

Согласовано

Директором

И.В.О.Ч. Телеев С.О.Ш.

Диреева В.В. 07/07/23

« 30 » августа 2023 г.



Утверждаю

Директор ООО «Меркурий»

А.Е.Ануфриева

« 30 » августа 2023 г.



Примерное 10-дневное меню

ООО «Меркурий» для организации питания

Муниципальных бюджетных образовательных учреждений

на осенне-зимний период

в возрасте 11 лет и старше

г. Оса, 2023 г.

Меню 12-18 лет Осень - зима
1 День

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
267	Каша пшенная молочная жидкая	250	Молоко крупа пшенная масло сливочное сахар	140 50 6,3 6,3	140 50 6,3 6,3	9,8	11,83	44,8	354,50	0,24	1,83	0,07	0,2	180,8	241,3	53,8	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
501	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток молоко сахар вода	5 100 10 120	5 100 10 120	3,2	2,7	15,9	79,00	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
389	Тефтели из говядины паровые	100	говядина хлеб пшеничный масло сливочное лук репчатый	86 36 3 5	67 25 3 5	1,2	5,4	11,3	99,00	0,02	6	0	2,3	31	33	18	1,6
	Итого завтрак	600				18	20,33	96,85	650	0,36	9,13	0,09	3,05	347,8	396,8	92,8	3,8
ОБЕД																	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	капуста белокочанная морковь сахар лимонная кислота масло растительное	106 13 5 0,1 10	84 10 5 0,1 10	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста белокочанная картофель морковь лук репчатый масло растительное томатное пюре сметана	62,5 40 15,8 12 5 2,5 10	50 30 12,5 8 5 2,5 10	1,8	5,0	7,8	83	0,06	18,8	0	2,4	34	47,5	22,3	0,8
429	Картофельное пюре	200	картофель масло сливочное молоко	226 9 32	168 9 30	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
381	Котлета из говядины	100	говядина хлеб пшеничный сухари молоко масло сливочное	116 19 11 23 7	86 19 11 23 7	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	165	26	2,8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов сахар	25 15	30,5 15	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
	Итого обед					37,34	42,28	18,65	986,1	0,51	53,9	0,1	7,1	221	493,2	136,1	9,26

5,50

1,2

1,9

2 ДЕНЬ

№ реч.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
266	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	крупа "геркулес"	38,5	38,5	7,8	11,8	36	285,5	0,21	1,93	0,07	0,68	196	257,5	70	1,55
			молоко	147,5	147,5												
			сахар	6,3	6,3												
108	хлеб пшеничный	50	масло сливочное	6,3	6,3												
496	Какао с молоком	200	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
1 вер.			какао-порошок	3	3	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
			молоко	100	100												
381	Шницель из говядины	100	говядина	20	20	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26,0	2,8
			хлеб пшеничный	19	19												
			сахари	11	11												
			молоко	23	23												
			масло сливочное	7	7												
	Итого завтрак	600				33	33	100,15	833	0,4	3,23	0,13	1,73	369	585	130	5,75
59	Салат из свеклы с чесноком	100	свекла	116	90	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21	1,4
			чеснок	0,6	0,5												
144	Суп картофельный с бобовыми	250	масло растительное	10	10												
			горох	20,3	20	2,3	4,3	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,23	19	65,8	25,5	0,93
			картофель	83,3	62,5												
			морковь	12,5	10												
			лук репчатый	12	10												
			масло сливочное	5	5												
381	Шницель из говядины	100	говядина	116	86	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26,0	2,8
			хлеб пшеничный	19	19												
			сахари	11	11												
			молоко	23	23												
255	Каша ячневая	200	масло сливочное	7	7												
			крупа ячневая	44,4	44,4	6,4	14,3	35,8	271,2	0,12	1,42	0,08	0,8	167,0	250,6	37,2	0,92
			молоко	110	110												
509	Компот из яблок с лимоном	200	масло сливочное	10	10												
			яблоки свежие	56	50	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
			лимон	16	7												
			сахар	20	20												
109	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
	Итого обед	940				34,74	47,28	136,95	1086,3	0,57	18,9	0,16	7,24	297	645,1	141	9,41

60

13

42

15,76

9

3

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	крупа рисовая молоко сахар	38,5 147,5 6,3	38,5 147,5 6,3	6,9	10,8	40,5	286,8	0,08	1,93	0,07	0,23	179	189,8	39,5	0,55
108	хлеб пшеничный	50	масло сливочное	6,3	6,3												
501	кофейный напиток с молоком	200	хлеб пшеничный кофейный напиток молоко сахар	50 5 100 10	50 5 100 10	3,8 3,2	0,4 2,7	24,85 15,9	117,5 79,00	0,06 0,04	0 1,3	0 0,02	0 0	10 126	32,5 90	7 14	0,6 0,1
386	Зразы домашняя с яйцом	100	говядина хлеб пшеничный яйца яйца для фарша масло сливочное	90 13 12,5 25 2	62 13 9 19 2	15,1	11,8	5,8	190	0,06	0	0,07	0,6	22	165	17	2,4
	Итого завтрак	600				29	25,7	87,05	673,3	0,24	3,23	0,16	1,38	337	477,3	77,5	3,65
ОБЕД																	
2	Салат витаминный	100	капуста белокочанная морковь редиски свежие сахар лимонная кислота масло растительное	50 32 28 5 0,1 10	40 26 20 5 0,1 10	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29,0	18	0,9
132	Рассольник домашний	250	картофель капуста свежая морковь лук репчатый огурцы соленые масло растительное говядина	100 25 12,5 12 16,8 5 90	75 20 10 10 15 5 62	2,08	5,2	12,8	106,3	0,1	12,5	0	2,38	26,3	64,8	27,8	1,03
386	Зразы домашняя с яйцом	100	говядина хлеб пшеничный яйца яйца для фарша масло сливочное	90 13 12,5 25 2	62 13 9 19 2	15,1	11,8	5,8	190	0,06	0	0,07	0,6	22	165	17	2,4
237	Каша гречневая	200	крупа гречневая	92	92	11,4	10,5	49,4	337,4	0,28	0	0,05	0,82	19	270,2	181	6,06
512	Компот из кураги	200	курага сахар	20 15	37 15	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
	Итого обед	940				36,42	38,48	136,9	1039,8	0,61	28,7	0,12	9,51	131	630,7	273	13,2

6,0

13,76

44

15

400

4 день

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
301	Омлет натуральный	250	Яйца	192	153,6	21,5	33,41	5,76	407	0,15	0,77	0,5	1,15	203,5	384	30,7	3,84
			Молоко	96	96												
			Масло сливочное	9,6	9,6												
90	Хлеб пшеничный с маслом	60	Хлеб пшеничный	27	27	8,9	6,78	13,17	203,49	0,04	0,13	0,1	0,53	246,1	176	17,3	0,53
			Масло сливочное	6,7	6												
495	Чай с молоком	200	Чай	28	27	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
			Молоко	50	50												
			Сахар	15	15												
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	Морковь	70	56	1,9	10,1	5,9	122	0,07	4,6	0	4,7	22	53	27	0,6
			Горошек зеленый	62	40												
			Масло растительное	10	10												
	Итого завтрак	610				33,8	51,59	40,73	813,49	0,3	6,8	0,61	6,38	598,6	706	90	5,37
ОБЕД																	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Капуста белокочанная	106	84	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
			Морковь	13	10												
			Сахар	5	5												
			Лимонная кислота	0,1	0,1												
			Масло растительное	10	10												
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	Морковь	12,5	10	2,58	2,8	18,6	109,5	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53	19,8	0,83
			Макаронные изделия	12,5	10												
			Картофель	66,8	50												
			Лук репчатый	12	10												
			Томатное пюре	2,5	2,5												
			Масло растительное	2,5	2,5												
381	Котлета из говядины	100	Говядина	116	86	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
			Хлеб пшеничный	19	19												
			Сухари	11	11												
			Молоко	23	23												
			Масло сливочное	7	7												
240	Рис припущенный	200	Крупа рисовая	71,4	71,4	4,94	8,14	49,7	292	0,04	0	0,05	0,38	6,6	107	35	0,72
			Масло сливочное	9	9												
507	Компот из яблок	200	Яблоки свежие	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
			Сахар	15	15												
109	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
	Итого обед	340				33,8	39,62	53,5	117	0,4	38,1	0,09	8,2	149,1	38	137,6	8,7

50

40

40

5 День

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
313	Запеканка из творога со студеным молоком	200	творог крупа манная яйца сахар ванилин сметана сахари масло сливочное	187,5 12,9 6,7 12,9 0,02 6,92 6,92	185,5 12,9 5,32 12,9 0,02 6,92 6,92	31,92	33,52	31,79	565,3	0,09	0,8	0,27	0,9	395	461,5	50,5	1,33
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
493	Чай с сахаром	200	чай	50	50	0,1	0	15	60	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
566	Булочка молочная	100	сахар мука пшеничная в/с мука пшеничная в/с дрожжи прессованные молоко масло растительное соль йодированная	15 77 3 0,96 40 2,6 0,96	15 77 3 0,96 40 2,6 0,96	9,6	2,2	56,2	284	0,14	0,2	0	1,2	60	94	18	1
Итого завтрак				550	ОБЕД												
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	картофель морковь горошек зеленый конц яйцо масло растительное	62 32 26 10 6	45 25 17 8 6	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	19	64	23	0,9
128	Борщ из свежей капусты	250	капуста свекла лук репчатый морковь картофель масло растительное сахар лимонная кислота томатное пюре сметана	25 50 12 15,8 26,8 5 2,5 4 7,5 10	20 40 10 12,5 20 5 2,5 4 7,5 10	1,83	5	10,7	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,3	1,2
411	Кнели куриные с рисом	100	курица крупа рисовая молоко сливочное масло	220,2 8,65 8,65 10,7	94,4 8,65 8,65 4	17,18	17,5	7,4	254,2	0,09	1	0,07	0,3	22,7	107,9	19,9	1,42
291	Макаронные изделия отварные	240	макаронны масло сливочное шпловник	81,5 10,8 20	81,5 10,8 20	9,04	1,08	46,43	231,7	0,09	0,02	0	1,27	9,1	57,07	13	1,25
519	Напиток из шиповника	200	сахар	15	15	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
109	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
Итого обед				980	УЖИН												
					Итого												
					40,76												
					18												
					8,33												
					10												

6 День

№ реч.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углев оды	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
260	Каша "Дружба"	200	Молоко	102	102	5,26	11,7	25,1	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
			крупа рисовая	15	15												
			крупа пшеничная	11	11												
			масло сливочное	10	10												
			сахар	5	5												
108	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
501	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
			молоко	100	100												
			сахар	10	10												
381	Котлета из говядины	100	говядина	116	86	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
			хлеб пшеничный	19	19												
			сахари	11	11												
			молоко	23	23												
			масло сливочное	7	7												
	Итого завтрак	550				30,06	32,3	80,15	708,7	0,27	2,62	0,14	1,25	301,6	447,9	77,6	4,06
ОБЕД																	
59	Салат из свежкл с чесноком	100	свекла	116	90	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21	1,4
			чеснок	0,6	0,5												
			масло растительное	10	10												
154	Суп крестьянский с крупой	260	капуста белокочанная	37,5	37,5	2,13	5,1	14,6	112,5	0,06	10	0	2,43	26,3	67	19,5	0,73
			картофель	33,3	33,3												
			морковь	12,5	10												
			лук репчатый	12	10												
			масло растительное	5	5												
			крупа перловая	10	10												
			сметана	10	10												
349	Тефтели рыбные	100	Минтай	63	45	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
			хлеб пшеничный	9,3	9,3												
			лук репчатый	11	9,3												
			яйцо	5	4												
			мука пшеничная	5,6	5,6												
			масло растительное	5	5												
429	Картофельное пюре	200	картофель	226	168	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
			масло сливочное	9	9												
			молоко	32	30												
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30,5	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
			сахар	15	15												
109	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
	Итого обед	9				23,47	30,18	119,7	845,9	0,47	23,3	0,07	10,84	197,3	461,7	177,3	7,89

3

3

180

15

1076

16

60

7 День

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
256	Каша пшеничная молочная с маслом	200	молоко крупа пшеничная масло сливочное	106 50 10	106 50 10	8,7	11,9	38	293,8	0,14	1,4	0,08	0,24	143,6	218,6	50	2,38
496	Какао с молоком 1 вар.	200	какао-порошок молоко сахар	3 100 20	3 100 20	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
412	Котлета куриная	100	кура хлеб пшеничный	207,4 18,6	74,4 18,6	15,02	10,7	9,3	188,8	0,1	0,86	0,04	0,43	37,2	94,4	18,6	1,14
	Итого завтрак	550				31,12	26,3	97,15	744,1	0,34	3,56	0,14	1,22	314,8	455,5	102,6	4,92
ОБЕД																	
76	Винегрет овощной	100	Картофель Свекла Морковь Огурцы соленые Лук репчатый Масло растительное Морковь картофель лук репчатый томатное пюре масло растительное фрикадельки мясные	29,4 19 13 38 18 10 12,5 133,3 12 2,5 2,5 25	22 15 10 30 15 10 10 100 10 2,5 2,5 25	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
149	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	картофель лук репчатый томатное пюре масло растительное фрикадельки мясные макаронные изделия отварные котлета куриная	133,3 12 2,5 2,5 25 68 6,75 207,4	100 10 2,5 2,5 25 68 6,75 74,4	2,2	3	14,7	94,3	0,12	11,08	0	1,28	16,3	71	29,3	1,1
291	Макаронные изделия отварные	200	макаронные масло сливочное	68 6,75	68 6,75	7,5	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0	1,1	7,6	47,6	10,8	1,15
412	Котлета куриная	100	кура хлеб пшеничный	207,4 18,6	74,4 18,6	15,02	10,7	9,3	188,8	0,1	0,86	0,04	0,43	37,2	94,4	18,6	1,14
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	апельсины яблоки сахар	59 42 20	40 30 20	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
109	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
	Итого обед	965				32,96	26,48	129,87	886,4	0,5	31,96	0,04	8,62	127,1	360,7	110,5	7

8. День

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
250	Каша Манная вязкая	200	молоко крупа манная	110 44,4	110 44,4	ЗАВТРАК											
			крупа манная	10	10	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56
108	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
494	Чай с лимоном	200	чай лимон	50 8	50 7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
564	Булочка Домашняя	100	мука пшеничная в/с сахар	64,74 15	64,74 15	7,47	12,95	60,1	386,8	0,1	0	0,08	1,16	14,9	58,1	9,96	0,83
			сахар	11,62	11,62												
			масло сливочное	14,94	14,94												
			яйцо	2,31	2												
			соль йодированная	0,66	0,66												
			дрожжи прессованные	1,66	1,66												
			вода	28,22	28,22												
	Итого завтрак	550				19,11	25,17	135,69	844,7	0,24	4,22	0,16	2,47	179,7	231	41,96	2,39
						ОБЕД											
2	Салат витаминный	100	капуста белокочанная морковь яблоки свежие сахар	50 32 28 5	40 26 20 5	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29,0	18	0,9
			лимонная кислота	0,1	0,1												
139	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	капуста квашеная картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное сметана	7,5 33,3 12,5 12 2,5 5 10	50 25 10 10 2,5 5 10	1,1	5	5,88	74,3	0,05	12,2	0	2,4	32,8	43,3	20	0,73
405	Гуляш из птицы	75/75	куря масло сливочное лук репчатый томатная паста чеснок сметана вода морковь мука пшеничная крупа рисовая	260 11,3 11,6 11,6 1,1 6,3 11,6 11,6 2,4 71,4	165 11,3 11,6 11,6 1,1 6,3 57,5 11,6 2,4 71,4	17	16,9	5,1	240	0,03	2,9	0,04	0,63	42,5	112,5	20	1,25
240	Рис припущенный	200	мука пшеничная крупа рисовая масло сливочное	71,4 71,4 9	71,4 71,4 9	4,9	8,14	49,7	292	0,04	0	0,05	0,38	6,6	106,6	35	0,72
512	Компот из изюма	200	изюм сахар	20 15	32 15	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
	Итого обед	990				31,34	41,02	129,53	1012,4	0,29	31,3	0,09	9,12	145,9	393,1	121,8	6,36

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																	
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	молоко макарон изделия масло сливочное сахар	175 20 2,5 2	175 20 2,5 2	7,13	6,58	23,73	182,5	0,1	1,2	0,05	0,33	205,5	171	26,3	0,45
90	Хлеб пшеничный с сыром	60	хлеб пшеничный масло сливочное сыр	27 6,7 28	27 6 27	8,9	6,78	13,17	203,49	0,04	0,13	0,1	0,53	246,1	175,6	17,3	0,53
501	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток молоко сахар	5 100 10	5 100 10	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
112	Фрукт	200	фрукт	228	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого завтрак	710				20,03	16,86	72,4	558,99	0,24	22,6	0,17	1,26	609,6	458,6	75,6	5,48
ОБЕД																	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	капуста белокочанная морковь сахар лимонная кислота масло растительное	106 13 5 0,1 10	84 10 5 0,1 10	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
131	Свекольный салат	250	свекла картофель морковь лук репчатый масло сливочное сахар томат-пюре сметана	80 57,5 12,5 13,5 5 2,5 3,3 2,5	64 43 10 11,3 5 2,5 3,3 2,5	2,18	4,5	12,03	97	0,07	9,2	0,04	0,25	37,8	69,3	31	1,53
381	Котлета из говядины	100	говядина хлеб пшеничный сухари молоко	116 19 11 23	86 19 11 23	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
429	Картофельное пюре	200	картофель масло сливочное молоко	226 9 32	168 9 30	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов сахар	25 15	30,5 15	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
	Итого обед	940				32,72	41,78	122,88	1000,1	0,52	44,3	0,14	6,56	224,8	515	144,8	9,99

32,72
41,78
122,88
1000,1
0,52
44,3
0,14
6,56
224,8
515
144,8
9,99

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
264	Каша пшеничная молочная жидкая	250	крупа пшеничная	50	50	9,3	9,4	45,6	303,8	0,18	1,68	0,08	1	170	252,3	48,5	2,4
			молоко	125	125												
			масло сливочное	6,3	6,3												
108	хлеб пшеничный	50	сахар	6,3	6,3												
493	чай с сахаром	200	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
			чай	50	50	0,1	0	15	60	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
412	котлета куриная	100	сахар	15	15												
			кура	207,4	74,4	15,02	10,7	9,3	188,8	0,1	0,86	0,04	0,43	37,2	94,4	18,6	1,14
	Итого завтрак	600	хлеб пшеничный	18,6	18,6												
ОБЕД																	
72	Салат картофельный	100	Картофель	115,5	84	1,9	5,4	13,4	110	0,09	12,2	0	2,3	14	56	21	0,8
			лук репчатый	20,2	17												
			масло растительное	5	5												
161	Суп-пюре из разных овощей	250	капуста белокочанная	31,3	25	2,93	5,03	13,3	110,3	0,07	9,43	0,05	0,33	72	82	28	0,75
			картофель	30	22,5												
			морковь	38,8	30												
			лук репчатый	12	10												
			масло сливочное	5	5												
			мука пшеничная	5	5												
			молоко	37,5	37,5												
			сметана	10	10												
412	Котлета куриная	100	кура	207,4	74,4	15,02	10,7	9,3	188,8	0,1	0,86	0,04	0,43	37,2	94,4	18,6	1,14
			хлеб пшеничный	18,6	18,6												
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	крупа гречневая	92	92	11,4	10,5	49,4	337,4	0,28	0	0,05	0,82	19	270,2	181	6,06
			масло сливочное	9	9												
518	Сок	200	сок	200	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
109	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,85	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,6
	Итого обед	940				38,69	32,71	123,75	1025,6	0,69	26,49	0,14	4,99	180	598,3	274,4	13,7

33

12

26

30

16

7