

Согласовано

Директор

ШБОУ, Теломас О.В.
Теломас О.В.

« 30 » апреля 2023 г.



Утверждаю

Директор ООО «Меркурий»

А.Е. Ануфриева

« 30 » апреля 2023 г.



Примерное 10-дневное меню

ООО «Меркурий» для организации питания

Муниципальных бюджетных образовательных учреждений

на осенне-зимний период

в возрасте с 7 до 11 лет

г. Оса, 2023 г.

Меню 7-11 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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	молоко крупа пшенная масло сливочное сахар	112 40 5 5	112 40 5 5	7,8	9,46	35,8	283,60	0,19	1,46	0,05	0,16	144,6	193	43	1,2
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	5 100 10	5 100 10	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	120 96 13 3	120 70 13 3	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2
	Итого завтрак	550				28,6	25,26	85,25	684,1	0,35	5,26	0,09	1,21	299,6	468,5	85	4,1
ОБЕД																	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	капуста белокочанная морковь сахар лимонная кислота масло растительное	63,6 7,8 3 0,06 6	50,4 6 3 0,06 6	0,96	6,06	5,76	81,6	0,02	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста белокочанная картофель морковь лук репчатый масло растительное томатное пюре сметана	50 32 12,6 9,6 4 2 10	40 24 10 8 4 2 10	1,4	4,0	6,22	66,4	0,05	14,8	0	1,9	27,2	38	17,8	0,64
429	Картофельное пюре	150	картофель масло сливочное молоко	169,5 6,75 24	126 6,75 24	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
381	Котлета из говядины	90	говядина хлеб пшеничный сухари молоко масло сливочное	104,4 17,1 9,9 20,7 6,3	17,1 9,9 20,7 6,3	16	15,8	12,9	257,4	0,81	0	0,4	5	35,1	167	23,4	2,5
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	790				28,45	33,32	106,7	840,5	1,74	37	0,445	10,86	179,7	424,4	112,7	8,21

18

18

190

60
80

2 ДЕНЬ

№ ре- ц.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
266	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	крупа "Геркулес" молоко	30,8 118	30,8 118	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	0,54	156,8	41,2	56	1,24
			сахар	5	5												
108	хлеб пшеничный	50	масло сливочное	5	5												
496	Какао с молоком	200	хлеб пшеничный какао-порошок молоко	50 3 100	50 3 100	3,8 3,6	0,4 3,3	24,85 25	117,5 144	0,06 0,04	0 1,3	0 0,02	0 0	10 124	32,5 110	7 27	0,6 0,8
1 вар.			сахар	20	20												
381	Шницель из говядины	90	говядина хлеб пшеничный сахари молоко масло сливочное	104,4 17,1 9,9 20,7 6,3	77,4 17,1 9,9 20,7 6,3	16	15,8	12,9	257,4	0,81	0	0,4	5	35,1	167	23,4	2,5
	Итого завтрак	540				30,56	28,9	91,55	747,3	1,08	2,84	0,47	6,09	325,9	351	113	5,14
ОБЕД																	
59	Салат из свеклы с чесноком	60	свекла чеснок	69,6 0,36	54 0,3	0,9	6,06	5,1	78,6	0,01	3,3	0	2,7	22,2	24,6	13	0,84
144	Суп картофельный с бобовыми	200	масло растительное горох картофель морковь лук репчатый масло сливочное	6 16,2 66,6 10 9,6 4	6 16 50 8 8 4	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
381	Шницель из говядины	90	говядина хлеб пшеничный сахари молоко масло сливочное	104,4 17,1 9,9 20,7 6,3	77,4 17,1 9,9 20,7 6,3	16	15,8	12,9	257,4	0,81	0	0,4	5	35,1	167	23,4	2,5
255	Каша ячневая	150	крупа ячневая молоко	33,3 82,5	33,3 82,5	4,8	8,55	26,81	203,3	0,09	1,06	0,06	0,57	125,2	188	28	0,69
509	Компот из яблок с лимоном	200	масло сливочное яблоки свежие лимон сахар	7,5 56 16 20	7,5 50 7 20	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
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	790				30,28	34,89	120,16	915,8	1,21	14,6	0,49	9,66	232,7	535	115	8,13

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	Мг	Fe
ЗАВТРАК																	
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	крупа рисовая молоко	30,8 118	30,8 118	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143	151,8	31,6	0,44
			сахар	5	5												
108	Хлеб пшеничный	50	масло сливочное	5	5												
501	Кофейный напиток с молоком	200	хлеб пшеничный кофейный напиток молоко	50 5 100	50 5 100	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	0,55 126	10 90	32,5 14	7 0,1
386	Зразы домашняя с яйцом	90	говядина хлеб пшеничный яйца яйца для фарша масло сливочное	81 11,7 11,2 15,2 1,8	55,8 11,7 8,1 15,2 1,8	13,6	10,6	5,2	211	0,05	0	0,06	0,54	19,8	148,5	15,3	2,1
	Итого завтрак	540				26,14	22,32	78,35	636,9	0,21	2,84	0,13	1,27	299	422,8	67,9	3,24
ОБЕД																	
2	Салат витаминный	60	капусты белокочанная морковь яблоки свежие сахар	30 19,2 16,8 3	24 15,6 12 3	0,66	6,06	6,36	82,8	0,02	9,24	0	2,76	18	17,4	10,8	0,54
			лимонная кислота масло растительное	0,06 6	0,06 6												
132	Рассолыник Домашний	200	картофель	80	60	1,66	4,16	10,24	85	0,08	9,98	0	1,9	21	51,8	22,2	0,82
			капусты свежая морковь лук репчатый огурцы соленые масло растительное	20 10 9,6 13,4 4	16 8 8 12 4												
386	Зразы домашняя с яйцом	90	говядина хлеб пшеничный яйца яйца для фарша масло сливочное	81 11,7 11,2 15,2 1,8	55,8 11,7 8,1 15,2 1,8	13,6	10,6	5,2	211	0,05	0	0,06	0,54	19,8	148,5	15,3	2,1
237	Каша гречневая	150	каша гречневая	69	69	8,55	7,8	37,06	252,92	0,21	0	0,04	0,61	14,2	202,6	135	4,54
512	Компот из кураги	200	масло сливочное курага сахар	6,75 20 37	6,75 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	790				31,21	29,5	117,1	899,82	0,49	20	0,1	6,92	107	522	212	10,8

4 день

№ рецеп	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	180	яйца	138,5	110,8	15,51	24,1	4,16	293,62	0,11	0,55	0,36	0,83	146,8	277	22,16	2,77
			молоко	69,25	69,25												
			масло сливочное	6,93	6,93												
90	Хлеб пшеничный <i>МАСЛОМ</i>	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	50	50	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	60	морковь	42	33,6	1,14	6,06	3,54	73,2	0,04	2,76	0	2,82	13,2	31,8	16,2	0,36
			горошек зеленый	37,2	24												
			масло растительное	6	6												
	Итого завтрак	500				27,05	38,24	36,77	651,31	0,23	4,74	0,47	4,18	533,1	577	70,66	4,06
ОБЕД																	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	капуста белокочанная	63,6	50,4	0,96	6,06	5,76	81,6	0,02	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36
			морковь	7,8	6												
			сахар	3	3												
			лимонная кислота	0,06	0,06												
			масло растительное	6	6												
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	морковь	10	8	2,06	2,22	14,84	87,6	0,06	4,86	0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,66
			макаронные изделия	10	10												
			картофель	53,4	40												
			лук репчатый	9,6	8												
			томатное пюре	2	2												
			масло растительное	2	2												
381	Котлета из говядины	90	говядина	104,4	77,4	16,02	15,75	12,9	257,4	0,08	0	0,04	0,5	35,1	167	23	2,5
			хлеб пшеничный	17,1	17,1												
			сахар	9,9	9,9												
			молоко	20,7	20,7												
			масло сливочное	6,3	6,3												
240	Рис припущенный	150	крупа рисовая	53,52	53,52	3,7	6,1	37,3	218,9	0,03	0	0,04	0,28	4,95	79,9	26,24	0,54
			масло сливочное	6,75	6,75												
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	790				39,68	31,51	132,1	933,6	0,34	25,76	0,57	5,89	123,3	420	115	7,32

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	Мg	Fe
ЗАВТРАК																	
313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	творог крупа манная яйца сахар ванилин сметана сухари масло сливочное	141 9,7 1/10шт 9,7 0,015 5,2 5,2 5,2	139,5 9,7 4 9,7 0,015 5,2 5,2 5,2	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
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 сахар	50 15	50 15	0,1	0	15	60	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
566	Булочка молочная	60	мука пшеничная в/с мука пшеничная в/с дрожжи прессованные молоко масло растительное соль йодированная	46,2 1,8 0,58 24 1,6 0,58	46,2 1,8 0,58 24 1,6 0,58	5,8	1,32	33,7	170,4	0,08	0,12	0	0,72	36	56,4	10,8	0,6
Итого завтрак				460		33,7	26,92	97,45	772,9	0,25	2,02	0,21	1,97	470	528,9	70,8	2,6
ОБЕД																	
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	картофель морковь горошек зеленый консервированный яйцо масло растительное	37,2 19,2 15,6 1/4шт 3,6	27 15 10,2 4,8 3,6	1,68	4,26	5,46	66,6	0,05	7,02	0,01	1,8	11,4	38,4	13,8	0,54
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	Кнедли куриные с рисом	90	курица крупа рисовая молоко сливочное масло	198 8,4 9,6 3,6	84,9 8,4 9,6 3,6	15,6	15,8	6,7	230	0,08	0,9	0,06	0,3	20,6	97,7	18	1,3
291	Макаронные изделия отварные	200	макаронны 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
519	Напиток из шиповника	200	шиповник сахар	20 15	20 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				890		33,75	27,19	122,53	868,9	0,4	88,24	0,07	6,71	110,1	335,4	97,7	7,7

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 пшениная	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	90	говядина	104,4	77,4	16	15,8	12,9	257,4	0,81	0	0,4	5	35,1	167	23,4	2,5
			хлеб пшеничный	17,1	17,1												
			сухари	9,9	9,9												
			молоко	20,7	20,7												
			масло сливочное	6,3	6,3												
	Итого завтрак	540				28,26	30,6	78,75	680,1	0,99	2,62	0,5	5,75	297,7	429,9	75	3,76
ОБЕД																	
59	Салат из свеклы с чесноком	60	свекла	69,6	54	0,9	6,06	5,1	78,6	0,01	3,3	0	2,7	22,2	24,6	12,6	0,84
			чеснок	0,36	0,3												
			масло растительное	6	6												
154	Суп крестьянский с крупой	200/10	капуста белокочанная	30	24	1,7	4,08	11,64	90	0,04	7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,58
			картофель	26,6	20												
			морковь	10	8												
			лук репчатый	9,6	8												
			масло растительное	4	4												
			крупа перловая	8	8												
			сметана	10	10												
349	Тефтели рыбные	90	Минтай	56,7	40,5	7,8	4,8	8,6	109	0,63	6,3	0,01	2,3	26,1	113	23	6,3
			хлеб пшеничный	8,4	8,4												
			лук репчатый	9,9	8,4												
			яйцо	5	3,6												
			мука пшеничная	5	5												
			масло растительное	5	5												
429	Картофельное пюре	150	картофель	169,5	126	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
			масло сливочное	6,75	6,75												
			молоко	24	24												
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	800				20,49	22,4	106,8	712,7	0,36	23,16	0,055	8,2	160,3	371,4	112,5	7,243

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	200	какао-порошок молоко	3 100	3 100	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
1 вар.			сахар	20	20												
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	Колбета куриная	90	кура хлеб пшеничный	186,4 16,7	66,9 16,7	13,5	9,6	8,4	169,7	0,09	0,77	0,04	0,44	33,4	84,9	16,7	1,03
	Итого завтрак	540				29,6	25,2	96,25	725	0,33	3,47	0,14	1,23	311	446	100,7	4,81
ОБЕД																	
76	Винегрет овощной	60	Картофель Свекла Морковь Огурцы соленые Лук репчатый Масло растительное	177,6 11,4 7,8 26,4 21,6 6	13,2 9 6 18 9 6	0,78	6,48	4,08	78	0,03	5	0	3	13,8	24	10,8	0,5
149	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	картофель лук репчатый томатное пюре масло растительное фрикадельки мясные макаронны масло сливочное кура хлеб пшеничный	106,6 9,6 2 2 20 68 6,75 186,4 16,7	80 8 2 2 20 68 6,75 66,9 16,7	1,76	2,36	11,76	75,4	0,09	8,86	0	1,02	13	56,8	23,4	0,88
291	Макаронные изделия отварные	200	макаронны 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
412	Колбета куриная	90	кура хлеб пшеничный	186,4 16,7	66,9 16,7	13,5	9,6	8,4	169,7	0,09	0,77	0,04	0,44	33,4	84,9	16,7	1,03
510	Компот из апельсин 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	860				30,48	20,42	123,31	796,4	0,45	26,25	0,04	6,77	110,8	321	95,5	6,37

8 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																	
250	Каша манная вязкая	200	молоко	110	110	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56
			крупа манная	44,4	44,4												
			масло сливочное	10	10												
93	Хлеб пшеничный с маслом	50	хлеб пшеничный	25	25	2	20,9	12,5	246,3	0,03	0	0,15	0,5	7,5	21,3	3,8	0,38
			масло сливочное	25	25												
494	Чай с лимоном	200	чай	50	50	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
			лимон	8	7												
			сахар	15	15												
564	Булочка Домашняя	60	мука пшеничная в/с	39	39	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
			сахар	7	7												
			масло сливочное	9	9												
			яйцо	1,4	1,2												
			соль йодированная	0,4	0,4												
			дрожжи прессованные	1	1												
			вода	17	17												
	Итого завтрак	510				14,34	40,52	99,44	819,7	0,17	4,22	0,28	1,96	171,3	196,7	34,8	1,84
ОБЕД																	
2	Салат витаминный	60	капуста белокочанная	30	24	0,66	6,06	6,36	82,8	0,02	9,24	0	2,76	18	17,4	10,8	0,54
			морковь	19,2	15,6												
			яблоки свежие	16,8	12												
			сахар	3	3												
			лимонная кислота	0,06	0,06												
			масло растительное	6	6												
139	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	капуста квашеная	57,2	40	1,24	3,96	4,7	59,4	0,04	9,74	0	1,88	26,2	34,6	16	0,58
			картофель	26,6	20												
			морковь	10	8												
			лук репчатый	9,6	8												
			томатное пюре	2	2												
			масло растительное	4	4												
			сметана	10	10												
405	Гуляш из птицы	75/75	кура	260	165	17	16,9	5,1	240	0,03	2,9	0,04	0,63	42,5	112,5	20	1,25
			масло сливочное	11,3	11,3												
			лук репчатый	11,6	11,6												
			томатная паста	11,6	11,6												
			чеснок	1,1	1,1												
			сметана	6,3	6,3												
			вода	57,5	57,5												
			морковь	11,6	11,6												
			мука пшеничная	2,4	2,4												
240	Рис припущенный	150	крупа рисовая	53,52	53,52	3,7	6,1	37,3	218,9	0,03	0	0,04	0,28	4,95	79,91	26,24	0,54
			масло сливочное	6,75	6,75												
512	Компот из изюма	200	изюм	20	32	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
			сахар	15	15												
106	еб рже	40	хлеб пшеничный	40	40	2,6	0,48	13,3	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,3	18,8	3
106	еб пше	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,8	0,06	0	0	0,55	16	32,5	7	0
	того обе	850				29,34	53,9	111,1	669,3	0,15	22,7	0,08	6,66	125,5	346,11	101,8	3

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	молоко макарон изделия масло сливочное сахар	140 16 2 1,6	140 16 2 1,6	5,7	5,3	14,2	146	0,08	0,92	0,04	0,26	164,4	136,8	21	0,36
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	5 100	5 100	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
112	Фрукт	60	сахар фрукт	10 68,4	10 60	0,24	0,24	5,9	28,2	0,02	6	0	0,12	9,6	6,6	5,4	1,32
Итого завтрак				520		18,04	15,02	49,17	456,69	0,18	8,35	0,16	0,91	546,1	409	57,7	2,31
ОБЕД																	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	капуста белокочанная морковь сахар	63,6 7,8 3	50,4 6 3	0,96	6,06	5,76	81,6	0,02	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36
			пищевая кислота	0,06	0,06												
			масло растительное	6	6	1,74	3,56	9,6	77,6	0,05	7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
131	Свекольник	200	свеколка картофель морковь лук репчатый масло сливочное сахар томат-пюре сметана	64 46 10 10,8 4 2 2,6 2	51,2 34,4 8 9 4 2 2,6 2												
381	Котлета из говядины	90	говядина хлеб пшеничный сухари молоко	104,4 17,1 9,9 20,7	17,1 9,9 20,7 6,3	16	15,8	12,9	257,4	0,81	0	0,4	5	35,1	167	23,4	2,5
429	Картофельное пюре	150	масло сливочное картофель масло сливочное молоко	6,3 169,5 6,75 24	6,3 126 6,75 24	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
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				790		28,79	32,9	109,76	851,7	1,16	29,5	0,475	9,16	182,7	441,8	119,7	8,79

10 день

№ рек.	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																	
264	Каша пшеничная молочная жидкая	150	крупа пшеничная	30	30	5,6	5,6	27,36	182,16	0,11	1	0,04	0,6	102	151,27	29,09	1,44
			молоко	75	75												
			масло сливочное	3,75	3,75												
			сахар	3,75	3,75												
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
			сахар	15	15												
412	Котлета куриная	90	кура	186,4	66,9	13,5	9,6	8,4	169,7	0,09	0,77	0,04	0,44	33,4	84,9	16,7	1,03
			хлеб пшеничный	16,7	16,7												
	Итого завтрак	490				23	15,6	75,61	529,36	0,3	3,07	0,09	1,59	273	361,67	67,79	3,47
ОБЕД																	
72	Салат картофельный	60	Картофель	69,3	50,4	1,1	3,2	8	66	0,05	7,3	0	5,8	8,4	33,6	12,6	8
			лук репчатый	12,1	10,2												
			масло растительное	3	3												
161	Суп-пюре из разных овощей	200	капуста белокочанная	25	20	2,34	4,02	10,6	88,2	0,06	7,54	0,04	0,26	57,6	65,6	22,4	6
			картофель	24	18												
			морковь	31	24												
			лук репчатый	9,6	8												
			масло сливочное	4	4												
			мука пшеничная	4	4												
			молоко	30	30												
			сметана	10	10												
412	Котлета куриная	90	кура	186,4	66,9	13,5	9,6	8,4	169,7	0,09	0,77	0,04	0,44	33,4	84,9	16,7	1,03
			хлеб пшеничный	16,7	16,7												
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,8	37,06	252,92	0,21	0	0,04	0,61	14,2	202,55	135,2	4,54
			масло сливочное	6,75	6,75												
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	790				32,93	25,7	102,41	855,92	0,56	19,61	0,12	8,22	152	482,35	212,7	24,5