СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ ____________

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
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 предпирятий 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)									Количество пищевой продукции (в нетто г, мл)																												
							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	Макароннные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
	1 НЕДЕЛЯ																																																
	ПОНЕДЕЛЬНИК																																																
	Завтрак																																																
54-1з	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	6,2	8,5	26,5	207,3	0,21	0,08	25,2	0,20	0,5	307,0	102,0	203,0	15,8	162,0	0,43	0,02	0,90		106												30		5										5				0,7
54-21гн	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	163,0	30,4	124,4	0,69		0,14		130																					5			7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	2,5	0,8	25,8	120,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35													20	30																		
	Фрукты (яблоко)***	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																						100										
	Итого:	565	16,6	18,2	75,6	532,4	0,36	0,31	81,4	2,29	3,3	478,9	313,0	545,5	55,1	396,5	2,20	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																																																
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8		9,0	2,0	127,0	8,0	12,0	16,0	0,50		0,21																			60											
-54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,3	10,3	86,3	0,03	0,03	129,0		6,8	103,0	129,4	40,4	17,0	45,8	0,75	0,02	0,24				5													4	16	66							2				0,3
54-4м-	Котлета из говядины	90	15,9	16,3	15,1	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
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,0	26,5	169,0	0,14	0,12	8,3	0,10	10,9	169,0	292,2	62,0	23,0	109,0	1,08	0,01	0,10		45											6			4		133												0,4
54-1хн	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	30/40	3,5	1,2	35,7	168,0	0,10	0,02						33,6	2,3	35,4	0,49													30	40																		
	Итого:	770	26,7	26,9	109,7	787,8	0,37	0,29	251,9	0,55	26,8	459,0	1032,4	252,5	75,3	268,0	4,35	0,03	0,83	0,00	66	0	5	0	78	0	0	0	0	30	67	6	0	0	8	4	149	126	0	25	0	0	0	0	9	0	0	0	0,9
	Всего за день/1/:	1335	43,3	45,1	185,3	1320,2	0,73	0,60	333,3	2,84	30,1	937,9	1345,4	798,0	130,4	664,5	6,55	0,05	1,87	0,00	302	0	5	15	78	0	0	0	0	50	97	6	30	0	13	4	149	126	100	25	0	5	0	0	21	0	0	0	1,6
	ВТОРНИК																																																
	Завтрак																																																
54-2о	Омлет с зеленым горошком	180	11,6	13,5	6,8	195,0	0,08	0,35	155,7	2,62	1,7	228,0	200,7	119,0	22,5	197,0	1,88	0,03	0,11	0,02	72								72						6			35											0,5
54-2гн	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				
441*	Выпечное изделие (расчет: ватрушка с творогом)	45	4,9	3,5	22,5	139,1	0,04	0,06	4,8	0,72		65,8	29,1	75,7	5,3	45,6	0,36		0,30			23	2						4			21			1										3		0,5		0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,5	0,5	15,3	72,0	0,04	0,01						14,4	1,0	15,2	0,21													15	15																		
	Фрукты (банан)***	100	0,4		19,8	80,8	0,05	0,02			5,0	18,7	65,0	26,3	3,6	12,8	0,52																						100										
	Итого:	555	18,6	17,5	70,9	513,7	0,21	0,45	160,8	3,34	6,7	313,2	311,2	239,9	36,2	277,8	3,69	0,03	0,41	0,02	72	23	2	0	0	0	0	0	76	15	15	21	0	0	7	0	0	35	100	0	0	0	0	0,8	10	0	0,5	0	0,9
	Обед																																							0									
54-8з	Салат из капусты с морковью**	60	1,0	5,0	6,0	73,0	0,02	0,02	91,0		17,3	64,0	105,0	28,0	10,0	19,0	0,22		0,12																	5		55							2				0,1
54-25с	Суп картофельный с горохом	200	4,1	4,0	14,6	110,8	0,15	0,05	121,0		4,0	78,0	290,4	27,0	23,8	76,4	1,01	0,01	0,20														16			4	40	16											0,3
439*	Печень говяжья тушеная	90	11,2	11,4	6,2	172,2	0,21	1,20	183,0	0,13	7,4	219,0	123,0	98,0	13,5	124,8	1,92	0,02	0,58	0,01			8			77						4			5														0,4
302*	Каша гречневая	150	5,9	5,8	24,5	173,8	0,14	0,12	18,8	0,14	0,3	117,8	118,6	102,0	72,0	134,3	2,18	0,02	0,22		60												38		4														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	3,5	1,2	35,7	168,0	0,10	0,02						33,6	2,3	35,4	0,49													30	40																		
	Итого:	770	26,2	27,4	109,8	791,0	0,64	1,41	413,8	1,52	31,1	484,8	654,3	307,7	124,4	397,9	7,67	0,05	1,12	0,01	60	0	8	0	0	77	0	0	0	30	40	4	54	0	9	9	40	71	0	0	200	0	0	0	2	0	0	0	1,2
	Всего за день/2/:	1325	44,8	44,9	180,7	1304,7	0,85	1,86	574,6	4,86	37,8	798,0	965,5	547,6	160,6	675,7	11,36	0,08	1,53	0,03	132	23	10	0	0	77	0	0	76	45	55	25	54	0	16	9	40	106	100	0	200	0	0	0,8	12	0	0,5	0	2,1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг) B1	B2	A	D	C	Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F -в мг) Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se
	СРЕДА																			
	Завтрак																			
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8		0,01	65,3	0,18		1,0	2,0	1,0		2,0				
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10,1	127,3	0,05	0,06	4,7	0,31	0,5	158,0	172,0	22,0	48,0	100,8	1,00	0,01	0,23	0,02
54-11г	Картофельное пюре	125	2,5	4,1	16,7	113,7	0,10	0,10	19,8	0,09	8,4	110,0	437,0	39,9	19,1	70,0	0,85	0,01	0,08	
54-3гн	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			
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/25	2,0	0,7	20,5	96,0	0,05	0,01						19,2	1,3	20,2	0,28			
	Фрукты (апельсин)***	100	0,1		9,8	39,6	0,03				8,0		67,0	23,5	2,5	10,3	0,38			
	Итого:	**550**	**19,2**	**16,3**	**67,2**	**492,4**	**0,23**	**0,19**	**90,2**	**0,58**	**18,1**	**270,3**	**708,2**	**112,9**	**75,7**	**212,3**	**3,30**	**0,02**	**0,31**	**0,02**
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отв.с яйцом	60	1,8	4,0	4,2	60,0	0,02	0,01	10,9	0,22	1,8	66,5	108,3	26,3	8,4	33,0	0,61		0,20	
54-1с	Щи из св. капусты со сметаной	200	1,5	4,9	5,2	79,0	0,02	0,03	101,8	0,08	8,8	97,1	172,6	37,4	10,2	31,0	0,48	0,01	0,20	
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100	13,7	8,4	6,3	156,1	0,09	0,09	216,0	1,69	2,7	116,0	427,0	45,0	56,0	209,0	1,06	0,02	0,64	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,5	209,0	0,03	0,03	18,4	0,14		153,0	46,6	17,0	24,0	72,0	0,49	0,01	0,05	
54-21хн	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	16,0	65,3			1,0		1,2	1,6	16,1	7,2	1,2	7,8	0,09			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,0	1,3	41,0	192,0	0,11	0,03						38,4	2,6	40,5	0,56			
	Итого:	**790**	**24,8**	**24,1**	**109,2**	**761,4**	**0,27**	**0,19**	**348,1**	**2,13**	**14,5**	**434,2**	**770,6**	**171,3**	**102,4**	**393,3**	**3,29**	**0,04**	**1,09**	**0,00**
	Всего за день/3/	**1340**	**44,0**	**40,4**	**176,4**	**1253,8**	**0,50**	**0,38**	**438,3**	**2,71**	**32,6**	**704,5**	**1478,8**	**284,2**	**178,1**	**605,6**	**6,59**	**0,06**	**1,40**	**0,02**
	ЧЕТВЕРГ																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка твор.с мол.соусом	150	16,7	15,0	22,5	292,0	0,06	0,25	67,7	1,38	0,3	155,0	159,0	198,0	32,8	236,8	0,78	0,02	0,09	0,03
54-2гн	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			
	Кондитер.изделие (вафли)	20	0,5	2,0	16,7	86,0	0,04							18,9	0,6	8,7	0,07			
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,5	0,5	15,3	72,0	0,04	0,01						14,4	1,0	15,2	0,21			
	Фрукты (яблоко)***	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58			
	Итого:	**500**	**19,0**	**17,6**	**71,8**	**521,3**	**0,17**	**0,27**	**68,0**	**1,38**	**2,3**	**155,7**	**175,4**	**259,3**	**40,2**	**277,7**	**2,36**	**0,02**	**0,09**	**0,03**
	Обед																			
54-2з	Овощи в нарезке(огурец)	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	
54-4с	Рассольник домашний	200	1,6	4,6	11,4	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	
54-6м	Биточек из говядины	90	15,9	16,3	15,1	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	
54-8г	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	
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0			15,0					50,0	2,0	4,0	0,09			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,0	1,3	41,0	192,0	0,11	0,03						38,4	2,6	40,5	0,56			
	Итого:	**780**	**26,1**	**27,3**	**103,4**	**763,8**	**0,29**	**0,26**	**263,8**	**0,58**	**46,4**	**550,8**	**549,3**	**270,5**	**74,8**	**236,9**	**4,36**	**0,02**	**0,73**	**0,00**
	Всего за день/4/:	**1280**	**45,1**	**44,9**	**175,2**	**1285,1**	**0,46**	**0,53**	**331,8**	**1,96**	**48,7**	**706,5**	**724,7**	**529,8**	**115,0**	**514,6**	**6,72**	**0,04**	**0,82**	**0,03**
	ПЯТНИЦА																			
	Завтрак																			
54-19з	Масло сливочное	5		4,1	0,1	37,3		0,01	32,6	0,09		0,5	1,0	0,5		1,0				
54-21р	Тефтели рыбные	70	9,0	5,4	8,9	120,2	0,04	0,04	9,4	0,72	0,3	147,0	138,6	26,3	14,3	105,0	0,54	0,03	0,56	
518*	Картофель отварной	130	1,9	4,3	23,1	138,7	0,13	0,09	6,9	0,07	6,3	114,4	219,0	28,4	9,8	51,1	0,62	0,02	0,05	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	10,7	76,5	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	15/20	1,7	0,6	18,0	84,0	0,05	0,01						16,8	1,2	17,7	0,24			
	Фрукты (банан)***	100	0,4		19,8	80,8	0,05	0,02			5,0	18,7	65,0	26,3	3,6	12,8	0,52			
	Итого:	**540**	**15,8**	**16,9**	**80,6**	**537,5**	**0,28**	**0,23**	**23,2**	**3,94**	**11,9**	**299,8**	**503,6**	**212,4**	**38,8**	**232,9**	**2,61**	**0,05**	**0,71**	**0,00**
	Обед																			
54-5з	Салат помидо,огурц.с яйцом	60	1,1	4,5	1,6	59,4	0,03	0,04	34,9	0,11	9,5	72,5	105,7	17,4	8,8	23,3	0,51	0,01	0,20	
162*	Суп молочный с овощами	250	4,6	7,4	21,4	170,5	0,06	0,10	29,7	2,55	0,9	142,2	83,4	247,5	16,0	121,2	0,31		0,27	
493*	Курица тушеная	90	12,9	5,6	4,0	118,0	0,04	0,04	23,4	0,32	1,1	124,1	138,1	20,0	48,0	100,8	0,90	0,02	0,22	
54-1г	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	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,9	41,0	0,01	0,01	1,2		1,6	7,9	92,5	58,0	3,1	3,8	0,79			
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/40	3,0	1,0	30,6	144,0	0,08	0,02						28,8	2,0	30,4	0,42			
	Итого:	**810**	**26,7**	**23,9**	**102,5**	**740,9**	**0,31**	**0,25**	**107,6**	**3,09**	**13,1**	**495,7**	**473,5**	**397,3**	**85,1**	**293,5**	**3,56**	**0,04**	**0,71**	**0,00**
	Всего за день/5/:	**1350**	**42,5**	**40,8**	**183,1**	**1278,4**	**0,59**	**0,48**	**130,8**	**7,03**	**25,0**	**795,5**	**977,1**	**609,7**	**123,9**	**526,4**	**6,17**	**0,09**	**1,42**	**0,00**

Наименование блюд	Количество пищевой продукции (в нетто г, мл) 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
СРЕДА																													
Завтрак																													
Масло сливочное															10														
Котлета из курицы	13						56				18					2													0,2
Картофельное пюре	20														4		105												0,3
Чай с сахаром, лимоном																			10					0,8	7				
Хлеб ржаной, пшеничный										15	25																		
Фрукты (апельсин)***																			100										
Итого:	**33**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**56**	**0**	**0**	**15**	**43**	**0**	**0**	**0**	**14**	**2**	**105**	**0**	**110**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**7**	**0**	**0**	**0**	**0,5**
Обед																													
Салат из свеклы отв.с яйцом									10							3		47											
Щи из св. капусты со сметаной			5												4			72											0,3
Рыба тушеная с овощами								87								7		48											0,3
Рис отварной													54		7														0,5
Кисель из ягод																			20						10	7,5			
Хлеб ржаной, пшеничный										30	50																		
Итого:	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**87**	**10**	**30**	**50**	**0**	**54**	**0**	**11**	**10**	**0**	**167**	**20**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**10**	**7,5**	**0**	**0**	**1,1**
Всего за день/3/	**33**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**56**	**87**	**10**	**50**	**93**	**0**	**54**	**0**	**25**	**12**	**105**	**167**	**130**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**17**	**7,5**	**0**	**0**	**1,6**
ЧЕТВЕРГ																													
Завтрак																													
Запеканка твор.с мол.соусом	50	93	4						4		4		6		7										6				0,4
Чай с сахаром																								0,8	7				
Кондитер.изделие (вафли)																												20	
Хлеб ржаной, пшеничный										15	15																		
Фрукты (яблоко)***																			100										
Итого:	**50**	**93**	**4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**4**	**15**	**19**	**0**	**6**	**0**	**7**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**13**	**0**	**0**	**20**	**0,4**
Обед																													
Овощи в нарезке(огурец)																		60											
Рассольник домашний			5													4	50	44											0,3
Биточек из говядины	21				78						27				4														0,2
Капуста тушеная												2				6		184							2				0,5
Компот из сухофруктов																				25					7				
Хлеб ржаной, пшеничный										30	50																		
Итого:	**21**	**0**	**5**	**0**	**78**	**0**	**0**	**0**	**0**	**30**	**77**	**2**	**0**	**0**	**10**	**4**	**50**	**288**	**0**	**25**	**0**	**0**	**0**	**0**	**9**	**0**	**0**	**0**	**1,0**
Всего за день/4/:	**71**	**93**	**9**	**0**	**78**	**0**	**0**	**0**	**4**	**45**	**96**	**2**	**6**	**0**	**17**	**4**	**50**	**288**	**100**	**25**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**22**	**0**	**0**	**20**	**1,4**
ПЯТНИЦА																													
Завтрак																													
Масло сливочное															5														
Тефтели рыбные								48	4		10	5				5		7											0,4
Картофель отварной															4		130												0,4
Чай с молоком и сахаром	100																							0,8	7				
Хлеб ржаной, пшеничный										15	20																		
Фрукты (банан)***																			100										
Итого:	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**48**	**4**	**15**	**30**	**5**	**0**	**0**	**9**	**5**	**130**	**7**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**7**	**0**	**0**	**0**	**0,8**
Обед																													
Салат помидо,огурц.с яйцом									5							4		51											0,1
Суп молочный с овощами	175														3		28	45											0,2
Курица тушеная			2				60					2			1	2		30											0,5
Макароны отварные														50	6														0,5
Компот из свежих яблок																			40						7				
Хлеб ржаной, пшеничный										20	40																		
Итого:	**175**	**0**	**2**	**0**	**0**	**0**	**60**	**0**	**5**	**20**	**40**	**2**	**0**	**50**	**10**	**6**	**28**	**126**	**40**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**	**0**	**1,3**
Всего за день/5/:	**275**	**0**	**2**	**0**	**0**	**0**	**60**	**48**	**9**	**35**	**70**	**5**	**0**	**50**	**19**	**11**	**158**	**133**	**140**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**14**	**0**	**0**	**0**	**2,1**

№ 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)									Количество пищевой продукции (в нетто г, мл)																												
							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	Макаронnные изделия	Масло сливочное	Масло раститительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
	2 НЕДЕЛЯ																																																
	ПОНЕДЕЛЬНИК																																																
	Завтрак																																																
54-1з	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																									
54-25к	Каша молочная пшенная	200	6,1	7,8	27,7	206,0	0,12	0,13	27,4	0,17	0,5	177,0	176,0	159,0	32,0	142,0	0,83	0,02	0,90		101												30		5										5				0,7
54-23гн	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	128,0	30,7	107,0	1,00		0,14		100																						5		7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	2,5	0,8	25,8	120,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35													20	30																		
	Фрукты (апельсин)***	100	0,1		9,8	39,6	0,03				8,0		67,0	23,5	2,5	10,3	0,38																						100										
	Итого:	**565**	**16,0**	**16,5**	**74,5**	**510,6**	**0,26**	**0,33**	**79,6**	**1,83**	**9,1**	**337,5**	**440,0**	**466,5**	**72,1**	**359,6**	**2,53**	**0,02**	**1,04**	**0,00**	**201**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**20**	**30**	**0**	**30**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**	**0,7**
	Обед																																																
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8		9,0	2,0	127,0	8,0	12,0	16,0	0,50		0,21																			60											
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,3	10,2	86,0	0,03	0,03	129,0		6,8	103,0	129,4	40,4	17,0	45,8	0,75	0,02	0,24				5													4	16	66							2				0,3
54-2м	Гуляш из говядины	90	14,9	14,9	3,6	208,0	0,04	0,10	25,5	0,09	1,4	121,2	220,0	25,0	23,7	166,0	1,57	0,01	0,32						84							3			5			19											0,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,0	26,5	169,0	0,14	0,12	8,3	0,10	10,9	169,0	292,0	62,0	23,0	109,0	1,08	0,01	0,10		45											6			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	3,5	1,2	35,7	168,0	0,10	0,02						33,6	2,3	35,4	0,49													30	40																		
	Итого:	**770**	**25,7**	**25,5**	**101,1**	**737,0**	**0,37**	**0,29**	**242,6**	**1,44**	**30,7**	**401,2**	**1046,2**	**188,1**	**80,8**	**380,2**	**4,60**	**0,04**	**0,87**	**0,00**	**45**	**0**	**5**	**0**	**84**	**0**	**0**	**0**	**0**	**30**	**40**	**9**	**0**	**0**	**9**	**4**	**149**	**145**	**0**	**0**	**200**	**0**	**0**	**0**	**2**	**0**	**0**	**0**	**1,0**
	Всего за день/1/:	**1335**	**41,7**	**42,0**	**175,6**	**1247,6**	**0,63**	**0,62**	**322,2**	**3,27**	**39,8**	**738,7**	**1486,2**	**654,6**	**152,9**	**739,8**	**7,13**	**0,06**	**1,91**	**0,00**	**246**	**0**	**5**	**15**	**84**	**0**	**0**	**0**	**0**	**50**	**70**	**9**	**30**	**0**	**14**	**4**	**149**	**145**	**100**	**0**	**200**	**0**	**5**	**0**	**14**	**0**	**0**	**0**	**1,7**
	ВТОРНИК																																																
	Завтрак																																																
54-2о	Омлет с зеленым горошком	180	11,6	13,5	6,8	195,0	0,08	0,35	155,7	2,62	1,7	228,0	200,7	119,0	22,5	197,0	1,88	0,03	0,11	0,02	72								72						6			35											0,5
54-2гн	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				
441*	Выпечное изделие (расчет: ватрушка с творогом)	45	4,9	3,5	22,5	139,1	0,04	0,06	4,8	0,72		65,8	29,1	75,7	5,3	45,6	0,36		0,30			23	2						4			21			1										3		0,5		0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/25	2,0	0,7	20,5	96,0	0,05	0,01						19,2	1,3	20,2	0,28													15	25																		
	Фрукты (яблоко)***	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																						100										
	Итого:	**565**	**18,8**	**17,8**	**67,1**	**501,4**	**0,20**	**0,43**	**160,8**	**3,34**	**3,7**	**294,5**	**246,2**	**241,9**	**34,9**	**279,8**	**3,82**	**0,03**	**0,41**	**0,02**	**72**	**23**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**76**	**15**	**25**	**21**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**	**35**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**10**	**0**	**0,7**	**0**	**0,9**
	Обед																																																
54-8з	Салат из капусты с морковью**	60	1,0	5,0	6,0	73,0	0,02	0,02	91,0		17,3	64,0	105,0	28,0	10,0	19,0	0,22		0,12																	5		55							2				0,1
54-25с	Суп картофельный с горохом	200	4,1	4,0	14,6	110,8	0,15	0,05	121,0		4,0	78,0	290,4	27,0	23,8	76,4	1,01	0,01	0,20														16			4	40	16											0,3
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100	13,7	8,4	6,3	156,1	0,09	0,09	216,0	1,68	2,7	116,0	427,0	45,0	56,0	209,0	1,06	0,02	0,64									87								7		48											0,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,5	209,0	0,03	0,03	18,4	0,14		153,0	46,6	17,0	24,0	72,0	0,49	0,01	0,05														54		7														0,5
54-21хн	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	16,0	65,3			1,0		1,2	1,6	16,1	7,2	1,2	7,8	0,09																						20						10	7,5			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,5	1,2	35,7	168,0	0,10	0,02						33,6	2,3	35,4	0,49													30	40																		
	Итого:	**790**	**26,0**	**24,1**	**115,1**	**782,2**	**0,39**	**0,21**	**447,4**	**1,82**	**25,2**	**412,6**	**885,1**	**157,8**	**117,3**	**419,6**	**3,36**	**0,04**	**1,01**	**0,00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**87**	**0**	**30**	**40**	**0**	**70**	**0**	**7**	**16**	**40**	**119**	**20**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**12**	**7,5**	**0**	**0**	**1,2**
	Всего за день/2/:	**1355**	**44,8**	**41,9**	**182,2**	**1283,6**	**0,59**	**0,64**	**608,2**	**5,16**	**28,9**	**707,1**	**1131,3**	**399,7**	**152,2**	**699,4**	**7,18**	**0,07**	**1,42**	**0,02**	**72**	**23**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**87**	**76**	**45**	**65**	**0**	**70**	**0**	**14**	**16**	**40**	**154**	**120**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**22**	**7,5**	**0,7**	**0**	**2,1**
	СРЕДА																																																
	Завтрак																																																
54-20м	Говядина отварная	50	13,8	11,4	0,3	159,0	0,03	0,10	24,0		0,1	138,0	225,0	9,4	16,6	125,0	1,93		0,59						81													4											0,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,10	10,2	132,6	525,0	46,0	23,0	84,0	1,03	0,01	0,10		24														5		126												0,3
54-3гн	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	15/20	1,7	0,6	18,0	84,0	0,05	0,01						16,8	1,2	17,7	0,24													15	20																		
	Фрукты (банан)***	100	0,3		19,8	80,4	0,05	0,02			5,0	18,7	65,0	26,3	3,6	12,8	0,52																						100										
	Итого:	**535**	**19,2**	**17,2**	**67,9**	**503,8**	**0,25**	**0,25**	**48,2**	**0,10**	**16,5**	**290,6**	**845,2**	**105,8**	**49,2**	**248,5**	**3,97**	**0,01**	**0,69**	**0,00**	**24**	**0**	**0**	**0**	**81**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**20**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**126**	**4**	**110**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**7**	**0**	**0**	**0**	**0,6**
	Обед																																																
39*	Салат витаминный **	60	0,6	5,0	6,5	73,4	0,01	0,01	38,8		3,0	51,0	119,0	26,7	43,9	16,0	0,27		0,38																	5		38	17										0,1
54-17с	Суп из овощей с фрикаделькам	200	6,2	5,6	13,6	129,6	0,09	0,09	102,4	0,11	7,4	109,2	209,8	21,4	19,8	92,0	0,98	0,01	0,50						29				2							4	40	38											0,4
493*	Курица тушеная	90	12,9	5,6	4,0	118,0	0,04	0,04	23,4	0,32	1,1	124,1	138,1	20,0	48,0	100,8	0,90	0,02	0,22				2				60					2			1	2		30											0,5
541*	Рагу овощное	150	2,4	6,6	14,3	126,2	0,05	0,05	177,0	0,09	8,8	100,0	239,0	68,0	24,2	48,3	0,81	0,01	0,40																5		36	80											0,3
54-1хн	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	30/55	4,2	1,4	43,6	204,0	0,12	0,03						40,9	2,8	42,0	0,58													30	55																		
	Итого:	**785**	**26,8**	**24,2**	**101,8**	**732,2**	**0,31**	**0,22**	**356,6**	**0,52**	**20,3**	**384,3**	**705,9**	**227,0**	**140,7**	**303,1**	**3,39**	**0,04**	**1,50**	**0,00**	**0**	**0**	**2**	**0**	**29**	**0**	**60**	**0**	**2**	**30**	**55**	**0**	**0**	**0**	**5**	**12**	**76**	**160**	**17**	**25**	**0**	**0**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**	**0**	**1,0**
	Всего за день/3/:	**1320**	**46,0**	**41,4**	**169,7**	**1236,0**	**0,56**	**0,47**	**404,8**	**0,62**	**36,8**	**674,9**	**1551,1**	**332,8**	**189,9**	**542,0**	**7,36**	**0,05**	**2,19**	**0,00**	**24**	**0**	**2**	**0**	**110**	**0**	**60**	**0**	**2**	**45**	**75**	**0**	**0**	**0**	**10**	**12**	**202**	**164**	**127**	**25**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**14**	**0**	**0**	**0**	**1,6**

Часть 1. Пищевая ценность, 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)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se
	ЧЕТВЕРГ																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка твор.с мол.соусом	150	16,7	15,0	22,5	292,0	0,06	0,25	67,7	1,38	0,3	155,0	159,0	198,0	32,8	236,8	0,78	0,02	0,09	0,03
54-2гн	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			
	Кондитер.изделие (вафли)	20	0,5	2,0	16,7	86,0	0,04							18,9	0,6	8,7	0,07			
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,5	0,5	15,3	72,0	0,04	0,01						14,4	1,0	15,2	0,21			
	Фрукты (апельсин)***	100	0,1		9,8	39,6	0,03				8,0		67,0	23,5	2,5	10,3	0,38			
	Итого:	**500**	**19,0**	**17,5**	**70,8**	**516,4**	**0,17**	**0,27**	**68,0**	**1,38**	**8,3**	**155,7**	**242,4**	**259,3**	**40,7**	**278,2**	**2,16**	**0,02**	**0,09**	**0,03**
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отв.с яйцом	60	1,8	4,0	4,2	60,0	0,02	0,01	10,9	0,22	1,8	66,5	108,3	26,3	8,4	33,0	0,61		0,20	
54-4с	Рассольник домашний	200	1,6	4,6	11,4	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	
439*	Печень говяжья тушеная	90	11,2	11,4	6,2	172,2	0,21	1,20	183,0	0,13	7,4	219,0	123,0	98,0	13,5	124,8	1,92	0,02	0,58	0,01
54-8г	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	
	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			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/60	4,5	1,5	46,1	216,0	0,12	0,03						43,2	3,0	45,6	0,62			
	Итого:	**790**	**23,2**	**26,5**	**105,3**	**753,0**	**0,47**	**1,35**	**416,9**	**1,71**	**51,9**	**652,5**	**514,9**	**296,2**	**70,5**	**321,0**	**5,25**	**0,04**	**1,13**	**0,01**
	Всего за день/4/:	**1290**	**42,2**	**44,0**	**176,1**	**1269,4**	**0,64**	**1,62**	**484,9**	**3,09**	**60,2**	**808,2**	**757,3**	**555,5**	**111,2**	**599,2**	**7,41**	**0,06**	**1,22**	**0,04**
	ПЯТНИЦА																			
	Завтрак																			
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	9,2	10,8	26,5	240,4	0,05	0,05	31,5	0,49	0,1	141,0	57,5	287,0	10,2	121,0	0,63	0,01	0,02	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,2	10,1	82,8	0,03	0,12	11,9	1,29	0,5	34,7	165,0	115,2	27,6	96,3	0,90		0,13	
441*	Выпечное изделие (расчет: ватрушка с творогом)	45	4,9	3,5	22,5	139,1	0,04	0,06	4,8	0,72		65,8	29,1	75,7	5,3	45,6	0,36		0,30	
	Хлеб ржаной,пшеничный	25	1,3	0,4	12,8	60,0	0,04	0,01						9,8	0,7	10,2	0,14			
	Фрукты (яблоко)***	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58			
	Итого:	**500**	**18,9**	**18,0**	**82,7**	**566,8**	**0,19**	**0,24**	**48,2**	**2,50**	**2,6**	**241,5**	**251,6**	**511,2**	**45,8**	**282,9**	**2,61**	**0,01**	**0,45**	**0,00**
	Обед																			
54-8з	Салат из капусты с морковью**	60	1,0	5,0	6,0	73,0	0,02	0,02	91,0		17,3	64,0	105,0	28,0	10,0	19,0	0,22		0,12	
162*	Суп молочный с овощами	250	4,6	7,4	21,4	170,5	0,06	0,10	29,7	2,55	0,9	142,2	83,4	247,5	16,0	121,2	0,31		0,27	
54-12р	Тефтели рыбные	100	12,3	7,9	12,8	172,1	0,06	0,06	13,4	0,90	0,7	210,4	198,0	37,3	20,5	121,5	0,62	0,03	0,78	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,0	26,5	169,0	0,14	0,12	8,3	0,10	10,9	169,0	292,0	62,0	23,0	109,0	1,08	0,01	0,10	
54-11хн	Компот из ягод	200	0,1	0,1	7,9	32,7			1,0		1,2	1,0	15,0	13,0	1,0	3,0	0,10		0,01	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,5	1,2	35,7	168,0	0,10	0,02						33,6	2,3	35,4	0,49			
	Итого:	**820**	**26,0**	**26,6**	**110,3**	**785,3**	**0,38**	**0,32**	**143,4**	**3,55**	**31,0**	**586,6**	**682,5**	**393,2**	**72,8**	**409,1**	**2,71**	**0,04**	**1,28**	**0,00**
	Всего за день/5/:	**1320**	**44,9**	**44,6**	**193,0**	**1352,1**	**0,57**	**0,56**	**191,6**	**6,05**	**33,6**	**828,1**	**934,1**	**904,4**	**118,6**	**692,0**	**5,32**	**0,05**	**1,73**	**0,00**
	Итого за 10 дней		**439,3**	**430,0**	**1797,3**	**12830,9**	**6,12**	**7,76**	**3821**	**37,6**	**354,1**	**7765**	**10845**	**5616,3**	**1432,8**	**6259,2**	**71,8**	**0,59**	**15,51**	**0,17**
	Средние показатели за завтрак	**537,5**	**18,11**	**17,35**	**72,91**	**519,63**														
	Средние показатели за обед	**787,5**	**25,82**	**25,65**	**106,82**	**763,46**														

Часть 2. Количество пищевой продукции (в нетто г, мл)

№ рецептуры	Наименование блюд	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло раститительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
	ЧЕТВЕРГ																													
	Завтрак																													
54-1т	Запеканка твор.с мол.соусом	50	93	4						4		4		6		7										6				0,4
54-2гн	Чай с сахаром																								0,8	7				
	Кондитер.изделие (вафли)																												20	
	Хлеб ржаной, пшеничный										15	15																		
	Фрукты (апельсин)***																			100										
	Итого:	**50**	**93**	**4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**4**	**15**	**19**	**0**	**6**	**0**	**7**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**13**	**0**	**0**	**20**	**0,4**
	Обед																													
54-13з	Салат из свеклы отв.с яйцом									10							3		47											
54-4с	Рассольник домашний			5													4	50	44											0,3
439*	Печень говяжья тушеная			8			77						4			5														0,4
54-8г	Капуста тушеная												2			6			184							2				0,5
	Сок																					200								
	Хлеб ржаной, пшеничный										30	60																		
	Итого:	**0**	**0**	**13**	**0**	**0**	**77**	**0**	**0**	**10**	**30**	**60**	**6**	**0**	**0**	**11**	**7**	**50**	**275**	**0**	**0**	**200**	**0**	**0**	**0**	**2**	**0**	**0**	**0**	**1,2**
	Всего за день/4/:	**50**	**93**	**17**	**0**	**0**	**77**	**0**	**0**	**14**	**45**	**79**	**6**	**6**	**0**	**18**	**7**	**50**	**275**	**100**	**0**	**200**	**0**	**0**	**0,8**	**15**	**0**	**0**	**0**	**1,5**
	ПЯТНИЦА																													
	Завтрак																													
54-3г	Макароны отварные с сыром				25										40	4														0,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	100																						5		6				
441*	Выпечное изделие (расчет: ватрушка с творогом)		23	2						4			21			1										3		0,5		0,4
	Хлеб ржаной,пшеничный										15	10																		
	Фрукты (яблоко)***																			100										
	Итого:	**100**	**23**	**2**	**25**	**0**	**0**	**0**	**0**	**4**	**15**	**10**	**21**	**0**	**40**	**5**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**9**	**0**	**0,7**	**0**	**0,6**
	Обед																													
54-8з	Салат из капусты с морковью**																5		55							2				0,1
162*	Суп молочный с овощами	175														3		28	45											0,2
54-12р	Тефтели рыбные								68	6		14	7				4		10											0,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	45											6			4		133												0,4
54-11хн	Компот из ягод																			20						7				
	Хлеб ржаной, пшеничный										30	40																		
	Итого:	**220**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**68**	**6**	**30**	**54**	**13**	**0**	**0**	**7**	**9**	**161**	**110**	**20**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**9**	**0**	**0**	**0**	**1,2**
	Всего за день/5/:	**320**	**23**	**2**	**25**	**0**	**0**	**0**	**68**	**10**	**45**	**64**	**34**	**0**	**40**	**12**	**9**	**161**	**110**	**120**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**18**	**0**	**0,7**	**0**	**1,8**
	Итого за 10 дней	**1525**	**255**	**59**	**55**	**350**	**154**	**176**	**290**	**201**	**460**	**764**	**87**	**250**	**90**	**158**	**76**	**1104**	**1668**	**1137**	**75**	**600**	**5**	**10**	**5,6**	**169**	**15,0**	**1,4**	**40**	**16,3**
	Средние показатели за завтрак																													
	Средние показатели за обед																													

Салат из капусты с морковью, салат витаминный ** - в период с 1 марта при отсутствии овощей свежего урожая заменяются на салаты из вареных овощей, из свежих помидоров, огурцов и др. или порционные овощи в нарезке

Фрукты* - допускается выдача иных фруктов**