



«Утверждено»
 Директор МБОУ «Золотополенская ОШ»
 Кировского района Республики Крым
 И.А. Даценко
 2022 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Составлено по сборнику рецептов (М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 г.)
 на продукцию для обучающихся
 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Кол-во порций	Количество ингредиентов			Средняя стоимость за порцию, руб.	Средняя стоимость за блюдо, руб.	Средняя стоимость за порцию, руб.	Средняя стоимость за блюдо, руб.	Средняя стоимость за порцию, руб.	Средняя стоимость за блюдо, руб.	Средняя стоимость за порцию, руб.	Средняя стоимость за блюдо, руб.
			г	кг	шт								
148	Чай с лимоном и мятой	210	7,00	5	40,0	20,0	0,12	0,25	2,10	441,00	2,10	441,00	
15	Сыр (твердый)	30	4,04	1,0	10,0	107,33	0,36	3,64	10,80	324,00	3,60	108,00	
136	Чай с медом	30	1,00	1,0	10,0	10,00	0,33	3,33	10,00	300,00	3,33	100,00	
138	Чай с лимоном	200	2,00	5,0	50,0	50,00	0,25	2,50	50,00	1000,00	2,50	500,00	
14	Хлеб пшеничный	40	1,00	1,0	10,0	10,00	0,25	2,50	10,00	400,00	2,50	100,00	
14	Хлеб	40	1,00	1,0	10,0	10,00	0,25	2,50	10,00	400,00	2,50	100,00	
141	Суп с крупой	100	1,00	1,0	10,0	10,00	0,30	3,00	10,00	300,00	3,00	100,00	
205	Курник с творогом и сметаной	3000	20,00	10,00	10,00	200,00	0,06	6,00	200,00	1200,00	6,00	200,00	
144	Паста из овощей	150	1,00	1,0	10,0	10,00	0,06	0,60	10,00	60,00	0,60	60,00	
142	Салат из овощей с фруктами	200	0,50	0,50	10,00	10,00	0,05	0,50	10,00	50,00	0,50	50,00	
24	Салат из овощей с мясом и сметаной	50	0,01	0,01	1,01	51,01	0,02	2,02	10,02	101,02	2,02	101,02	
14	Хлеб пшеничный	40	1,00	1,0	10,0	10,00	0,25	2,50	10,00	400,00	2,50	100,00	
14	Хлеб ржаной	20	0,1	0,1	1,0	10,00	0,05	0,50	10,00	100,00	0,50	100,00	
Всего:		700	21,22	26,00	200,00	710,00	0,30	3,00	200,00	1400,00	3,00	1400,00	
Итого:		1000	30,04	30,00	200,00	1000,00	0,30	3,00	200,00	1000,00	3,00	1000,00	

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калори й- ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-й день		Завтрак													
	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	210	7,63	5	46,2	260,3	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
	15	Сыр (порцион.)	20	4,64	5,90	0,00	107,49	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,2
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	338	плоды и ягоды свежие	100	1,20	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	590	17,82	12,04	111,40	662,31	98,31	12,95	84,00	1,66	433,00	521,55	158,53	6,09
		Обед													
	101	Суп с крупой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,20	5,83	0,00	2,43	29,28	86,98	36	2,03
	288	Курица отварная с соусом	50/50	21,60	13,30	0,00	206,60	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20	2
	143	Рагу из овощей	150	1,20	7,70	10,40	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	26,60	0,80
	342	Компот из свежих фруктов	200	0,36	0,04	23,56	116,00	0,01	1,80	0,00	0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
	24	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	760	32,22	30,96	98,06	710,8	0,16	95,10	20,00	31,98	116,00	41,70	114,71	4,78
		ИТОГО:	1400	50,04	43,00	209,46	1373,11	98,47	108,05	104,00	33,64	549,00	563,25	273,24	10,87

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2-й день		Завтрак													
	204	Макароны с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72	0,00	184,5	126,3	12,7	0,77
	3	Бутерброд с маслом	35	5,80	8,30	14,83	157,00	0,03	0,00	40,00	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
	377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	42	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	338	плоды и ягоды свежие	100	1,20	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
		Всего:	510	19,07	18,87	75,22	546,12	98,12	2,73	112,00	0,70	222,03	228,02	47,37	4,31
		Обед													
	81	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	2,80	13,60	90,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,2	1,18
	312	Картофельное пюре	150	3,10	5,10	18,50	132,00	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	227	Рыба припущенная в соусе	50/50	13	12,06	26,59	267	0,01	0,21	39,3	67,36	64,38	213,78	34,92	1,82
	352	Кисель из яблок	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,22
	71	Овощи натуральные	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	820	19,45	26,14	87,32	662,46	1,25	100,91	72,45	72,83	161,43	378,79	102,08	4,56
		ИТОГО:	1330	38,52	45,01	162,54	1 208,58	99,37	103,64	184,45	73,53	383,46	606,81	149,45	8,87

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3-й день		Завтрак													
	210	Омлет натуральный	100	5,39	9,60	1,02	112,00	0,04	0,010	0,013	0,29	39,86	87,30	6,24	1,02
	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,60	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2
	15	Сыр (порцион.)	20	4,64	5,90	0,00	107,49	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	338	плоды и ягоды	100	1,20	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
		Всего:	480	19,58	20,16	68,80	572,61	98,15	11,94	52,01	1,09	370,99	382,43	99,00	4,88
		Обед													
	96	Рассольник	250	5,20	6,20	29,00	193,00	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,96	28,00	1,03
	302	Гречка отварная	150	5,50	6,00	24,90	175,00	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
	290	Курица в соусе	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	20	салат из свежих огурцов	50	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	710	27,79	41,25	94,24	858,42	0,51	35,41	22,00	6,65	102,49	417,03	223,22	16,77
		ИТОГО:	1190	47,37	61,41	163,04	1 431,03	98,66	47,35	74,01	7,74	473,48	799,46	322,22	21,65

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий -ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
4-й день		Завтрак													
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	18,33	13,22	23,39	287,22	0,11	0,36	108	1,44	234	338,11	39,6	1,62
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	1	Масло сливочное (порционно)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	20,00	0,00
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		Всего:	470	23,18	22,56	77,49	607,74	98,18	11,09	108,07	2,24	278,40	427,26	98,53	7,01
		Обед													
	103	Суп с макаронными изделиями	250	7,30	6,30	49,00	283,10	0,15	8,25	0,00	9,23	15,20	63,55	24,05	0,98
	291	Плов с курицы	150/50	14,40	11,70	13,97	214,34	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
	71	Овощи натуральные	50	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
	342	Компот из яблок	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80	0,00	0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	760	27,01	24,75	117,54	796,65	98,26	17,26	22,00	13,40	88,28	241,58	71,42	10,19
		ИТОГО:	1230	50,19	47,31	195,03	1 404,39	196,44	28,35	130,07	15,64	366,68	668,84	169,95	17,20

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий -ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5-й день		Завтрак													
	302	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,50	6,00	24,90	175,00	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
	290	Курица в соусе	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
	377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	42	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	1	Масло сливочное (порционно)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	20,00	0,00
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	530	23,16	37,37	65,47	688,46	98,27	2,69	22,07	1,13	76,06	372,22	203,14	15,53
		Обед													
	102	Суп с фасолью	250	4,90	5,33	19,23	144,43	15,00	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
	312	Картофельное пюре	150	3,10	5,10	18,50	132,00	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	279	Тефтели в соусе	80/20	21,32	9,93	0,87	178,13	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,8	3
	389	Сок фруктовый	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	23	Салат из свежих помидор	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	785	30,35	26,49	63,97	615,25	16,26	21,83	56,48	5,94	142,01	421,01	108,05	8,97
		ИТОГО:	1315	53,51	63,86	129,44	1 303,71	114,53	24,52	78,55	7,07	218,07	793,23	311,19	24,50

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход , гр	Пищевые вещества			Калорий -ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6-й день		Завтрак													
	223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/20	18,33	13,22	23,39	287,22	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
	386	Ряженка	150	5,50	6,30	7,50	108	0,03	0,42	0,00	0,00	155,00	115,00	17,50	0,17
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Кондитерское изделие	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
		Всего:	450	29,81	22,40	74,03	616,64	98,20	1,24	121,00	2,40	411,00	526,82	78,30	3,05
		Обед													
	84	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,30	5,40	17,50	131,00	0,05	10,30	0,00	2,40	50,00	0,00	20,00	0,90
	291	Плов с курицы	150/50	14,40	11,70	13,97	214,34	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
	71	Овощи натуральные.	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,30	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
		Всего:	760	19,44	23,21	48,28	469,99	0,41	24,55	22,00	5,77	103,48	132,61	77,47	9,16
		ИТОГО:	1210	49,25	45,61	122,31	1 086,63	98,61	25,79	143,00	8,17	514,48	659,43	155,77	12,21

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7-й день		Завтрак													
	182	Каша жидкая молочная	210	3,3	8,6	23,2	183,4	0,11	10,29	29,4	2,1	60,9	65,1	29,4	1,05
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	386	Йогурт	150	5,80	6,60	9,90	122,00	0,03	0,42	0,00	0,00	155,00	115,00	17,50	0,17
		Всего:	520	13,78	16,22	72,10	490,92	98,21	21,17	29,40	2,80	245,70	247,12	74,10	4,48
		Обед													
	81	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	2,80	13,60	90,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
	309	Макароны отварные	150	4,30	5,00	25,00	162,50	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,5	0,75
	268	Биточки с соусом	50/50	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
	389	Сок фруктовый	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	24	Салат из свежих помидор и огурцов	50	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
		Всего:	820	22,42	31,97	104,78	796,29	98,34	35,33	4,67	9,55	125,99	329,67	104,19	8,49
		ИТОГО:	1340	36,20	48,19	176,88	1 287,21	196,55	56,50	34,07	12,35	371,69	576,79	178,29	12,97

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8-й день		Завтрак													
	177	Каша из риса или пшена с изюмом	210	3,3	8,6	23,2	183,4	0,11	10,29	29,4	2,1	60,9	65,1	29,4	1,05
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	15	Сыр (порцион.)	20	4,64	5,90	0,00	107,49	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	240,00
	338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		Всего:	590	15,79	18,20	78,15	577,01	98,22	22,36	81,40	2,90	425,37	364,12	92,93	244,51
		Обед													
	99	Суп овощной	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,20	5,83	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
	312	Картофельное пюре	150	3,10	5,10	18,50	132,00	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	235	Шницель рыбный с маслом	80/5	14,24	10,72	7,200	182,00	0,08	32,80	0,08	4,32	41,60	176,00	193,00	1,44
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,79	2,13
	71	Овощи натуральные.	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
		Всего:	820	20,36	24,26	53,76	513,68	1,47	49,30	33,23	10,58	126,81	335,81	262,41	5,74
	ИТОГО:	1410	36,15	42,46	131,91	1 090,69	99,69	71,66	114,63	13,48	552,18	699,93	355,34	250,25	

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий -ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9-й день		Завтрак													
	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	3,74	15,95	150	0,09	0,82	33	0,37	163	136,87	26,67	0,65
	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,60	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2
	338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	пр	кондитерское изделие	80	4,00	2,60	27,10	148,00	0,07	2,35	0,00	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	610	17,22	10,90	99,63	602,12	98,25	14,96	33,00	1,73	339,56	362,42	87,37	7,02
		Обед													
	96	Рассольник	250	5,20	6,20	29,00	193,00	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,96	28,00	1,03
	302	Каша гречневая	150	5,50	6,00	24,90	175,00	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
	246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	3,73	0,00	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
	20	Салат из свежих огурцов	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	389	Сок фруктовый	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
		Всего:	860	28,56	31,94	112,48	849,46	98,51	29,14	0,00	6,54	90,50	389,92	221,57	11,91
		ИТОГО:	1470	45,78	42,84	212,11	1 451,58	196,76	44,10	33,00	8,27	430,06	752,34	308,94	18,93

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий -ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10-й день		Завтрак													
	181	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
	377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	42	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	пр	Кондитерское изделие	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	338	плоды и ягоды свежие	100	1,20	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
		Всего:	610	13,82	14,10	106,39	610,02	98,14	12,95	45,70	1,06	177,97	234,36	92,53	4,25
		Обед													
	102	Суп гороховый	250	5,00	5,30	23,80	164,00	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
	309	Макароны отварные	150	4,30	5,00	25,00	162,50	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,5	0,75
	268	Котлеты из мяса	80	12,00	16,00	9,60	229,00	0,14	0,00	0,00	2,90	9,60	115,00	193,00	0,80
	71	Овощи натуральные	50	1,80	6,00	10,60	104,00	0,02	8,56	0,00	2,32	187,00	0,00	28,00	1,50
	389	Сок фруктовый	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	860	23,46	32,34	92,56	755,54	0,39	18,39	0,00	9,82	264,08	301,28	274,75	7,68
	ИТОГО:	1470	37,28	46,44	198,95	1 365,56	98,53	31,34	45,70	10,88	442,05	535,64	367,28	11,93	

«Утверждено»

Директор МБОУ «Золотополенская ОШ»

Кировского района Республики Крым

И.А. Даценко

«11» марта 2022 г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Составлено по сборнику рецептов (М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 г.)

на продукцию для обучающихся

12 лет и старше

173	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
174	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
175	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
176	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
177	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
178	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
179	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
180	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
181	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
182	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
183	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
184	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
185	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
186	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
187	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
188	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
189	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
190	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
191	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
192	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
193	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
194	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
195	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
196	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
197	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
198	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
199	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13
200	Чай с сахаром	200	7,80	15,60	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	22,13	11,73	2,13

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий -ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1- й день		Завтрак													
	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	210	7,63	5	46,2	260,3	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
	15	Сыр (порцион.)	20	4,64	5,90	0,00	107,49	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,2
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	338	плоды и ягоды свежие	100	1,20	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	590	17,82	12,04	111,40	662,31	98,31	12,95	84,00	1,66	433,00	521,55	158,53	6,09
		Обед													
	101	Суп с крупой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,20	5,83	0,00	2,43	29,28	86,98	36	2,03
	288	Курица отварная с соусом	80/50	21,60	13,30	0,00	206,60	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20	2
	143	Рагу из овощей	150	1,77	10,99	8,60	142,00	0,06	0,26	21,00	2,01	37,16	45,00	16,26	0,80
	342	Компот из свежих фруктов	200	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	24	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	760	32,22	30,96	98,06	829,20	0,16	95,10	20,00	31,98	116,00	41,70	114,71	4,78

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2-й день		<i>Завтрак</i>													
	204	Макароны с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72	0,00	184,5	126,3	12,7	0,77
	3	Бутерброд с маслом	35	5,80	8,30	14,83	157,00	0,03	0,00	40,00	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
	377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	42	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	338	плоды и ягоды свежие	100	1,20	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
		Всего:	510	19,07	18,87	75,22	546,12	98,12	2,73	112,00	0,70	222,03	228,02	47,37	4,31
		<i>Обед</i>													
	81	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	2,50	2,80	13,60	90,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,2	1,18
	312	Картофельное пюре	180	3,10	5,10	18,50	132,00	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	227	Рыба припущенная в соусе	50/50	13	12,06	26,59	267	0,01	0,21	39,3	67,36	64,38	213,78	34,92	1,82
	352	Кисель из яблок	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,22
	71	Овощи натуральные	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	820	24,28	50,55	108,31	986,31	1,46	184,52	72,45	70,09	233,88	509,38	175,98	8,24

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий -ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3-й день		Завтрак													
	210	Омлет натуральный	100	5,39	9,60	1,02	112,00	0,04	0,010	0,013	0,29	39,86	87,30	6,24	1,02
	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,60	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2
	15	Сыр (порцион.)	20	4,64	5,90	0,00	107,49	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	338	плоды и ягоды	100	1,20	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
		Всего:	480	19,58	20,16	68,80	572,61	98,15	11,94	52,01	1,09	370,99	382,43	99,00	4,88
		Обед													
	96	Рассольник	250	5,20	6,20	29,00	193,00	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,96	28,00	1,03
	302	Гречка отварная	180	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
	290	Курица в соусе	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	20	салат из свежих огурцов	50	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Всего:	710	22,35	36,55	86,59	764,34	0,24	23,42	49,00	3,36	71,09	214,59	81,41	11,47	

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий -ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5-й день		Завтрак													
	302	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,50	6,00	24,90	175,00	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
	290	Курица в соусе	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
	377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	42	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	1	Масло сливочное (порционно)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	20,00	0,00
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	530	23,16	37,37	65,47	688,46	98,27	2,69	22,07	1,13	76,06	372,22	203,14	15,53
		Обед													
	102	Суп с фасолью	250	4,90	5,33	19,23	144,43	15,00	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
	389	Сок фруктовый	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	312	Картофельное пюре	180	3,10	5,10	18,50	132,00	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	279	Тефтели в соусе	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,8	3
	23	Салат из свежих помидор	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	785	34,63	27,11	93,17	754,75	16,32	22,27	56,48	6,64	155,81	477,01	126,25	10,03

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6-й день		Завтрак													
	223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/20	18,33	13,22	23,39	287,22	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
	386	Ряженка	150	5,50	6,30	7,50	108	0,03	0,42	0,00	0,00	155,00	115,00	17,50	0,17
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Кондитерское изделие	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
		Всего:	450	29,81	22,40	74,03	616,64	98,20	1,24	121,00	2,40	411,00	526,82	78,30	3,05
		Обед													
	84	Борщ с фасолью и	250	4,30	5,40	17,50	131,00	0,05	10,30	0,00	2,40	50,00	0,00	20,00	0,90
	291	Плов с курицы	180/50	14,40	11,70	13,97	214,34	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
	71	Овощи натуральные	50	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,30	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	840	21,57	32,22	54,07	581,34	0,42	35,95	22,00	6,17	112,00	130,22	80,83	9,41

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7-й день		Завтрак													
	182	Каша жидкая молочная	210	3,3	8,6	23,2	183,4	0,11	10,29	29,4	2,1	60,9	65,1	29,4	1,05
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	386	Йогурт	150	5,80	6,60	9,90	122,00	0,03	0,42	0,00	0,00	155,00	115,00	17,50	0,17
		Всего:	520	13,78	16,22	72,10	490,92	98,21	21,17	29,40	2,80	245,70	247,12	74,10	4,48
		Обед													
	81	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	2,50	2,80	13,60	90,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
	309	Макароны отварные	180	4,30	5,00	25,00	162,50	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,5	0,75
	268	Биточки с соусом	50/50	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
	389	Сок фруктовый	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	24	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
		Всего:	820	22,42	31,97	104,78	796,29	98,34	35,33	4,67	9,55	125,99	329,67	104,19	8,49

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий -ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8-й день		Завтрак													
	177	Каша из риса или пшена с изюмом	210	3,3	8,6	23,2	183,4	0,11	10,29	29,4	2,1	60,9	65,1	29,4	1,05
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	15	Сыр (порцион.)	20	4,64	5,90	0,00	107,49	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	240,00
	338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		Всего:	590	15,79	18,20	78,15	577,01	98,22	22,36	81,40	2,90	425,37	364,12	92,93	244,51
		Обед													
	99	Суп овощной	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,20	5,83	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
	312	Картофельное пюре	180	3,10	5,10	18,50	132,00	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	235	Шницель рыбный с маслом	80/5	14,24	10,72	7,200	182,00	0,08	32,80	0,08	4,32	41,60	176,00	193,00	1,44
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,79	2,13
	71	Овощи натуральные.	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
		Всего:	820	20,36	24,26	53,76	513,68	1,47	49,30	33,23	10,58	126,81	335,81	262,41	5,74

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий -ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9-й день		Завтрак													
	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	3,74	15,95	150	0,09	0,82	33	0,37	163	136,87	26,67	0,65
	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,60	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2
	338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	пр	кондитерское изделие	80	4,00	2,60	27,10	148,00	0,07	2,35	0,00	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	610	17,22	10,90	99,63	602,12	98,25	14,96	33,00	1,73	339,56	362,42	87,37	7,02
		Обед													
	96	Рассольник	250	5,20	6,20	29,00	193,00	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,96	28,00	1,03
	302	Каша гречневая	180	5,50	6,00	24,90	175,00	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
	246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	3,73	0,00	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
	20	Салат из свежих огурцов	50	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,61	13,30	0,48
	389	Сок фруктовый	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
		Всего:	860	28,56	31,94	112,48	849,46	98,51	29,14	0,00	6,54	90,50	389,92	221,57	11,91

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий -ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10-й день		Завтрак													
	181	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
	377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	42	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	пр	Кондитерское изделие	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	338	плоды и ягоды свежие	100	1,20	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
		Всего:	610	13,82	14,10	106,39	610,02	98,14	12,95	45,70	1,06	177,97	234,36	92,53	4,25
		Обед													
	102	Суп гороховый	250	5,00	5,30	23,80	164,00	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
	309	Макароны отварные	180	4,30	5,00	25,00	162,50	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,5	0,75
	268	Котлеты из мяса	80	12,00	16,00	9,60	229,00	0,14	0,00	0,00	2,90	9,60	115,00	193,00	0,80
	71	Овощи натуральные	50	1,80	6,00	10,60	104,00	0,02	8,56	0,00	2,32	187,00	0,00	28,00	1,50
	389	Сок фруктовый	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,44	0,00	0,52	9,20	34,82	13,20	0,44
	пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,00	98,00	0,02	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
		Всего:	860	23,46	32,34	92,56	755,54	0,39	18,39	0,00	9,82	264,08	301,28	274,75	7,68