

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с. Кошай
Мифтахутдинова Г.И.
«1» сентября 2011 г.



Примерное десятидневное меню
На весенне-осенний период для обучающихся МБОУ СОШ с. Кошай
От 7 до 11 лет

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	1.2	9.9	4.0	112.1	0.1	10.7	0.2	4.6	3.3	0.2	0.9	0.0	18	2008
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3.0	4.9	12.3	105.6	0.0	6.5	0.6	0.3	71.4	24.3	69.9	0.9	59	2008
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ	100	11.5	10.6	5.6	162.7	0.0	0.0	0.2	0.5	11.2	14.8	106.0	1.6	184	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2.3	7.2	13.2	128.5	0.1	12.0	0.6	3.3	41.1	28.3	61.0	1.3	92	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	2.7	1.0	30.6	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2	1.1	7.8	0.0	263	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	280	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
ГРЕНКИ	25	2.9	0.2	19.2	90.4	0.1	0.0	0.6	0.0	8.2	11.7	29.8	0.7	75	2008
Итого за прием пищи:	935	25.1	35.8	94.2	802.9	0.4	29.2	3.0	8.7	157.1	95.3	313.2	5.4		
Всего за день:		25.1	35.8	94.2	802.9	0.4	29.2	3.0	8.7	157.1	95.3	313.2	5.4		

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100		1,2	9,9	4,0	112,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	108	106,9	1,2	0,2	4	24,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250		3,0	4,9	12,3	105,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	38,8	31	0,4	0	2	10,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,5	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,1	1,2	1,7	21,8
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ	100		11,5	10,6	5,6	162,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	75,7	63,9	10,6	7,5	0	109,1
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	11,3	11,3	0,9	0,1	5,5	26,0
КРУПА РИСОВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3	0,1	27,6
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		2,3	7,2	13,2	128,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	77,4	54,2	1,1	0,2	8,5	40,4
МОРКОВЬ	36	28,8	0,4	0	1,9	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0,5	2,7	1,0	30,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,75	0,75	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0	0,5	0	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,3
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200				14,6	58,2
ЧЕРНОСЛИВ	25	25	0	0	0	0,0
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ГРЕНКИ	25		2,9	0,2	19,2	90,4
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	39,37	39,37	2,9	0,2	19,2	90,4
			25,1	35,8	94,2	802,9

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

25,1

35,8

94,2

802,9

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.2	9.8	6.3	118.8	0.0	3.3	0.0	4.3	31.7	17.2	33.3	1.1	26	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕЙ	250	2.1	6.6	9.0	102.7	0.0	12.7	0.2	2.2	45.5	19.4	46.3	1.0	63	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	13.8	5.1	5.1	120.4	0.1	0.3	0.2	0.1	32.3	21.2	136.6	0.8	175	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	7.1	24.0	174.5	0.2	11.6	0.1	0.3	46.4	32.8	96.9	1.3	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	2.3	2.4	4.4	0.1	265	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.5	64.7	0.0	0.9	0.0	0.0	10.9	8.4	15.9	1.4	294	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	900	25.1	30.0	86.5	715.3	0.4	29.6	1.3	6.9	179.5	116.3	371.2	6.6		
Всего за день:		25.1	30.0	86.5	715.3	0.4	29.6	1.3	6.9	179.5	116.3	371.2	6.6		

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100		1,2	9,8	6,3	118,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	93	69,75	1	0,1	5,9	28,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,2	0	0,4	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕЙ	250		2,1	6,6	9,0	102,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	68,8	55	1	0,1	2,5	14,9
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,5	21,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90		13,8	5,1	5,1	120,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА СВ	67,5	59,7	11,8	3,8	0	81,1
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6	0,4	0,4	0,6	7,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,3	0,9	0,8	0,1	11,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		3,7	7,1	24,0	174,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	203,4	142,38	2,7	0,6	22,5	106,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8	0,9	0,9	1,4	16,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,6	0,1	51,4
СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,2	1,1	2,3	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,4		15,5	64,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,1	30,0	86,5	715,3
			25,1	30,0	86,5	715,3

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1.4	0.2	22.2	96.8	0.0	1.6	1.7	0.5	46.0	32.4	53.7	1.0	13	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.0	4.0	18.9	139.3	0.3	4.4	0.2	2.1	33.5	31.6	79.8	2.1	45	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0.1	4.8	0.1	43.1	0.0	0.0	0.0	0.1	5.7	0.3	2.0	0.0	219	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	2.3	2.4	4.4	0.1	265	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19.2	12.2	17.0	254.8	0.1	0.1	0.3	0.6	40.0	26.9	185.9	2.6	189	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	283	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	880	30.6	22.6	99.4	726.4	0.5	6.9	3.0	3.3	138.2	108.5	363.6	6.7		
Всего за день:		30.6	22.6	99.4	726.4	0.5	6.9	3.0	3.3	138.2	108.5	363.6	6.7		

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ		100	1,4	0,2	22,2	96,8
МОРКОВЬ	110	82,5	1,1	0,1	5,5	28,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	11	11	0,3	0,1	7	30,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	6,0	4,0	18,9	139,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	67,5	47,3	0,9	0,2	7,5	35,3
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	21,3	21,1	4,8	0,3	9,7	64,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	0,1	4,8	0,1	43,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	69	69	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,1	4,8	0,1	43,1
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	2,3	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ		100	19,2	12,2	17,0	254,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	115,7	97,7	16,1	11,3	0	166,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	18,6	18,6	1,4	0,1	9	42,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	6,9	32,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,9	22,9	0,7	0,7	1,1	13,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			30,6	22,6	99,4	726,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,6	22,6	99,4	726,4

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.0	9.7	0.0	87.2	0.0	0.0	0.0	4.2	3.3	0.2	0.9	0.0	18	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСЛЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	4.0	12.8	95.1	0.0	8.7	0.2	1.4	43.1	23.6	51.4	1.3	67	2008
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	180	22.3	20.8	22.0	364.0	0.3	11.1	0.1	1.1	27.3	49.6	254.4	3.9	185	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	2.3	2.4	4.4	0.1	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0.1	0.0	30.7	121.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0.2	4.3	0.0	274	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	810	28.2	35.9	92.1	801.5	0.4	20.6	1.1	6.7	90.3	90.9	353.2	6.2		
Всего за день:		28.2	35.9	92.1	801.5	0.4	20.6	1.1	6.7	90.3	90.9	353.2	6.2		

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100			9,7		87,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	114	114	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСЛЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,9	4,0	12,8	95,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	27	18,9	0,4	0,1	3	14,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0	0	1,2	4,8
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	180		22,3	20,8	22,0	364,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	136,8	115,5	19	13,5	0	197,2
КАРТОФЕЛЬ	198	138,6	2,7	0,6	21,9	103,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0,1	6,3	0,1	57,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,2	1,1	2,3	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200		0,1		30,7	121,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ)	24	24	0,1	0	21	82,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,2	35,9	92,1	801,5
			28,2	35,9	92,1	801,5

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.5	5.2	9.8	92.9	0.1	6.3	0.2	2.2	20.7	18.5	43.1	0.8	32	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.5	6.8	16.1	134.5	0.1	6.4	0.2	2.5	29.2	23.5	68.5	1.0	42	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	90	20.6	14.0	3.2	220.1	0.2	0.4	0.0	2.0	22.6	28.2	187.2	0.5	164	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	0.1	4.8	0.1	43.1	0.0	0.0	0.0	0.1	2.3	0.1	1.4	0.0	224	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	1.3	2.3	4.2	0.1	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	283	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	870	28.6	32.2	70.4	683.0	0.5	13.9	1.2	6.8	86.8	87.5	342.2	3.3		
Всего за день:		28.6	32.2	70.4	683.0	0.5	13.9	1.2	6.8	86.8	87.5	342.2	3.3		

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ		100	1,5	5,2	9,8	92,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	62,3	49,8	1	0,2	7,9	37,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,9	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	2,5	6,8	16,1	134,5
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,3	0,1	0	0,4	2,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17,5	17,5	0,1	0	0,3	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
РЫБА ЖАРЕНАЯ		90	20,6	14,0	3,2	220,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА СВ	114,3	101,2	20,1	6,4	0	137,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0	3,1	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,2	0,1	28,9
РИС ОТВАРНОЙ		150	0,1	4,8	0,1	43,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	55,7	55,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,1	4,8	0,1	43,1
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	2,3	19,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			28,6	32,2	70,4	683,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,6	32,2	70,4	683,0

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1.3	10.1	7.6	126.0	0.0	3.6	0.0	4.3	33.2	17.6	35.1	1.1	28	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	25.1	12.6	18.2	286.1	0.3	9.4	0.2	2.3	41.1	57.9	273.2	1.8	50	2008
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	12.8	12.1	47.9	351.6	0.1	0.0	0.2	1.8	192.3	18.7	155.0	1.4	124	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	11.8	48.7	0.0	0.1	0.0	0.0	9.1	7.9	14.9	1.4	299	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	800	43.3	35.1	109.8	927.2	0.5	13.1	1.2	8.4	286.1	117.0	516.0	6.6		
Всего за день:		43.3	35.1	109.8	927.2	0.5	13.1	1.2	8.4	286.1	117.0	516.0	6.6		

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100		1,3	10,1	7,6	126,0
СВЕКЛА	116	87	1,3	0,1	7,5	35,4
ЧЕСНОК	0,6	0,5	0	0	0,1	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250		25,1	12,6	18,2	286,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА СВ	130	115,05	22,9	7,3	0	156,3
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200		12,8	12,1	47,9	351,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	69,4	69,4	7,4	1	47,8	228,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СЫР	22,2	21,31	5,3	5,5	0	71,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,6	0,1	51,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,4		11,8	48,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	11,3	11,3	0	0	11	43,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			43,3	35,1	109,8	927,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,3	35,1	109,8	927,2

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.1	9.8	10.7	137.5	0.0	8.7	0.5	4.6	32.8	16.3	26.5	1.2	2	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.7	3.1	19.6	116.7	0.1	6.2	0.2	0.5	19.0	20.8	55.6	1.0	47	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14.6	13.7	17.5	252.5	0.1	9.4	0.0	0.7	23.5	38.2	177.4	2.8	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.1	0.0	0.1	0.0	0.0	9.2	7.9	14.9	1.4	300	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	800	22.5	26.9	87.5	684.6	0.3	24.4	1.5	5.8	94.9	98.1	312.2	7.3		
Всего за день:		22.5	26.9	87.5	684.6	0.3	24.4	1.5	5.8	94.9	98.1	312.2	7.3		

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100		1,1	9,8	10,7	137,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
ЯБЛОКИ	28	24,7	0,1	0,1	2,3	11,3
МОРКОВЬ	32	25,6	0,3	0	1,7	8,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,7	3,1	19,6	116,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,9	33,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,6	9,74	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,75	3,75	0	2,6	0,1	24,1
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		14,6	13,7	17,5	252,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	90	75,96	12,5	8,8	0	129,7
КАРТОФЕЛЬ	138,2	96,7	1,8	0,4	15,3	72,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0,1	4,5	0,1	41,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,4	6,4	0	0	1	4,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,4		15,4	63,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			22,5	26,9	87,5	684,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,5	26,9	87,5	684,6

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	0.8	5.0	3.1	61.7	0.0	6.2	0.1	2.3	3.3	1.5	6.2	0.1	18	2008	
СВЕКОЛЬНИК	250	2.5	5.3	16.0	119.9	0.0	7.0	0.2	0.3	44.4	28.2	65.1	1.5	43	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ	90	16.2	13.0	2.7	191.0	0.1	0.3	0.0	3.4	21.0	21.6	150.8	0.6	170	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	0.1	4.8	0.1	43.1	0.0	0.0	0.0	0.1	2.3	0.1	1.4	0.0	224	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	2.7	1.0	30.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.2	1.2	8.0	0.0	263	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	283	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008	
Итого за прием пищи:	870	23.8	31.1	61.8	619.3	0.2	13.5	1.1	6.1	93.9	67.5	269.3	3.1			
Всего за день:		23.8	31.1	61.8	619.3	0.2	13.5	1.1	6.1	93.9	67.5	269.3	3.1			

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ		100	0,8	5,0	3,1	61,7
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	57,6	57	0,6	0,1	2,1	13,3
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	44	44	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СВЕКОЛЬНИК		250	2,5	5,3	16,0	119,9
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	80	64	1	0,1	5,4	26,1
КАРТОФЕЛЬ	57,5	40,3	0,8	0,2	6,4	30,1
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,3	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0	0	0,5	2,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ		90	16,2	13,0	2,7	191,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА СВ	84,07	74,4	14,8	4,7	0	101,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,5	1	0,9	0,1	11,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
РИС ОТВАРНОЙ		150	0,1	4,8	0,1	43,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	55,7	55,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,1	4,8	0,1	43,1
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,5	2,7	1,0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,75	0,75	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0	0,5	0	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			23,8	31,1	61,8	619,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,8	31,1	61,8	619,3

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3.2	11.1	11.1	177.3	0.1	5.7	0.0	4.7	19.3	18.0	63.7	1.0	31	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.8	8.4	14.0	170.9	0.1	6.9	0.2	1.7	23.5	29.7	126.2	2.0	48	2008
ГОЛУБЦИ ЛЕНИВЫЕ	90	8.1	6.8	2.8	105.6	0.0	9.8	0.0	0.3	31.4	16.0	82.4	1.5	178	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	6.1	19.9	145.8	0.1	9.6	0.0	0.2	39.2	27.5	80.9	1.1	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	2.3	2.4	4.4	0.1	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0.1	0.0	30.7	121.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0.2	4.3	0.0	274	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	870	28.2	33.8	105.1	854.8	0.4	32.8	1.0	6.9	130.0	108.7	399.7	6.6		
Всего за день:		28.2	33.8	105.1	854.8	0.4	32.8	1.0	6.9	130.0	108.7	399.7	6.6		

МЕНЮ**1-4 класс****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	3,2	11,1	11,1	177,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	72	57,6	1,2	0,2	9,1	43,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	19,5	0,6	0	1,2	28,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	9,8	8,4	14,0	170,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	113,8	79,6	1,6	0,3	12,6	59,5
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,3	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ГОВЯДИНА Б/К	54	45,6	7,6	5,3	0	77,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,4	0	0	0,3	1,4
ГОЛУБЦИ ЛЕНИВЫЕ		90	8,1	6,8	2,8	105,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	50,1	42,3	7	4,9	0	72,2
КРУПА РИСОВАЯ	4,5	4,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,4	5,4	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	1,8	0	16,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	66,9	53,5	1	0,1	2,4	14,6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,1	6,1	19,9	145,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	169,5	118,7	2,3	0,5	18,7	88,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,8	1,1	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,1	4,8	0,1	43,1
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	2,3	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО		200	0,1		30,7	121,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ)	24	24	0,1	0	21	82,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8

	28,2	33,8	105,1	854,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	28,2	33,8	105,1	854,8

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1.2	0.2	3.9	24.4	0.1	10.5	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	246	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2.4	4.3	15.8	111.0	0.1	4.3	0.2	1.8	18.7	16.3	47.5	0.9	46	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13.4	10.4	6.2	173.0	0.0	0.0	0.2	0.5	12.0	17.2	123.8	1.9	204	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5.5	8.3	34.4	243.5	0.1	2.9	0.6	1.5	27.2	21.8	61.2	1.4	125	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	30	0.9	2.1	2.2	30.2	0.0	0.2	0.0	0.0	31.2	3.4	22.5	0.0	259	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	280	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	910	27.1	25.6	101.4	755.1	0.4	17.9	2.0	4.2	99.8	73.6	292.8	5.1		
Всего за день:		27.1	25.6	101.4	755.1	0.4	17.9	2.0	4.2	99.8	73.6	292.8	5.1		

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		100	1,2	0,2	3,9	24,4
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	106	104,92	1,2	0,2	3,9	24,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250	2,4	4,3	15,8	111,0
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	62,5	62,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	66,3	46,4	0,9	0,2	7,4	34,6
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	6,9	32,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5	0,3	0,3	0	3,8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		100	13,4	10,4	6,2	173,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	89	75,1	12,4	8,7	0	128,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	12,8	12,8	1	0,1	6,2	29,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,6	0	15,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		180	5,5	8,3	34,4	243,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,1	44,1	4,8	0,7	30,4	145,4
МОРКОВЬ	31,5	25,2	0,3	0	1,6	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,8	10,8	0,1	7,6	0,2	69,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10,8	10,8	0	0	1,6	6,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	14,2	9,2	0,3	0	0,6	13,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ		30	0,9	2,1	2,2	30,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1	1	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД		200			14,6	58,2
ЧЕРНОСЛИВ	25	25	0	0	0	0,0
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,1	25,6	101,4	755,1
			27,1	25,6	101,4	755,1

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	282,5	309,0	908,2	7570,1	4,0	201,9	16,4	63,8	1356,6	963,4	3533,4	56,9
Среднее значение за период	28.3	30.9	90.8	757.0	0.4	20.2	1.6	6.4	135.7	96.3	353.3	5.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	36.7	48.4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 класс	865