминный с маслом																3		40	17										0,1
-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем			5													4	16	72											0,3
2м-2020	Гуляш из говядины					93							4			5			21											0,3
518*	Картофель отварной															5		150												0,4
6хн-2020	Компот из ягод																			40						7				
	Хлеб ржаной, пшеничный										30	50																		
	Итого:	0	0	5	0	93	0	0	0	0	30	50	4	0	0	10	7	166	133	57	0	0	0	0	0	7	0	0	0	1,1
	Всего за день/1/:	101	0	5	15	93	0	0	0	0	45	80	4	30	0	23	7	166	133	157	0	0	0	0	0,8	19	0	0	0	1,8
	ВТОРНИК																													
	Завтрак																													
-1о-2020	Омлет натуральный	58								92						12														0,4
4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	100																							0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный										15	15																		
	Печенье																												30	
	Фрукты сезонные (яблоко, банан,апельсин,мандарин)																			100										
	Итого:	158	0	0	0	0	0	0	0	92	15	15	0	0	0	12	0	0	0	100	0	0	0	0	0,8	7	0	0	30	0,4
	Обед																													
-8з-2020	Салат из капусты с морковью																4		57											0,1
-8с-2020	Суп гороховый													16			4	40	18											0,3
-11р-2020	Рыба тушеная с овощами								86								4		47											0,3
-6г-2020	Рис отварной													54		7														0,5
-1хн-2020	Компот из сухофруктов																				25					7				
	Хлеб ржаной, пшеничный										30	40																		
	Итого:	0	0	0	0	0	0	0	86	0	30	40	0	70	0	7	12	40	122	0	25	0	0	0	0	7	0	0	0	1,2
	Всего за день/2/:	158	0	0	0	0	0	0	86	92	45	55	0	70	0	19	12	40	122	100	25	0	0	0	0,8	14	0	0	30	1,6
	СРЕДА																													
	Завтрак																													
-2з-2020	Огурец в нарезке																		60											
-4м-2020	Котлета мясная	23				87						30				6														0,2
-11г-2020	Картофельное пюре	24														5		126												0,3
-2гн-2020	Чай с сахаром																								0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный										15	20																		
	Итого:	47	0	0	0	87	0	0	0	0	15	50	0	0	0	11	0	126	60	0	0	0	0	0	0,8	7	0	0	0	0,5
	Обед																													
-14з-2020	Салат из свеклы курагой,изюм																4		45		12									
-4с-2020	Рассольник домашний			5													4	40	44											0,3
-23м-2020	Биточек из курицы	18						75				23					3													0,3
541*	Рагу овощное												2			5		32	123											0,3
-21хн-2020	Кисель из ягод																			20						10	7,5			
	Хлеб ржаной, пшеничный										30	50																		
	Итого:	18	0	5	0	0	0	75	0	0	30	73	2	0	0	5	11	72	212	20	12	0	0	0	0	10	7,5	0	0	0,9
	Всего за день/3/	65	0	5	0	87	0	75	0	0	45	123	2	0	0	16	11	198	272	20	12	0	0	0	0,8	17	7,5	0	0	1,4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F-в мг)									Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se																												
	ЧЕТВЕРГ																																															
	Завтрак																																															
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,4	13,8	21,7	308,6	0,06	0,28	51,1	0,18	0,3	130,0	159,0	264,2	32,0	278,5	0,86	0,02	0,07	0,03		140	5						4		5		9		5										4				0,2
	Молоко сгущенное	30	1,8	2,2	16,3	92,0	0,01	0,05	7,0	1,17	0,1	25,0	10,8	92,2	5,6	47,3	0,03		0,03		78																											
4-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72																										0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/20	1,7	0,5	18,2	84,0	0,05							16,8	1,1	17,7	0,24													15	20																	
	Фрукты сезонные (яблоко, банан,апельсин,мандарин)	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																						100										
	Итого:	515	28,2	16,6	73,5	555,9	0,15	0,34	58,4	1,35	2,4	155,7	186,2	401,2	44,5	360,5	2,37	0,02	0,10	0,03	78	140	5	0	0	0	0	0	4	15	25	0	9	0	5	0	0	0	100	0	0	0	0	0,8	11	0	0	0	0,2
	Обед																																															
4-16з-2020	Винегрет с маслом	60	0,6	4,3	4,8	60,3	0,01	0,01	72,9		2,3	201,0	127,0	12,2	9,6	21,0	0,40		0,21																	4	13	42											0,1
4-17с-2020	Суп из овощей с фрикаделькам	200	5,0	6,8	10,5	123,2	0,10	0,08	98,8	0,12	6,8	109,2	209,8	20,4	19,5	75,6	0,98	0,01	0,50						23				2							4	40	42											0,4
439*	Печень говяжья тушеная	100	13,1	13,4	6,5	199,0	0,23	1,33	203,4	0,11	8,2	271,3	152,0	98,0	15,0	138,6	2,36	0,02	0,63	0,01			10			84						7			6														0,4
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,6	118,2	0,03	0,06	125,0	0,11	31,9	166,0	50,6	82,0	23,0	61,8	1,18	0,01	0,05													2			6			188							2				0,5
4-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72			18,0	13,8	14,0	7,3	22,0	0,54		0,05																					20					7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,2	1,2	36,3	169,5	0,12	0,03						33,6	2,2	35,4	0,49													30	40																	
	Итого:	780	24,9	30,8	91,1	746,0	0,51	1,52	500,8	0,34	49,2	765,5	553,2	260,2	76,6	354,4	5,35	0,04	1,44	0,01	0	0	10	0	23	84	0	0	2	30	40	9	0	0	12	8	53	272	0	20	0	0	0	0	9	0	0	0	1,4
	Всего за день/4/:	1295	53,1	47,4	164,6	1301,9	0,66	1,86	559,2	1,69	51,6	921,2	739,4	661,4	121,1	714,9	7,72	0,06	1,54	0,04	78	140	15	0	23	84	0	0	6	45	65	9	9	0	17	8	53	272	100	20	0	0	0	0,8	20	0	0	0	1,6
	ПЯТНИЦА																																															
	Завтрак																																															
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	8,5	9,8	28,5	236,2	0,05	0,05	31,5	0,48	0,1	141,0	57,5	185,0	10,2	121,0	0,63	0,01	0,02					25										40	5														0,4
4-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,2	1,43	0,5	38,5	184,0	111,0	30,7	107,0	1,00		0,14		100																						5		7				
54-9в-2020	Булочка школьная	45	3,2	1,9	25,8	133,0	0,05	0,02	3,0	0,08		55,0	43,0	8,3	2,7	32,2	0,18		0,11										2			36			2										2		1,1		0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,6	0,5	15,3	72,0	0,04	0,01						14,4	1,0	15,2	0,21													15	15																	
	Фрукты сезонные (яблоко, банан,апельсин,мандарин)	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																						100										
	Итого:	525	16,2	15,8	91,6	576,9	0,2	0,21	47,7	1,99	2,6	234,5	284,5	342,2	46,6	285,2	2,55	0,01	0,27	0,00	100	0	0	25	0	0	0	0	2	15	15	36	0	40	7	0	0	0	100	0	0	0	5	0	9	0	1,1	0	0,8
	Обед																																															
54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	1,0	4,1	5,8	64,2	0,02	0,02	71,0		17,3	64,0	105,0	28,0	7,5	14,2	0,22		0,12																	4		57											0,1
54-19к-2020	Суп молочный	250	5,1	5,7	24,0	167,7	0,07	0,22	29,8	2,55	0,9	140,7	103,2	199,5	14,2	204,0	0,25		0,27		175												16		2										2				0,2
54-3р-2020	Котлета рыбная	90	12,7	2,6	7,8	106,0	0,08	0,08	9,8	1,88		110,0	191,0	51,0	11,0	94,0	0,45	0,02	0,49	0,01	10							72	6		16				2														0,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,0	26,5	169,0	0,14	0,12	8,3	0,72	10,9	169,0	292,0	62,0	23,0	109,0	1,18	0,01	0,10		45											8			4		133												0,4
	Сок	200	0,5		22,8	93,2	0,02			1,25	3,6	6,0	17,3	19,1	2,8	8,0	0,21																								200								
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,2	1,2	36,3	169,5	0,12	0,03						33,6	2,2	35,4	0,49													30	40																		
	Итого:	820	27,0	18,6	123,2	769,6	0,45	0,47	118,9	6,40	32,7	489,7	682,5	393,2	60,7	464,6	2,80	0,03	0,98	0,01	230	0	0	0	0	0	0	72	6	30	56	8	16	0	8	4	133	57	0	0	200	0	0	0	2	0	0	0	1,0
	Всего за день/5/:	1345	43,2	34,4	214,8	1346,5	0,65	0,68	166,6	8,39	35,3	724,2	967,0	735,4	107,3	749,8	5,35	0,04	1,25	0,01	330	0	0	25	0	0	0	72	8	45	71	44	16	40	15	8	133	57	100	0	200	0	5	0	11	0	1,1	0	1,8
	Итого за 10 дней		460,6	443,7	1807	13106	6,29	8,12	3880	42,3	354,0	8077	9116	5583	1422	6141,1	71,7	0,60	15,38	0,18	1534	280	62	55	368	168	204	305	217	460	833	88	271	90	177	89	1126	1675	964	82	600	5	10	5,6	158	15	1,1	60	16,3
	Среднее значение за период		46,1	44,4	180,7	1310,6	0,63	0,81	388,0	4,23	35,4	807,7	911,6	558,3	142,2	614,1	7,17	0,06	1,54	0,018																													