

СМ

СОГЛАСОВАНО:

Зам. Начальник Курганского территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Курганской области

А.Н. Соколов
А.В. Шадилин
« 26 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Сухменская средняя
общеобразовательная школа»

О.В. Пшеничникова

« 05 » марта 2020 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МОУ «Сухменская средняя общеобразовательная школа»

Весеннее - летнее

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I Неделя														
I день Понедельник														
ЗАВТРАК														
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02				8,80		0,26	
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715			71,64		0,29	
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88					0,47		0,05	
	Чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65	
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88	
	Итого ЗАВТРАК:	670	22,00	25,00	148,00	904,00	0,38	0,715			134,11		5,13	
ОБЕД														
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,10	8,36	84,85	0,06	4,750			25,65		0,67	
	Свекла	95	1,43	0,10	8,36	39,90		4,750						
	Масло растительное	5		5,00		44,95								
35	Борщ из свежей свеклы	200	1,36	5,29	7,65	84,16	0,03	14,332			33,04		0,52	

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Кетовского территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Курганской области

_____ А.В. Шаленин

« _____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Сухменская средняя
общеобразовательная школа»

_____ О.В. Пшеничникова

« _____ » _____ 20 ____ года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МОУ «Сухменская средняя общеобразовательная школа»

Весеннее - летнее

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
1 день Понедельник														
	ЗАВТРАК													
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02					8,80		0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715				71,64		0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88						0,47		0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	22,00	25,00	148,00	904,00	0,38	0,715				134,11		5,13
	ОБЕД													
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,10	8,36	84,85	0,06	4,750				25,65		0,67
	Свекла	95	1,43	0,10	8,36	39,90		4,750						
	Масло растительное	5		5,00		44,95								
35	Борщ из свежей капусты	200	1,36	5,29	7,65	84,16	0,03	14,332				33,04		0,52

	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600					
	Капуста белокочанная	24	0,43	0,02	1,13	6,72		10,800					
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400					
	Петрушка корень	2	0,03	0,01	0,20	1,02		0,700					
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800					
	Масло растительное	4		4,00		35,96							
	Сахар - песок	2			2,00	7,98							
	Кислота лимонная	0,200											
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32					
193	Плов из отварной говядины	280	18,84	18,56	49,43	440,43	0,13	2,250			24,98		3,15
	Говядина 1 кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88							
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80							
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90							
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991			29,27		1,10
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991					
	Сахар – песок	15			14,97	59,85							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ОБЕД:	1020	39,00	31,00	186,00	1256,00	0,55	22,000			166,14		9,97
	Всего за день:	1680	60,00	56,00	334,00	2160,00	1,00	23,000			300,00		15,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
3 день Среда														
	ЗАВТРАК													
384	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,50	7,93	12,76	141,37	0,03	0,130				115,12		0,38
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75								
	Масло растительное	4	0,01	3,28	0,04	29,72								
	Чеснок	0,200	0,01		0,06	0,30		0,020						
	Сыр	10	2,32	2,95		36,40		0,070						
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,93	4,69	17,92	129,65	0,10	0,728				73,28		0,62
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21								
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
	Сахар -песок	20			19,96	79,80								
269	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,300				121,26		0,16
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67								
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20			19,96	79,80								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	28,00	18,00	161,00	928,00	0,48	2,158				362,86		5,69
	ОБЕД													
1	Винегрет	100	1,25	10,17	7,34	126,69	0,07	8,650	0,66	0,02	20,50			0,68
	Картофель	22	0,44	0,09	3,59	16,94		4,400						
	Свекла	15	0,23	0,02	1,32	6,30		0,750						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90		1,500						
	Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15		1,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
42	Рассольник ленинградский	250	2,46	6,02	17,69	135,50	0,10	16,790	2,25	0,08	25,60			0,96
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000						
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65								
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05		0,500						
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95		0,750						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
4 день Четверг														
	ЗАВТРАК													
376	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,88	19,72	186,00	0,04	0,105				159,20		0,56
	Сыр	15	3,48	4,43		54,60		0,105						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00								
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,68	4,29	16,23	114,32	0,03	0,767				72,71		0,23
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29								
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767						
	Сахар – песок	2,500			2,50	9,98								
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
294	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,19	80,09		0,611				0,47		1,65
	Чай	0,200			0,01	0,02								
	Сахар - песок	13			12,97	51,87								
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611						
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	690	27,00	17,00	157,00	889,00	0,40	1,483				341,91		5,41
	ОБЕД													
32	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,58	5,27	11,11	98,89	0,08	16,50	1,80	0,06		22,96		0,81
	Картофель	60	1,20	0,24	9,78	46,20		12,000						
	Лук репчатый	11	0,14	0,01	0,35	2,20		3,300						
	Огурцы соленые	13	0,10	0,01	0,22	1,69		0,650						
	Морковь	11	0,14	0,01	0,76	3,85		0,550						
	Масло растительное	5		5,00		44,95								
62	Щи из свежей капусты	200	1,93	4,68	6,64	77,68	0,04	32,332				44,68		0,70
	Капуста белокочанная	56	1,01	0,06	2,63	15,68		25,200						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,40						
	Помидоры или томатная паста	18	0,20	0,04	0,68	4,32		4,500						

	часть)												
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80							
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90							
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991			29,27		1,10
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991					
	Сахар – песок	15			14,97	59,85							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ОБЕД:	1020	39,00	31,00	186,00	1256,00	0,55	22,000			166,14		9,97
	Всего за день:	1680	60,00	56,00	334,00	2160,00	1,00	23,000			300,00		15,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

2 Неделя													
6 день Понедельник													
	ЗАВТРАК												
381	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840			8,63		0,65
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40							
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00							
115	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720			85,04		0,48
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36							
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720					
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40							
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160			4,84		0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160					
	Сахар - песок	12			11,98	47,88							
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91							
	Кислота лимонная	0,2											
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	690	21,00	12,00	197,00	974,00	0,41	1,715			151,71		6,12
	ОБЕД												
233	Икра морковная	100	1,32	3,86	7,18	69,58	0,03	6,180			15,67		0,60
	Морковь	38	0,57	0,04	3,34	15,96		1,900					
	Лук репчатый	9	0,13	0,02	0,74	3,69		0,900					
	Томат – паста	13	0,62		2,47	13,26		3,380					
	Масло растительное	3,800		3,80		34,16							
	Сахар – песок	0,630			0,63	2,51							
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,73	6,79	19,92	167,93	0,17	24,000	3,38	0,11	21,15		1,77
	Консервы рыбные	25	4,20	4,25	0,05	55,00							
	Картофель	112,500	2,25	0,45	18,34	86,63		22,500					
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500					
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70							
241	Картофельное пюре	160	3,42	6,85	17,32	144,60	0,17	27,112	4,02	0,13	43,88		1,24
	Картофель	134	2,68	0,54	16,38	81,07		26,800					

	Молоко	24	0,70	0,77	0,90	13,31		0,312					
	Масло сливочное	7	0,04	5,54	0,04	50,22							
205	Сосиски молочные	80	7,84	15,77		173,32	0,14				27,45		1,36
	Сосиски молочные	75	7,84	15,77		173,32							
	Масло сливочное	5											
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,65	18,60	96,50	0,03	0,650			62,36		0,25
	Кофейный напиток	2	0,27	0,05	1,28	6,65							
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00		0,650					
	Сахар - песок	15			14,97	59,85							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ОБЕД:	1020	37,00	37,00	168,00	1160,00	0,85	57,942	7,40	0,24	223,71		9,75
	Всего за день:	1710	59,00	49,00	365,00	2135,00	1,00	60,00	7,40	0,24	375,0		16,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,7											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														

7 день Вторник													
	ЗАВТРАК												
384	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,50	7,93	12,76	141,37	0,03	0,130			115,12		0,38
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75							
	Масло растительное	4	0,01	3,28	0,04	29,72							
	Чеснок	0,200	0,01		0,06	0,30		0,020					
	Сыр	10	2,32	2,95		36,40		0,070					
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040					
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,93	4,69	17,92	129,65	0,10	0,728			73,28		0,62
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21							
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728					
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70							
	Сахар -песок	20			19,96	79,80							
269	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,300			121,26		0,16
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67							
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300					
	Сахар –песок	20			19,96	79,80							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	28,00	18,00	161,00	928,00	0,48	2,158			362,86		5,69
	ОБЕД												
1	Винегрет	100	1,25	10,17	7,34	126,69	0,07	8,650	0,66	0,02	20,50		0,68
	Картофель	22	0,44	0,09	3,59	16,94		4,400					
	Свекла	15	0,23	0,02	1,32	6,30		0,750					
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500					
	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90		1,500					
	Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15		1,500					
	Масло растительное	10		9,99		89,90							
42	Рассольник ленинградский	250	2,46	6,02	17,69	135,50	0,10	16,790	2,25	0,08	25,60		0,96
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000					
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65							
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500					
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05		0,500					
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95		0,750					
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40							

	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040					
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,15	7,23	6,34	143,77	0,12	8,050			39,83		4,64
	Минтай	85	12,24	0,41		52,63		0,850					
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,400					
	Лук репчатый	14	0,20	0,03	1,15	5,74		1,400					
	Томат – пюре	9	0,32		1,06	5,94		3,150					
	Масло растительное	7,500		6,74		60,69							
	Сахар – песок	2,500			2,00	7,98							
223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	2,87	13,64	16,97	202,00	0,09	3,000			31,70		0,71
	Крупа ячневая	25	2,40	0,33	15,04	72,69							
	Масло растительное	5		5,00		44,95							
	Лук репчатый	30	0,42	0,06	1,85	9,60	3,000						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,76							
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	5,000			8,60		1,16
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	23,50		5,000					
	Лимоны	7	0,06	0,01	0,21	2,38							
	Сахар - песок	20			19,96	79,80							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ОБЕД:	1060	36,00	39,00	179,00	1222,00	0,71	41,490	2,91	0,10	179,43		12,68
	Всего за день:	1730	65,00	58,00	341,00	2150,00	1,00	44,00	3,00	0,10	542,00		18,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1.: 1:5											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

2 Неделя													
8 день Среда													
	ЗАВТРАК												
376	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,88	19,72	186,00	0,04	0,105			159,20		0,56
	Сыр	15	3,48	4,43		54,60		0,105					
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00							
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,68	4,29	16,23	114,32	0,03	0,767			72,71		0,23
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29							
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767					
	Сахар – песок	2,500			2,50	9,98							
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70							
294	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,19	80,09		0,611			0,47		1,65
	Чай	0,200			0,01	0,02							
	Сахар - песок	13			12,97	51,87							
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611					
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	690	27,00	17,00	157,00	889,00	0,40	1,483			341,91		5,41
	ОБЕД												
32	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,58	5,27	11,11	98,89	0,08	16,50	1,80	0,06	22,96		0,81
	Картофель	60	1,20	0,24	9,78	46,20		12,000					
	Лук репчатый	11	0,14	0,01	0,35	2,20		3,300					
	Огурцы соленые	13	0,10	0,01	0,22	1,69		0,650					
	Морковь	11	0,14	0,01	0,76	3,85		0,550					
	Масло растительное	5		5,00		44,95							
62	Щи из свежей капусты	200	1,93	4,68	6,64	77,68	0,04	32,332			44,68		0,70
	Капуста белокочанная	56	1,01	0,06	2,63	15,68		25,200					
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400					
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800					
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,40					
	Помидоры или томатная паста	18	0,20	0,04	0,68	4,32		4,500					
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92							

	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68							
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032					
227	Макаронные изделия отварные	150	5,54	0,92	28,82	145,73	0,09				11,37		0,83
	Макаронные изделия	51	5,50		28,76	137,05							
	Масло сливочное	7	0,04	0,92	0,06	8,68							
202	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	9,50	15,34	11,39	221,79	0,06	2,490			51,26		1,56
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	44	7,12	5,63		79,17							
	Крупа рисовая	6	0,36	0,05	3,55	16,08							
	Лук репчатый	21	0,29	0,04	1,72	8,61		2,100					
	Масло сливочное	12,400	0,06	8,58	0,09	62,17							
	Мука	7,400	0,80	0,08	5,18	24,63							
	Молоко	30	0,87	0,96	0,85	15,50		0,390					
292	Напиток морковно – яблочный	200	0,60	0,09	14,06	60,24	0,03	3,300			13,56		0,58
	Морковь	42	0,55	0,04	2,90	14,70		2,100					
	Яблоки	12	0,05	0,05	1,18	5,64		1,200					
	Сахар – песок	10			9,98	39,90							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ОБЕД:	980	43,00	31,00	226,00	1356,00	0,61	54,622	1,80	0,06	197,92		9,01
	Всего за день:	1570	76,00	48,00	423,00	2440,00	1,00	56,00	1,80	0,06	539,00		14,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1,5: 1: 5,5											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														

9 день Четверг													
	ЗАВТРАК												
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02				8,80		0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60							
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0							
106	Каша молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715			71,64		0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12							
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715					
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40							
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88					0,47		0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03							
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	22,00	25,00	148,00	904,00	0,38	0,715			134,11		5,13
	ОБЕД												
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,10	8,36	84,85	0,06	4,750			25,65		0,67
	Свекла	95	1,43	0,10	8,36	39,90		4,750					
	Масло растительное	5		5,00		44,95							
35	Борщ из свежей капусты	200	1,36	5,29	7,65	84,16	0,03	14,332			33,04		0,52
	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600					
	Капуста белокочанная	24	0,43	0,02	1,13	6,72		10,800					
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400					
	Петрушка корень	2	0,03	0,01	0,20	1,02		0,700					
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800					
	Масло растительное	4		4,00		35,96							
	Сахар - песок	2			2,00	7,98							
	Кислота лимонная	0,200											
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32					
193	Плов из отварной говядины	280	18,84	18,56	49,43	440,43	0,13	2,250			24,98		3,15
	Говядина 1 кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88							
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80							
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					

	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90							
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991			29,27		1,10
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991					
	Сахар – песок	15			14,97	59,85							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ОБЕД:	1020	39,00	31,00	186,00	1256,00	0,55	22,000			166,14		9,97
	Всего за день:	1680	60,00	56,00	334,00	2160,00	1,00	23,000			300,00		15,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
10 день Пятница														
	ЗАВТРАК													
381	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840			8,63		0,65	

