

Согласовано:
заместитель начальника
ТО в Ленском районе Управления
<<Роспотребнадзора по РС(Я)>>


Лобацевич Е.В.

Утверждаю: директор МБОУ
<<Токкинская ШИСОО>>

Им. П.П. Ощепкова
Олекминского района РС(Я)


Чердонов К.Г.

**Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов
для организаций питания детей 7-11 лет
МБОУ Токкинская ШИСОО Олекминского района РС(Я)
с.Токко 2020-2021 учебный год**

Примерное десятидневное меню МБОУ"ТШИСОО" на 2020-2021 уч. год

	день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	понедельник	вторник	среда	четверг
	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным Чай с сахаром Бутерброт с сыром	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным Кофейный напиток Хлеб пшеничный Кондитерские изделия пряники	Молочный суп с макаронными изделиями Чай с сахаром Хлеб с маслом Калачи сдобные	Каша гречневая молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	Каша из пшена ириса дружба Чай с молоком Хлеб с маслом Кондит. изделия шоколадные конфеты	Омлет с яйцом,рисом Чай с медом мучное изделие	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным Чай с сахаром Хлеб с маслом Кондит. изделия пряник	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	Молочный суп с макаронными изделиями Кофейный напиток Хлеб с маслом Кондит. изделия печенье	Каша гречневая молочная жидкая Какао с молоком Бутерброт с сыром
	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
1	Салат из свежей капусты с маслом растительным Борщ на мясном бульоне из свежей капусты с картофелем	Салат из свеклы от варной с растительным маслом Суп гороховый на мясном бульоне с картофелем	Салат из соленых огурцов с луком Суп-лапша на курином бульоне	Винегрет овощной Уха из свежей рыбы	Салат витаминный Суп картофельный с макаронными изделиями	Салат морковный Щи из свежей капусты на мясном бульоне	Зеленый горошек отварной Суп крестьянский	Салат из свеклы от варной с растительным маслом Рассольник ленинградский	Икра кабачковая с растительным маслом Суп с вермишелью на мясном бульоне	Винегрет овощной Уха из свежей рыбы
2	Макароны отварные с вареной колбасой	плов с мясом говядины	Гречка отварная рассыпчатая с отварной курицей	Рис отварной с рыбой припущенной	Капуста тушеная отварной говядиной	Макароны отварные с гуляшом из говядины	Гречка с мясом соус красный Картофель отварной с тушеной колбасой	Макароны отварные смолочной сосиской с соусом	Рис отварной с рыбой припущенной	
3	Компот из сухофруктоф Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Сок натуральный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Компот из изюма Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктоф Хлеб пшеничный	Сок натуральный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Чай с сахаром Хлеб пшеничный

День: 1 понедельник

№ ТК	Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг.це нность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК																
	Каша манная молочная:			250	6,23	8,9	25,67	206,3	0,07	0	0,075	0,05	30	45	12,5	0,5
	крупя манка	38,5	38,5													
	соль	0,3	0,3													
	сахар	7,5	7,5													
	молоко 3,2%	132,5	132,5													
	вода	18	18													
	масло сливочное	10	10													
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	сахар	15	15													
	Бутерброд с сыром			40/20	9,3	19,79	21,41	304,94	0,18	0,42	0,15	0	327,5	146,5	19,78	1,4
	Хлеб	40	40													
	сыр	20	20													
	Итого:				15,65	28,69	63,68	578,34	0,25	6,42	0,225	0,05	369,5	199,5	38,28	2,7
ОБЕД																
	Салат из капусты:			100	1	5,04	3,94	65,11	0,02	24,17	0	0,41	28,16	18,71	10,29	0,4
	Капуста	50	39													
	Морковь	8	5													
	Сахар	25	25													
	Масло растительное	25	25													
	Борщ из свежей капусты с карт			250	1,7	5,09	12,2	98,12	0	0	0	0	52	148	20	0,6
	Свекла	44	32													
	Капуста свежая	24	16													
	Картофель	15	12													
	Морковь	10	8													
	Лук репчатый	10	8													
	Томатная паста	6	6													
	Масло сливочное	4	4													
	Сахар	2	2													
	Бульон	200	200													
	Колбаса докторская отварная			80	6,4	11,1	0,75	128,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Колбаса	30	30													
	Макароны отварные			200	7,5	4,8	22,92	169,6	0	0	0	0	64	129	24	0,9
	Макароны	70	70													
	Масло сливочное	7	7													
	Соль	0,6	0,6													
	Компот из сухофруктов			200	0,3	0	25,7	104	0,004	0,4	0	0,18	18	10	4	0,2
	Сухофрукты	20	20													
	Сахар	20	20													
	Хлеб пшеничный			50	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04	0	0	8,4	0	14,1	0,6
	Хлеб	50	50													
	Итого:				20,1	26,56	82,31	645,73	0,028	24,61	0	0,59	170,56	305,71	72,39	2,7
	Всего:				35,75	55,25	145,99	1224,07	0,278	31,03	0,225	0,64	540,06	505,21	110,67	5,4

День 2 Вторник

№ ТК	Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В.	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	Каша рисовая молочная с :			150	6,63	9,09	27,96	222,75	0,17	0,15	0,1	0,99	222,9	313,7	65,96	2
	Крупа рис	55,52	55,52													
	соль	0,1	0,1													
	сахар	2,5	2,5													
	молоко сухое	14,44	14,44													
	вода	120	120													
	масло сливочное	2,5	2,5													
	Кофейный напиток			200/15	4,33	5	24	153,33	0,02	0,7	0,1	11	60,6	45	7	0,11
	кофейный напиток	4	4													
	сахар	20	20													
	молоко	100	100													
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб	40	40													
	Кондитерские изделия			50												
	пряники	50	50		2,85	3,3	36,9	182	0,008	0	0,4	0,14	3,2	7,2	2	0,4
	Итого:				17,01	17,92	105,66	638,48	0,202	0,89	0,6	12,13	295,1	365,9	89,06	3,11
ОБЕД																
	Салат из капусты:			50	0,96	5,4	3,94	65,11	0,02	24,17	0	0	28,16	18,71	10,29	0,4
	Капуста	34	25,5													
	Морковь	10	7,5													
	Сахар	1	1													
	Масло растительное	3,5	3,5													
	Суп гороховый на мясном			200	6,7	7,01	21,03	160,9	0	12,75	0	0	20,66	75,3	23,2	0,96
	Мясо говядина	35	29,2													
	Картофель	50	42													
	Горох колотый	36	36													
	Лук	12,6	12,6													
	Соль йод.	1,05	1,05													
	Плов с мясом говядины			200	17	25	49,5	486	0,1	0,6	0,53	0,8	48	234	54	2,6
	Говядина	80	64,2													
	Крупа рисовая	54,4	54,4													
	Морковь	20	16,6													
	Лук репчатый	10	8,1													
	Масло растительное	13,6	13,6													
	Соль йод.	1,5	1,5													
	Кисель из концентрата			200	0,1	0	27,7	108,8	0,06	3,2	0,05	0,3	12	6	4	0,6
	Кисель из концентрата	20	20													
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04	0	0	8,4	0	14,1	0,6
	Хлеб	40	40													
	Итого:				27,96	37,94	118,97	901,21	0,184	40,76	0,58	1,1	117,22	334,01	105,59	5,16
	Всего:				44,97	55,86	224,63	1539,69	0,386	41,65	1,18	13,23	412,32	699,91	194,65	8,27

День 3 Среда

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто(г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	Молочный суп с макаронными Молоко 3,2% Макаронные изделия Сливочное масло Сахар Соль йод.	150 24 3 2 0,6	150 24 3 2 0,6	200	7,2	12	32,9	242,5	0,05	0	0	4,2	193,5	194	32	0,63
	Чай с сахаром: чай заварка вода сахар	5 15	5 15	200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб с маслом Хлеб пшеничный Масло сливочное	40 10	40 10	40/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
	Калачи сдобные Мука Сухое молоко Сахар Яичный порошок	40 20 7 3	40 20 7 3	90	6,03	5,55	38,43	217,51	0,092		0,026		30,54	72,32	20,44	3,97
	Итого:				17,05	26,05	114,18	682,11	0,142	6	0,156	4,2	236,04	274,32	58,74	5,42
ОБЕД																
	С-т из солен. огурцов с луком Огурцы консервированные Лук репчатый Масло растительное	50,65 9 2,5	40,5 7,5 2,5	50	0,18		0,62	3,5								
	Суп на курином бульоне с лапшой Лапша Морковь Лук репчатый Масло сливочное Соль	24 15 14,4 6 0,5	24 15 14,4 6 0,5	200	22,08	11,76	81,79	517,08	0,63	7,93	0,22	4,65	62,2	407	80,05	0,62
	Гречка отварная рассыпчатая Гречка Масло сливочное	40 5	40 5	120	8,29	12,9	42,91	209	0,12	0	0	0	55,5	108	69,28	5,5
	Птица отварная Курица Соус белый	69,33 30	48 30	80	9,11	9,11	0,48	121,34					64	172	32	0,9
	Сок натуральный Сок натуральный	200	200	200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный Хлеб		40	40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Итого:				44,36	34,3	167,6	1056,32	0,754	7,97	0,22	4,65	230,1	723	215,43	8,02
	Всего:				61,41	60,35	281,78	1738,43	0,896	13,97	0,376	8,85	466,14	997,32	274,17	13,44

День 4 Четверг

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. цени. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	Каша гречневая молочная			120	9	7.5	32.4	253,5	0,07	0	0.06	2,88	30	107	300	10
	Крупа гречневая	30	30													
	Молоко	150	150													
	Сахар	5	5													
	Масло сливочное	5	5													
	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95	153,92					34	23	13	0,33
	Какао	2	2													
	Молоко 3.2%	100	100													
	Сахар	20	20													
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб	40	40													
	Фрукты			100	0,6	0	4	57	0	0	0	0	16,1	0	0	0
	Яблоко	100	100													
	Итого:				16,57	11,96	79,15	544,82	0,074	0,04	0,06	2,88	88,5	130	327,1	10,93
ОБЕД																
	Винегрет с растительным			50	0,8	2,59	4,2	45,75	0,03	5,5	0	0	13,35	23,54	10,97	0,45
	Свекла	15	12													
	Картофель	28,12	16													
	Морковь	9,37	12													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Горошек зеленый	6	3,5													
	Огурец консервированный	13	12													
	Масло подсолнечное	2,5	2,5													
	Петрушка	0,5	0,37													
	Соль	12	12													
	Уха из рыбной консервы		200	3,76	3,32	22,71	132,74	26,99	25,51	65,1	1,22	0	0,91	0,13	0,15	1,34
	Сайра	30	30													
	Картофель	100	80													
	Рис	10	10													
	Морковь	15	10													
	Лук	15	10													
	Масло сливочное	3	3													
	Зелень	5	2													
	Рис отварной			150	3,08	4,76	38,93	218,03					8,3	150	63	1,2
	Крупа рис	54	54													
	Масло сливочное	7	7													
	Соль	3	3													
	Рыба припущенная			60	20,85	13,48	33,76	339,72	0,7	16,2	0,03		49,06	173	59,91	0,73
	Минтай	104,1	72,84													
	Лук	2,82	2,82													
	Соль йодированный	0,2	0,2													
	Морс брусничный			200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4
	Брусника	26	26													
	Сахар	0,06	0,06													
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб	40	40													
	Итого:				32,75	44,07	251,43	835,89	26,244	86,84	1,25	0	120,02	382,67	168,13	4,72
	Всего:				49,32	56,03	330,58	1380,71	26,318	86,88	1,31	2,88	208,52	512,67	495,23	15,65

Дети 5 летних

№ п/п	Наименование блюда	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	Каша Дружба из пшена и риса			200	6,55	8,33	35,09	241,11		0,73			122	99	24	1,7
	Молоко 3,2%	150	150													
	Пшено	10	10													
	Рис	10	10													
	Сливочное масло	3	3													
	Сахар	2	2													
	Соль йод.	0,6	0,6													
	Чай с молоком:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	Молоко 3,2%	50	50													
	Хлеб с маслом			40/10	3,7	8,5	26,25	155			0,13				0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	40	40													
	Масло сливочное	10	10													
	Кондитерские изделия			20	2,1	6,9	22,7	189,3					11,1	32,9	4,6	0,4
	Шоколадные конфеты	20	20													
ОБЕД																
	Салат витаминный			50	0,57	3,57	3,93	50,49	0,015	9,5		0,27	20,96	13,85	8,75	0,5
	Яблоки свежие	34,3	24													
	Морковь	25	20													
	Сахар	2	2													
	Масло растительное	7	7													
	Капуста белокочанная	42,25	34													
	Соль йод.	0,5	0,5													
	Суп картофельный с			200	5,9	7,01	20,09	163,08					16	62,4	13,6	0,25
	Картофель	80	60													
	Морковь	10	8													
	Петрушка	2,6	2													
	Лук репчатый	4,8	4													
	Макаронные изделия	8	8													
	Соль йод.															
	Бульон	140	140													
	Мясо говядина	50	30													
	Капуста тушеная			200	3,62	5,38	18,49	120,74	0,04	58,8			63,96	38,5	21,8	1,33
	Капуста белокочанная	250	200													
	Томатное пюре	20	20													
	Лук репчатый	6	6													
	Петрушка	7	5													
	Лавровый лист	0,02	0,02													
	Морковь	13	10													
	Мука пшеничная	4	4													
	Сахар	5	5													
	Говядина отварная			80	18,22	18,22	0,97	242,68					64	172	32	0,9
	Мясо говядина	110	54													
	Соус красный		30													
	Компот из изюма			200	0,3	0	25,7	104	0,004	0,4	0	0,18	18	10	4	0,2
	Изюм	25	62													
	Сахар	20	20													
	Вода	192	192													
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб		40													
	Всего:				44,28	58,44	186,62	1413,9	0,063	75,47	0,13	0,45	336,42	436,65	129,15	6,7

День 6 Суббота

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	Омлет			110	7,75	11,69	3,68	155,37	0,06	0,5	0,265	1,26	79,5	139,5	34,3	1,42
	Молоко 3.2%	30	30													
	Яйцо	2 шт	80													
	Сливочное масло	5	5													
	Соль йод.	1	1													
	Чай с сахаром,мслом			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	Мед	20	20													
	вода	150	150													
	сахар	15	15													
	Бутерброд с сыром			40/20	9,3	19,79	21,41	304,94	0,18	0,42	0,15	0	327,5	146,5	19,78	1,4
	Хлеб	40	40													
	сыр	20	20													
	Итого:				17,17	31,48	41,69	527,41	0,24	6,92	0,415	1,26	419	294	60,08	3,62
ОБЕД																
	Салат морковный			50	1	5,04	3,94	65,11	0,02	24,17	0	0,41	28,16	18,71	10,29	0,4
	Морковь	54	43													
	Сметана	0,05	0,05													
	Сахар	2,5	2,5													
	Щи из свежей капусты на			200	1,7	5,09	9,03	98,12					52	148	20	0,6
	Капуста свежая	60	48													
	Картофель	36	28													
	Морковь	14	12													
	Петрушка	2,6	2													
	Лук репчатый	9,6	8													
	Томатное пюре	1,6	1,6													
	Растительное масло	4	4													
	Бульон	150	150													
	Мясо говядина		20													
	Сметана		10													
	Макароны отварные			120	7,5	4,8	22,92	169,6	0	0	0	0	64	129	24	0,9
	Макароны	70	70													
	Масло сливочное	7	7													
	Соль	0,6	0,6													
	Гуляш из говядины			150	21,68	24,21	6,74	331,53	0,07	5,66			15	169,1	29,03	2,08
	Мясо говядина	107	79													
	Жир животный	5	5													
	Лук репчатый	18	15													
	Томатное пюре	12	12													
	Мука	4	4													
	Кисель из концентрата			200	0,1	0	27,7	108,8	0,06	3,2	0,05	0,3	12	6	4	0,6
	Кисель из концентрата	20	20													
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб		40													
	Итог:				35,18	39,67	87,13	853,56	0,154	33,07	0,05	0,71	179,56	470,81	101,42	5,18
	Всего:				52,35	71,15	128,82	1380,97	0,394	39,99	0,465	1,97	598,56	764,81	161,5	8,8

День 7 Понедельник

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	Каша манная молочная:			200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,07	0	0,075	0,05	30	45	12,5	0,5
	крупя манка	38,5	38,5													
	соль	0,3	0,3													
	сахар	7,5	7,5													
	молоко 3,2%	132,5	132,5													
	вода	18	18													
	масло сливочное	10	10													
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	сахар	15	15													
	Хлеб с маслом			40/10	3,7	8,5	26,25	155			0,13				0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	40	40													
	Масло сливочное	10	10													
	Кондитерские изделия															
	Пряники															
	Итого:				10,05	17,4	68,52	428,4	0,07	6	0,205	0,05	42	53	18,8	1,32
ОБЕД																
	Зеленый горошек отварной			50	3,1	0,2	6,5	40	0,11	10		0,7	20	62	21	0,7
	Горошек зеленый консерв.	77	50													
	Суп крестьянский с рисом			200	1,7	5,09	9,03	98,12					52	148	20	0,6
	Капуста свежая	30	24													
	Картофель	26,6	20													
	Рис	8	8													
	Лук репчатый	9,6	8													
	Жир животный	4	4													
	Бульон	160	160													
	Морковь	10	8													
	Гречка отварная рассыпчатая			120	8,29	12,9	42,91	209	0,12	0	0	0	55,5	108	69,28	5,5
	Гречка	40	40													
	Масло сливочное	5	5													
	Говядина отварная			80	18,22	18,22	0,97	242,68					64	172	32	0,9
	Мясо говядина	110	54													
	Соус красный		30													
	Компот из сухофруктов			200	0,3	0	25,7	104	0,004	0,4	0	0,18	18	10	4	0,2
	Сухофрукты	20	20													
	Сахар	20	20													
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб		40													
	Итого:				34,81	36,94	101,91	774,2	0,238	10,44	0	0,88	217,9	500	160,38	8,5
	Всего:				44,86	54,34	170,43	1202,6	0,308	16,44	0,205	0,93	259,9	553	179,18	9,82

День 8 Вторник

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																
	Каша рисовая молочная с :			150	6,63	9,09	27,96	222,75	0,17	0,15	0,1	0,99	222,9	313,7	65,96	2
	крупы рис	55,52	55,52													
	соль	0,1	0,1													
	сахар	2,5	2,5													
	молоко сухое	14,44	14,44													
	вода	120	120													
	масло сливочное	2,5	2,5													
	Чай с молоком:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка		5													
	вода															
	Молоко 3,2%															
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб	40	40													
	Фрукты			100	0,6	0	4	57	0	0	0	0	16,1	0	0	0
	Мандарин	100	100													
	Итого:				10,55	9,62	65,36	427,25	0,174	6,19	0,1	0,99	259,4	321,7	86,06	3,4
ОБЕД																
	С-г из свеклы отварной			50	1	5,04	3,94	65,11	0,02	24,17	0	0,41	28,16	18,71	10,29	0,4
	Свекла	45	35													
	Масло растительное	7	7													
	Сыр	8	8													
	Чеснок	0,16	0,16													
	Рассольник петербургский			200	1,7	5,09	12,2	98,12	0	0	0	0	52	148	20	0,6
	Картофель	80	60													
	Крупа перловая	4	4													
	Морковь	10	8													
	Лук репчатый	5	4													
	Огурцы соленые	13	12													
	Маргарин столовый	4	4													
	Бульон	150	150													
	Картофель отварной			200	2,5	4,25	18,1	121					8	50	50	1
	Картофель	275	206													
	Масло сливочное	10	10													
	Колбаса докторская отварная			50	6,4	11,1	0,75	128,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Колбаса	30	30													
	Соус красный	20	20													
	Сок натуральный			200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4
	Сок натуральный	200	200													
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб		40													
	Итого:				16,3	26,01	76,79	618,13	0,024	24,21	0	0,41	136,56	252,71	114,39	3
	Всего:				26,85	35,63	142,15	1045,38	0,198	30,4	0,1	1,4	395,96	574,41	200,45	6,4

Дет. 9 Средн

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	Молочный суп с макаронными изд:			200	7,2	12	32,9	242,5	0,05			4,2	193,5	194	32	0,63
	Молоко 3,2%	150	150													
	Макаронные изделия	24	24													
	Сливочное масло	3	3													
	Сахар	2	2													
	Соль йод.	0,6	0,6													
	Кофейный напиток			200/15	4,33	5	24	153,33	0,02	0,7	0,1	11	60,6	45	7	0,11
	кофейный напиток	4	4													
	сахар	20	20													
	молоко	100	100													
	Хлеб с маслом			40/10	3,7	8,5	26,25	155			0,13				0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	40	40													
	Масло сливочное	10	10													
	Кондитерские изделия			50	5,2	2,6	38,4	229								
	Печенье	50	50													
	Итого:				20,43	28,1	121,55	779,83	0,07	0,7	0,23	15,2	254,1	239	39,3	0,76
ОБЕД																
	Икра кабачковая с растит. маслом			50	0,91	6,45	3,71	73,15	0,01	3,38	0		19,78		7,24	0,34
	Икра кабачковая	48,25	48,25													
	Масло подсолнечное	1,75	1,75													
	Суп картофельный с вермишелью			200	5,9	7,01	20,09	163,08					16	62,4	13,6	0,25
	Картофель	80	60													
	Марковь	10	8													
	Петрушка	2,6	2													
	Лук репчатый	4,8	4													
	Макаронные изделия	8	8													
	Соль йод.															
	Бульон	140	140													
	Мясо говядина	50	30													
	Макароны отварные			120	7,5	4,8	22,92	169,6	0	0	0	0	64	129	24	0,9
	Макароны	70	70													
	Масло сливочное	7	7													
	Соль	0,6	0,6													
	Сосиска отварная			80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,04	17,2			12	70	8	1
	Сосиска молочная	80	70													
	Соус красный		10													
	Морс брусничный			200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4
	Брусника	26	26													
	Сахар	0,06	0,06													
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб	40	40													
	Итого:				25,63	34,83	90,09	790,95	0,054	20,62	0	0	160,18	297,4	86,94	3,49
	Всего:				46,06	62,93	211,64	1570,78	0,124	21,32	0,23	15,2	414,28	536,4	126,24	4,25

День 10 Четверг

№ ТК	Наименование блюд	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	Каша гречневая молочная			120	9	7,5	32,4	253,5	0,07	0	0,06	2,88	30	107	300	10
	Крупа гречневая	30	30													
	Молоко	150	150													
	Сахар	5	5													
	Масло сливочное	5	5													
	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95	153,92					34	23	13	0,33
	Какао	2	2													
	Молоко 3.2%	100	100													
	Сахар	20	20													
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб	40	40													
	Кондитерские изделия			20	2,1	6,9	22,7	189,3					11,1	32,9	4,6	0,4
	Шоколадные конфеты	20	20													
	Итого:				18,07	18,86	97,85	677,12	0,074	0,04	0,06	2,88	83,5	162,9	331,7	11,33
ОБЕД																
	Винегрет с растит. маслом			50	0,8	2,59	4,2	45,75	0,03	5,5	0	0	13,35	23,54	10,97	0,45
	Свекла	15	12													
	Картофель	28,12	16													
	Морковь	9,37	12													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Горюшек зеленый	6	3,5													
	Огурец консервированный	13	12													
	Масло подсолнечное	2,5	2,5													
	Петрушка	0,5	0,37													
	Соль	12	12													
	Уха из рыбной консервы		200	3,76	3,32	22,71	132,74	26,99	25,51	65,1	1,22	0	0,91	0,13	0,15	1,34
	Сайра	30	30													
	Картофель	100	80													
	Рис	10	10													
	Морковь	15	10													
	Лук	15	10													
	Масло сливочное	3	3													
	Зелень	5	2													
	Рис отварной			150	3,08	4,76	38,93	218,03					8,3	150	63	1,2
	Крупа рис	54	54													
	Масло сливочное	7	7													
	Соль	3	3													
	Рыба припущенная			60	20,85	13,48	33,76	339,72	0,7	16,2	0,03		49,06	173	59,91	0,73
	Минтай	104,1	72,84													
	Лук	2,82	2,82													
	Соль йодированный	0,2	0,2													
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода															
	сахар	15	15													
	Хлеб пшеничный			40	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04			8,4		14,1	0,6
	Хлеб		40													
	Итого:				31,37	44,07	243,03	777,99	26,244	92,84	1,25	0	92,02	354,67	154,13	5,12
	Всего:				49,44	62,93	340,88	1455,11	26,318	92,88	1,31	2,88	175,52	517,57	485,83	16,45