Утверждаю
Директор школы
_____ Слепцова Н.А.

Примерное 12 - ти дневное МЕНЮ МАОУ "Сосьвинская СОШ"
для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак, обед).

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**22**	**22**	**83**	**618**	**6,9**	**0,3**	**1**	**1**	**516**	**517**	**120**	**4**
Каша молочная кукурузная жидкая			**200**	**6,5**	**6,6**	**32,3**	**215**	**0,9**	**0,1**	**0,51**	**0,4**	**212,2**	**211,1**	**49,9**	**4**
крупа кукурузная	25	25													
молоко питьевое	185	185													
или молоко концентрированное	85	85													
или молоко сухое	22	22													
вода кипяченая для концентрированного молока	100	100													
вода кипяченая для сухого молока	163	163													
сахар	5	5													
соль йодированная	0,9	0,9													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с сыром, маслом			**20/5/10**	**4,7**	**7,5**	**9,2**	**123**	**0**	**0**	**0,48**	**0,1**	**140,8**	**85,2**	**7,7**	**0,1**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
сыр	11	10													
Какао с молоком			**200**	**3,8**	**3,2**	**19,8**	**123**	**0,5**	**0**	**0,2**	**0**	**121,2**	**105**	**27,4**	**0,9**
какао-порошок	3,5	3,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Плоды свежие в ассортименте			**130**	**0,5**	**0**	**14,6**	**60**	**5,46**	**0,1**	**0**	**0**	**13**	**7,4**	**20,4**	**0,4**
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0**	**0,03**	**0,1**	**0,2**	**22**	**77**	**5**	**1**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
Обед				**28**	**25**	**118**	**812**	**11**	**0**	**1**	**5**	**144**	**479**	**119**	**8**
Кукуруза отварная			**80**	**1,9**	**0,4**	**11,7**	**58**	**4,8**	**0**	**0**	**0**	**7,2**	**44**	**0**	**0,5**
кукурузу консервированная	134	80													
ИЛИ															
Салат из огурцов с маслом			**80**	**0,6**	**4,1**	**2**	**47**	**5,4**	**0**	**0**	**1,8**	**18**	**32,9**	**11**	**0,5**
огурцы соленые (без уксуса)	138	76													
или огурцы свежие парниковые	78	76													
или огурцы свежие	80	76													

грунтовые															
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			**250/10/5**	**6,3**	**6,9**	**12,1**	**136**	**5,4**	**0,1**	**0,27**	**0,3**	**46,6**	**55**	**30,2**	**1,8**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла - до 01.01 - 20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
капуста белокочанная свежая	37,5	30													
картофель - 01.09.- 31.10.- 25%	13	10													
01.11.-31.12. -30%	14	10													
01.01-29.02 - 35%	15	10													
01.03 - 40%	17	10													
морковь - до 01.01 - 20%	18	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
масло сливочное	6	6													
сахар	3	3													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Гуляш из говядины			**80**	**5,7**	**10,1**	**1,4**	**119**	**0,2**	**0**	**0,1**	**1,4**	**15,4**	**126,6**	**16,8**	**1,8**
говядина 1 категории	85	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
масло растительное	4	4													
масса тушеного мяса		40													
лук репчатый	10	8													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
мука пшеничная	1,6	1,6													
Каша перловая рассыпчатая			**150**	**6,9**	**6,3**	**37,9**	**236**	**0**	**0,1**	**0,23**	**0,4**	**17,4**	**99**	**25,8**	**1,3**
крупа перловая	50	50													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,2**	**0**	**18,2**	**74**	**0,2**	**0**	**0**	**0,7**	**18,9**	**16,3**	**12**	**0,4**
сухофрукты	20	20													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной			**30**	**1,8**	**0,4**	**10**	**52**	**0**	**0,1**	**0**	**0,4**	**10,8**	**47,4**	**14,4**	**1,2**
Хлеб пшеничный			**70**	**5,6**	**1,1**	**26,6**	**138**	**0**	**0,2**	**0**	**1,5**	**28**	**91**	**19,6**	**1,5**
ИТОГО				**50**	**47**	**201**	**1431**	**17**	**1**	**2**	**6**	**661**	**997**	**239**	**13**
МЕНЮ															
2 день															

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**16**	**15**	**102**	**614**	**14**	**0**	**36**	**1**	**192**	**247**	**62**	**3**
Запеканка творожная с яблоками со сгущенным молоком			**150**	**12,5**	**11,3**	**38,3**	**305**	**1**	**0,1**	**35,3**	**0,4**	**172,7**	**209,7**	**33,6**	**1,4**
творог	92	91													
крупа манная	8	8													
или мука пшеничная	9	9													
сахар	5	5													
яйцо куриное	4,6	4,6													
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	60	42													
масса припущенных яблок		**32**													
масло сливочное для смазки листа	3,3	3,3													
сухари пшеничные	5	5													
сметана	3	3													
масса готовой запеканки		130													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с маслом			**20/5**	**1,4**	**3,7**	**9,6**	**77**	**0**	**0**	**0,2**	**0,1**	**1,2**	**1,5**	**0**	**0**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном			**200/7**	**0,1**	**0**	**15,7**	**63**	**1,1**	**0**	**0**	**0**	**3,2**	**1,4**	**0,8**	**0,1**
чай - заварка	0,6	0,6													
сахар	15	15													
лимон	8	7													
Плоды свежие в ассортименте			**180**	**1,3**	**0,2**	**32**	**134**	**11,79**	**0,1**	**0**	**0,3**	**7,7**	**3,2**	**17,6**	**0,5**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
Обед				**29**	**30**	**103**	**801**	**50**	**1**	**1**	**10**	**198**	**455**	**185**	**9**
Салат из свеклы отварной			**80**	**1,2**	**4,1**	**9,6**	**80**	**4,56**	**0**	**0**	**1,8**	**26,4**	**30,4**	**15,2**	**1**
свекла - до 01.01 - 20%	100	80													
с 01.01 - 25%	106	80													
масса свеклы отварной		76													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров			**80**	**0,8**	**4,1**	**2,8**	**51**	**13,2**	**0**	**0**	**2**	**10,4**	**19,2**	**14,4**	**0,6**
помидоры свежие парниковые	78	76													
или помидоры свежие грунтовые	90	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной (1 вариант)			**250/5**	**2,5**	**5,5**	**12,8**	**111**	**3,5**	**0,2**	**0,66**	**0,4**	**34,8**	**45**	**38,7**	**1,9**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													

01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
морковь - до 01.01 - 20%	16	12,5													
с 01.01 - 25%	17	12,5													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
масло сливочное	6	6													
Птица отварная с маслом			**80/5**	**14,9**	**14,9**	**0,8**	**197**	**0**	**0,06**	**0,04**	**0,6**	**29**	**127**	**17**	**1,3**
Птица 1 категории потрошеная	128	115													
морковь - до 01.01 - 20%	3	2,3													
с 01.01 - 25%	3,1	2,3													
лук репчатый	4	3,5													
масло сливочное	5	5													
Овощи в соусе			**180**	**1,7**	**4,3**	**16**	**110**	**12,2**	**0,2**	**0,09**	**3,7**	**39,9**	**71**	**55,4**	**1,4**
картофель - 01.09.- 31.10.- 25%	61	46													
01.11.-31.12. -30%	65	46													
01.01-29.02 - 35%	70	46													
01.03 - 40%	76	46													
морковь - до 01.01 - 20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
лук репчатый	29	24													
капуста белокочанная свежая	87	70													
масло сливочное	7	7													
мука пшеничная	2	2													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
ИЛИ															
Говядина, тушённая с капустой			**250**	**19,1**	**17,2**	**14,4**	**289**	**40,2**	**0,1**	**0,7**	**5,2**	**72,1**	**203**	**70**	**4,2**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса тушенного мяса		**50**													
лук репчатый	48	40													
масло растительное	4	4													
капуста тушеная															
капуста квашеная промышленного производства	240	168													
или капуста свежая белокочанная	250	200													
масло растительное	12	12													
морковь - до 01.01 -	14	12													

20%															
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	19	16													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
мука пшеничная	2,4	2,4													
Соки овощные, фруктовые и ягодные			**200**	**0,5**	**0**	**23,5**	**96**	**30**	**0**	**0**	**1,1**	**25,7**	**27,5**	**19,8**	**0,5**
Хлеб пшеничный			**70**	**5,6**	**1,1**	**26,6**	**138**	**0**	**0,2**	**0**	**1,5**	**28**	**91**	**19,6**	**1,5**
Хлеб ржаной			**40**	**2,4**	**0,5**	**13,3**	**69**	**0**	**0,1**	**0**	**0,6**	**14,4**	**63,2**	**19,2**	**1,6**
ИТОГО				**45**	**46**	**205**	**1415**	**64**	**1**	**36**	**11**	**390**	**702**	**247**	**12**

МЕНЮ

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**17**	**12**	**107**	**609**	**13,1**	**0,2**	**0,2**	**2**	**61**	**178**	**52**	**5**
Макаронные изделия отварные			**150**	**5,2**	**3,6**	**32**	**181**	**0**	**0,1**	**0,23**	**0,8**	**10**	**41,4**	**7,3**	**0,7**
макаронные изделия	53	53													
масло сливочное	5	5													
Сосиски, сардельки, колбаса отварные			**80**	**8**	**8,1**	**0,5**	**107**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**28**	**76**	**12**	**2,1**
сардельки, сосиски, колбаса вареная, в том числе куриные	82	80													
Бутерброд с джемом или повидлом			**20/15**	**1,4**	**0,2**	**20,1**	**88**	**1,3**	**0**	**0**	**0,4**	**8**	**26**	**5,6**	**0,4**
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	15,2	15													
хлеб пшеничный	20	20													
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0**	**15,9**	**64**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**0**	**0**	**0**
чай - заварка	0,6	0,6													
сахар	15	15													
Плоды свежие в ассортименте			**180**	**1,3**	**0,2**	**32**	**134**	**11,79**	**0,1**	**0**	**0,3**	**7,7**	**3,2**	**17,6**	**0,5**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
Обед				**35**	**26**	**106**	**803**	**31,5**	**1**	**32**	**12**	**161**	**476**	**165**	**8**
Икра кабачковая (промышленного производства)			**80**	**1,5**	**7,2**	**6,2**	**96**	**5,6**	**0,02**	**0**	**2,5**	**8,5**	**29,6**	**12**	**0,56**
икра кабачковая	80	80													
Суп картофельный с бобовыми (2 вариант), с птицей			**250/20**	**5,4**	**4,9**	**16,2**	**131**	**4,7**	**0,1**	**0,5**	**0,2**	**41,5**	**89,5**	**38,3**	**1,8**
птица 1 категории потрошеная	32	29													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80													
01.11.-31.12. -30%	114	80													
01.01-29.02 - 35%	123	80													
01.03 - 40%	134	80													
фасоль	21	20													
морковь - до 01.01 - 20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													

лук репчатый	12	10													
масло сливочное	6	6													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
ИЛИ															
Суп картофельный с бобовыми (2 вариант), с мясом			**250/10**	**5,5**	**5,1**	**16,2**	**133**	**4,7**	**0,1**	**0,2**	**0**	**30,2**	**85,5**	**35,2**	**1,5**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80													
01.11.-31.12. -30%	114	80													
01.01-29.02 - 35%	123	80													
01.03 - 40%	134	80													
фасоль	21	20													
морковь - до 01.01 - 20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	6	6													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Минтай запеченный в сухарной корочке с маслом			**120/5**	**17,9**	**9,2**	**5,3**	**176**	**0,8**	**0,3**	**0,35**	**6,7**	**32,1**	**150,2**	**38**	**1,1**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	142	105													
яйцо куриное	13	13													
молоко питьевое	9	9													
или молоко концентрированное	4,1	4,1													
или молоко сухое	1,1	1,1													
вода кипяченая для концентрированного молока	4,9	4,9													
вода кипяченая для сухого молока	7,9	7,9													
сухари пшеничные	9	9													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	5	5													
ИЛИ															
Горбуша в морковно-сухарной корочке с маслом			**120/5**	**21,2**	**15,1**	**8,1**	**253**	**1,2**	**0,3**	**0,38**	**7,5**	**35,6**	**178,2**	**42,2**	**1,2**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	167	111													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	202	111													
сухари пшеничные	9	9													
морковь - до 01.01 - 20%	14	11													
с 01.01 - 25%	15	11													
яйцо куриное	8	8													

мука пшеничная	5	5													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Картофель припущенный с маслом			**150**	**3**	**3,5**	**22,6**	**134**	**8,4**	**0,1**	**31**	**0,2**	**17,7**	**54,2**	**31,1**	**1,2**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	206	155													
01.11.-31.12. -30%	222	155													
01.01-29.02 - 35%	239	155													
01.03 - 40%	259	155													
масло сливочное	5	5													
Компот из яблок с лимоном			**200**	**0,2**	**0,1**	**19,1**	**78**	**12**	**0**	**0**	**0**	**22,1**	**14,3**	**12,2**	**0,9**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	57	50													
лимон	11,5	7													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**70**	**5,6**	**1,1**	**26,6**	**138**	**0**	**0,2**	**0**	**1,5**	**28**	**91**	**19,6**	**1,5**
Хлеб ржаной			**30**	**1,8**	**0,3**	**9,9**	**51**	**0**	**0,1**	**0**	**0,4**	**10,8**	**47,4**	**14,4**	**1,2**
ИТОГО				**53**	**39**	**213**	**1412**	**45**	**1**	**32**	**14**	**222**	**654**	**218**	**13**

МЕНЮ

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**19**	**17**	**98**	**622**	**12,8**	**0,2**	**1**	**0,9**	**474**	**368**	**77**	**2**
Каша ячневая вязкая			**200**	**6,8**	**7,6**	**29,9**	**215**	**0,4**	**0,1**	**0,55**	**0,2**	**220,4**	**175,1**	**30,4**	**0,7**
крупа ячневая	30	30													
молоко питьевое	176	176													
или молоко концентрированное	81	81													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	155	155													
сахар	5	5													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с сыром			**30/15**	**6,9**	**6,1**	**14,2**	**139**	**0**	**0**	**0,19**	**0,1**	**132**	**78,3**	**7,2**	**0,1**
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	16	15													
Чай с молоком			**200**	**2,9**	**2,9**	**15,4**	**99**	**0,65**	**0**	**0,19**	**0**	**107**	**79,5**	**12,6**	**0,1**
чай - заварка	0,6	0,6													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
сахар	15	15													
Плоды свежие в ассортименте			**180**	**1,3**	**0,2**	**32**	**134**	**11,79**	**0,1**	**0**	**0,3**	**7,7**	**3,2**	**17,6**	**0,5**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**

Обед				**31**	**27**	**107**	**794**	**15**	**1**	**1**	**6**	**149**	**515**	**164**	**10**
Салат из моркови с зеленым горошком			**80**	**1,5**	**4,1**	**5,7**	**66**	**3,7**	**0,05**	**0**	**2,3**	**17,6**	**42,4**	**21,6**	**0,5**
морковь - до 01.01 - 20%	56	45													
с 01.01 - 25%	60	45													
масса припущенной моркови		43													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	54	35													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Салат из огурцов с маслом			**80**	**0,6**	**4,1**	**2**	**47**	**5,4**	**0**	**0**	**1,8**	**18**	**32,9**	**11**	**0,5**
огурцы соленые (без уксуса)	138	76													
или огурцы свежие парниковые	78	76													
или огурцы свежие грунтовые	80	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Свекольник с мясом со сметаной			**250/10/5**	**4,5**	**4,6**	**12**	**107**	**3,9**	**0,1**	**0,31**	**0,4**	**39,9**	**90**	**32,1**	**1,9**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла - до 01.01 - 20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
картофель - 01.09.- 31.10.- 25%	57	43													
01.11.-31.12. -30%	61	43													
01.01-29.02 - 35%	66	43													
01.03 - 40%	72	43													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
сахар	0,6	0,6													
масло сливочное	6	6													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Котлеты из говядины с овощами			**80**	**12,2**	**12,7**	**10**	**203**	**7,7**	**0,05**	**0,05**	**0,5**	**29,6**	**135,2**	**24**	**2**
говядина 1 категории	87	64													
или говядина полуфабрикат	76	64													
капуста белокочанная свежая	46	37													
морковь - до 01.01 - 20%	18	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
яйцо куриное	7	7													
масло сливочное	5	5													

мука пшеничная	10	10													
масло сливочное для смазки листа	2,4	2,4													
Каша гречневая			**150**	**4,7**	**3,8**	**20,3**	**134**	**0**	**0,1**	**0,18**	**0,5**	**0,2**	**79,3**	**37,7**	**1,8**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,2**	**0**	**18,2**	**74**	**0,2**	**0**	**0**	**0,7**	**18,9**	**16,3**	**12**	**0,4**
сухофрукты	20	20													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			**80**	**6,4**	**1,2**	**30,4**	**158**	**0**	**0,2**	**0**	**1,8**	**32**	**104**	**22,4**	**1,8**
Хлеб ржаной			**30**	**1,8**	**0,3**	**9,9**	**52**	**0**	**0,1**	**0**	**0,4**	**10,8**	**47,4**	**14,4**	**1,2**
ИТОГО				**50**	**44**	**205**	**1416**	**28**	**1**	**1**	**7**	**623**	**882**	**242**	**12**

МЕНЮ

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**22**	**25**	**62**	**560**	**7**	**0**	**1**	**1**	**270**	**414**	**61**	**5**
Омлет натуральный с маслом			**155**	**12,9**	**17,5**	**2,1**	**218**	**0**	**0,1**	**0,3**	**0,7**	**63,3**	**220,8**	**13,8**	**2,9**
яйцо куриное	115	115													
молоко питьевое	43	43													
или молоко концентрированное	20	20													
или молоко сухое	5	5													
вода кипяченая для концентрированного молока	23	23													
вода кипяченая для сухого молока	38	38													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
масса готового омлета		150													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом			**20/5**	**1,4**	**3,7**	**9,6**	**77**	**0**	**0**	**0,2**	**0,1**	**1,2**	**1,5**	**0**	**0**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток с молоком			**200**	**3,9**	**3,5**	**18,8**	**122**	**0,8**	**0**	**0,12**	**0**	**175**	**126**	**8**	**0,1**
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	150	150													
или молоко концентрированное	69	69													
или молоко сухое	18	18													
вода кипяченая для концентрированного молока	81	81													
вода кипяченая для сухого молока	132	132													
Плоды свежие в ассортименте			**150**	**0,6**	**0**	**16,8**	**70**	**6,3**	**0,1**	**0**	**0**	**15**	**8,5**	**23,5**	**0,5**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**40**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**8**	**26**	**5,6**	**0,4**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
Обед				**21**	**28**	**127**	**842**	**24**	**0,4**	**0,3**	**9**	**190**	**409**	**155**	**8**

Салат из свеклы с солеными огурцами			**80**	**1**	**4,1**	**8,2**	**74**	**4,4**	**0,01**	**0**	**3,6**	**25,6**	**28,8**	**15,2**	**0,9**
свекла - до 01.01 - 20%	78	62													
с 01.01 - 25%	82	62													
огурцы соленые	18	16													
или огурцы консервированные без уксуса	29	16													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров			**80**	**0,8**	**4,1**	**2,8**	**51**	**13,2**	**0**	**0**	**2**	**10,4**	**19,2**	**14,4**	**0,6**
помидоры свежие парниковые	78	76													
или помидоры свежие грунтовые	90	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной			**250/5**	**2,9**	**4,6**	**12,4**	**103**	**5,6**	**0**	**0,29**	**0,4**	**42**	**62**	**21,7**	**1**
капуста белокочанная свежая	38	30													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25													
01.11.-31.12. -30%	36	25													
01.01-29.02 - 35%	39	25													
01.03 - 40%	42	25													
крупа: перловая, овсяная, ячневая, пшеничная	10	10													
морковь - до 01.01 - 20%	13	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	6	6													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Говядина отварная, тушеная в соусе с картофелем и овощами			**280**	**9,2**	**17,3**	**35,6**	**335**	**6**	**0,2**	**0**	**2,7**	**49,5**	**168**	**57,7**	**3,5**
говядина 1 категории	110	81													
или говядина полуфабрикат	96	81													
масса отварной говядины		50													
лук репчатый	23	19													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	213	128													
морковь - до 01.01 - 20%	45	36													
с 01.01 - 25%	48	36													
горошек зелёный консервированный	55	36													
масло растительное	5	5													
Соус томатный		**50**													

вода питьевая	50	50													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
мука пшеничная	3	3													
масло сливочное	3	3													
сахар	1	1													
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5													
Соки овощные, фруктовые и ягодные			**200**	**1,2**	**0,4**	**39**	**164**	**8**	**0**	**0**	**0,5**	**38**	**22**	**27**	**0,3**
Хлеб пшеничный			**50**	**4**	**0,8**	**19**	**99**	**0**	**0,1**	**0**	**1,1**	**20**	**65**	**14**	**1,1**
Хлеб ржаной			**40**	**2,4**	**0,4**	**13,2**	**68**	**0**	**0,1**	**0**	**0,6**	**14,4**	**63,2**	**19,2**	**1,6**
ИТОГО				**42**	**53**	**189**	**1403**	**31**	**1**	**1**	**10**	**459**	**823**	**215**	**13**

Директор школы

_____Слепцова Н.А.

МЕНЮ															
6 день															
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
Завтрак				**31**	**14**	**87**	**602**	**14**	**0,2**	**1**	**1**	**456**	**467**	**74**	**2**
Запеканка из творога с молоком сгущенным			**150**	**24**	**6,2**	**23,9**	**247**	**0,6**	**0,07**	**0,16**	**0,7**	**297**	**346**	**38,2**	**0,9**
творог	122	121													
крупа манная	9	9													
или мука пшеничная	11	11													
сахар	9	9													
яйцо куриное	4	4													
ванилин	0,013	0,013													
сухари пшеничные	5	5													
сметана	5	5													
масло растительное для смазки листа	1	1													
масса готовой запеканки		130													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с сыром, маслом			**20/5/10**	**4,7**	**7,5**	**9,2**	**123**	**0**	**0**	**0,48**	**0,1**	**140,8**	**85,2**	**7,7**	**0,1**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
сыр	11	10													
Чай с лимоном			**200/7**	**0,1**	**0**	**15,7**	**63**	**1,1**	**0**	**0**	**0**	**3,2**	**1,4**	**0,8**	**0,1**
чай - заварка	0,6	0,6													
сахар	15	15													
лимон	8	7													
Плоды свежие в ассортименте			**180**	**1,3**	**0,2**	**32**	**134**	**11,79**	**0,1**	**0**	**0,3**	**7,7**	**3,2**	**17,6**	**0,5**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
Обед				**33**	**29**	**96**	**784**	**23,7**	**0,5**	**1**	**10**	**168**	**493**	**136**	**6**
Икра кабачковая (промышленного производства)			**80**	**1,5**	**7,2**	**6,2**	**96**	**5,6**	**0,02**	**0**	**2,5**	**32,8**	**29,6**	**12**	**0,56**

икра кабачковая	80	80													
Суп из овощей с мясом (2 вариант)			**250/10**	**4,8**	**5,2**	**10,8**	**109**	**9**	**0,1**	**0,31**	**0,4**	**19,1**	**63,2**	**27,9**	**1,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	75	56													
01.11.-31.12. -30%	80	56													
01.01-29.02 - 35%	87	56													
01.03 - 40%	94	56													
морковь - до 01.01 - 20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
капуста цветная замороженная	36	35													
или кукуруза консервированная	29	18													
или фасоль консервированная в собственном соку	27	18													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	6	6													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рыба запеченная с маслом			**80/5**	**17,1**	**9,9**	**3,5**	**172**	**0**	**0,1**	**0,24**	**4,5**	**22,1**	**172,2**	**24,7**	**0,9**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	137	96													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90													
мука пшеничная	4	4													
масло растительное	3	3													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре			**150**	**2,9**	**5,8**	**17,9**	**135**	**6,9**	**0,1**	**0,41**	**0,2**	**37,8**	**87,6**	**29,4**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	23	23													
или молоко концентрированное	10,6	10,6													
или молоко сухое	2,8	2,8													
вода кипяченая для концентрированного молока	12,4	12,4													

вода кипяченая для сухого молока	20,2	20,2													
масло сливочное	5	5													
Компот из свежих плодов			**200**	**0,2**	**0**	**24,7**	**100**	**2,22**	**0**	**0**	**0,7**	**21**	**18,1**	**13,3**	**0,4**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	46	40													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**70**	**5,6**	**1,1**	**26,6**	**138**	**0**	**0,2**	**0**	**1,5**	**28**	**91**	**19,6**	**1,5**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,3**	**6,7**	**35**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
ИТОГО				**65**	**43**	**184**	**1386**	**37**	**1**	**2**	**12**	**624**	**961**	**210**	**9**

МЕНЮ

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**16**	**17**	**85**	**563**	**8,1**	**0,4**	**1**	**0,5**	**395**	**382**	**92**	**3**
Каша пшенная молочная жидкая			**200**	**8,8**	**10**	**33,6**	**260**	**1**	**0,2**	**0,51**	**0,2**	**197,1**	**214,1**	**50,4**	**1,2**
крупа пшенная	30	30													
сахар	5	5													
соль йодированная	0,8	0,8													
молоко питьевое	190	190													
или молоко концентрированное	87	87													
или молоко сухое	23	23													
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103													
вода кипяченая для сухого молока	167	167													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом			**20/5**	**1,4**	**3,7**	**9,6**	**77**	**0**	**0**	**0,2**	**0,1**	**1,2**	**1,5**	**0**	**0**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток с молоком			**200**	**3,9**	**3,5**	**18,8**	**122**	**0,8**	**0**	**0,12**	**0**	**175**	**126**	**8**	**0,1**
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	150	150													
или молоко концентрированное	69	69													
или молоко сухое	18	18													
вода кипяченая для концентрированного молока	81	81													
вода кипяченая для сухого молока	132	132													

Плоды свежие в ассортименте			**150**	**0,6**	**0**	**16,8**	**70**	**6,3**	**0,1**	**0**	**0**	**15**	**8,5**	**23,5**	**0,5**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
Обед				**33**	**32**	**100**	**822**	**23**	**0,6**	**0**	**9**	**112**	**402**	**143**	**7**
Салат картофельный с зеленым горошком			**80**	**2,5**	**9,1**	**5,4**	**114**	**8,2**	**0,06**	**0**	**3,68**	**14,4**	**52,8**	**14,4**	**0,72**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	43	32													
01.11.-31.12. -30%	46	32													
01.01-29.02 - 35%	49	32													
01.03 - 40%	53	32													
масса отварного картофеля		30													
яйцо куриное	15	15													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	37	24													
лук репчатый	7,1	6													
или лук зеленый	7,5	6													
масло растительное	8	8													
или															
Салат из свежих помидоров			**80**	**0,8**	**4,1**	**2,8**	**51**	**13,2**	**0**	**0**	**2**	**10,4**	**19,2**	**14,4**	**0,6**
помидоры свежие парниковые	78	76													
или помидоры свежие грунтовые	90	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной			**250/10/5**	**4,8**	**5,1**	**14,8**	**124**	**4,9**	**0,1**	**0,31**	**0,4**	**23,2**	**94,9**	**27,6**	**1,4**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
крупа (перловая, или пшеничная, или овсяная)	5	5													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	6	5													
огурцы консервированные без уксуса или соленые	27	15													
масло сливочное	6	6													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Овощи тушенные с птицей			**280**	**17,8**	**16,5**	**24,3**	**317**	**9,1**	**0,2**	**0**	**2,8**	**25,1**	**92**	**60,1**	**0,9**

птицеа 1 категории потрошеная	80	72													
масса готового порционного кусочка		50													
масло растительное	5	5													
масса готового порционного кусочка		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	89	67													
01.11.-31.12. -30%	96	67													
01.01-29.02 - 35%	103	67													
01.03 - 40%	112	67													
морковь - до 01.01 - 20%	84	67													
с 01.01 - 25%	89	67													
лук репчатый	27	23													
капуста свежая белокочанная	84	67													
масло растительное	10	10													
для соуса															
масло сливочное	2	2													
мука пшеничная	2	2													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	14	14													
морковь - до 01.01 - 20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	2,4	2													
ИЛИ															
Овощи тушенные с говядиной			**280**	**15,9**	**15,4**	**24,3**	**299**	**9,1**	**0,2**	**0**	**2,8**	**30,4**	**234,1**	**59,2**	**3,6**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	5	5													
масса тушеной говядины		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	89	67													
01.11.-31.12. -30%	96	67													
01.01-29.02 - 35%	103	67													
01.03 - 40%	112	67													
морковь - до 01.01 - 20%	84	67													
с 01.01 - 25%	89	67													
лук репчатый	27	23													
капуста свежая белокочанная	84	67													
масло растительное	10	10													
для соуса															
масло сливочное	2	2													

мука пшеничная	2	2													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	14	14													
морковь - до 01.01 - 20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	2,4	2													
Кисель из свежих ягод			**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**1,1**	**0**	**0**	**0,1**	**7,4**	**7,9**	**2,3**	**0,6**
клюква, или смородина, или брусника	22	20													
сахар	15	15													
мука картофельная (крахмал)	6	6													
Хлеб пшеничный			**70**	**5,6**	**1,1**	**26,6**	**138**	**0**	**0,2**	**0**	**1,5**	**28**	**91**	**19,6**	**1,5**
Хлеб ржаной			**40**	**2,4**	**0,4**	**13,2**	**68**	**0**	**0,1**	**0**	**0,6**	**14,4**	**63,2**	**19,2**	**1,6**
ИТОГО				**49**	**50**	**185**	**1385**	**31**	**1**	**1**	**9**	**508**	**783**	**235**	**9**

МЕНЮ

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**28**	**14**	**82**	**568**	**3**	**0,2**	**0,2**	**2**	**277**	**443**	**60**	**4**
Пудинг творожный запеченный, с молоком сгущенным			**150/20**	**18,9**	**8,7**	**31,7**	**281**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**0,7**	**229**	**281**	**33**	**1,4**
творог	115	113													
крупа манная	11	11													
яйцо куриное	10	10													
сахар	11	11													
изюм	15,5	15													
ванилин	0,02	0,02													
масло сливочное	5	5													
сухари пшеничные	4	4													
сметана	4	4													
масло сливочное для смазки листа	2,5	2,5													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с джемом или повидлом			**20/15**	**1,4**	**0,2**	**20,1**	**88**	**1,3**	**0**	**0**	**0,4**	**8**	**26**	**5,6**	**0,4**
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	15,2	15													
хлеб пшеничный	20	20													
Чай с лимоном			**200/7**	**0,1**	**0**	**15,7**	**63**	**1,1**	**0**	**0**	**0**	**3,2**	**1,4**	**0,8**	**0,1**
чай - заварка	0,6	0,6													
сахар	15	15													

лимон	8	7													
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0**	**0,03**	**0,1**	**0,2**	**22**	**77**	**5**	**1**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**40**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**8**	**26**	**5,6**	**0,4**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
Обед				**29**	**27**	**108**	**791**	**22,3**	**0,5**	**18**	**9**	**262**	**524**	**140**	**10**
Салат из свеклы с сыром			**80**	**4,4**	**6,7**	**5,7**	**101**	**4,4**	**0**	**0,08**	**2,24**	**96,8**	**42,48**	**9,1**	**2,32**
свекла - до 01.01 - 20%	69	55													
с 01.01 - 25%	73	55													
масса припущенной свеклы		52													
сыр	25	24													
масло растительное	4	4													
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками			**250/20**	**5,8**	**6,8**	**18,8**	**160**	**8,3**	**0,1**	**0**	**0,1**	**15,3**	**63,5**	**23,8**	**1**
макароны, вермишель, лапша	10	10													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	6	6													
для фрикаделек															
говядина 1 категории	31	23													
или говядина полуфабрикат	27	23													
или фарш промышленного производства	23	23													
лук репчатый	2,4	2													
яйцо куриное	1,6	1,6													
вода для фарша	2	2													
соль йодированная	0,2	0,2													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Биточки из говядины по домашнему с соусом сметанным			**80/50**	**7,4**	**8,2**	**15,5**	**165**	**0,3**	**0,1**	**17,8**	**3,5**	**87,2**	**202**	**22,9**	**2,3**
говядина 1 категории	84	62													
или говядина полуфабрикат	73	62													
или фарш промышленного производства	62	62													
хлеб пшеничный	8	8													
молоко питьевое или вода питьевая	9	9													
или молоко	4,1	4,1													

концентрированн ое															
или молоко сухое	1,1	1,1													
вода кипяченая для концентрированн ого молока	4,9	4,9													
вода кипяченая для сухого молока	7,9	7,9													
лук репчатый	10	8													
чеснок	1	0,8													
яйцо куриное	6,5	6,5													
сухари пшеничные	8	8													
масло растительное	5	5													
Соус сметанный		50													
сметана	12,5	12,5													
мука пшеничная	4	4													
масло сливочное	4	4													
вода питьевая	37,5	37,5													
Каша гречневая			**150**	**4,7**	**3,8**	**20,3**	**134**	**0**	**0,1**	**0,18**	**0,5**	**0,2**	**79,3**	**37,7**	**1,8**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Компот из кураги			**200**	**1**	**0,1**	**18,5**	**79**	**9,3**	**0**	**0**	**1,1**	**31,3**	**27,2**	**20**	**0,7**
курага	20	20													
сахар	5	5													
Хлеб пшеничный			**60**	**4,8**	**0,9**	**22,8**	**119**	**0**	**0,1**	**0**	**1,3**	**24**	**78**	**16,8**	**1,3**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
ИТОГО				**58**	**41**	**190**	**1359**	**25**	**1**	**18**	**11**	**539**	**967**	**199**	**14**

МЕНЮ

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**18**	**18**	**82**	**560**	**9,6**	**0,3**	**1**	**1**	**416**	**350**	**92**	**3**
Каша манная молочная жидкая			**200**	**6,2**	**7,1**	**31,1**	**213**	**2,75**	**0,1**	**0,77**	**0,5**	**223**	**176,6**	**28,8**	**0,5**
крупа манная	31	31													
молоко питьевое	176	176													
или молоко концентрированн ое	81	81													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированн ого молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	155	155													
сахар	5	5													
соль йодированная	1	1													

масло сливочное	5	5													
Бутерброд горячий с сыром			**40**	**5,9**	**7,3**	**7,6**	**120**	**0**	**0**	**0,25**	**0,1**	**49,4**	**28,5**	**2,7**	**0**
сыр	21	20													
масло сливочное	5	5													
хлеб пшеничный	20	20													
Какао с молоком			**200**	**3,8**	**3,2**	**19,8**	**123**	**0,5**	**0**	**0,2**	**0**	**121,2**	**105**	**27,4**	**0,9**
какао-порошок	3,5	3,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Плоды свежие в ассортименте			**150**	**0,6**	**0**	**16,8**	**70**	**6,3**	**0,1**	**0**	**0**	**15**	**8,5**	**23,5**	**0,5**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
Обед				**37**	**25**	**111**	**815**	**61**	**1**	**1**	**18**	**202**	**724**	**279**	**12**
Салат овощной с зеленым горошком			**80**	**2,2**	**5,7**	**7,3**	**89**	**9,4**	**0,06**	**0,02**	**2,4**	**15,2**	**51,2**	**18,4**	**0,72**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	37	28													
01.11.-31.12. -30%	40	28													
01.01-29.02 - 35%	43	28													
01.03 - 40%	47	28													
масса отварного картофеля		26													
морковь - до 01.01 - 20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
масса припущенной моркови		28													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	22	14													
яйцо куриное	8	8													
масло растительное	4	4													
Суп картофельный с курицей			**250/20**	**6,9**	**5,4**	**14,7**	**135**	**8,5**	**0,5**	**0**	**5,1**	**65**	**287,6**	**122**	**4,8**
курица 1 категории потрошеная	32	29													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
морковь - до 01.01 - 20%	16,3	13													
с 01.01 - 25%	17,3	13													

лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2,5	2,5													
масло сливочное	6	6													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
ИЛИ															
Суп картофельный с мясом			**250/10**	**4,5**	**5,3**	**14,7**	**125**	**44,3**	**0,5**	**0**	**5,1**	**65**	**287,6**	**122**	**4,8**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
морковь - до 01.01 - 20%	16,3	13													
с 01.01 - 25%	17,3	13													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2,5	2,5													
масло сливочное	6	6													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рыба запеченная по-русски			**330**	**19,6**	**12**	**25,6**	**289**	**12,8**	**0,3**	**0,78**	**7,6**	**53,9**	**203**	**80**	**3**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	136	95													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	163	95													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	123	91													
масса готовой рыбы		80													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170													
01.11.-31.12. -30%	243	170													
01.01-29.02 - 35%	262	170													
01.03 - 40%	284	170													
сухари пшеничные	4	4													
масло растительное	6	6													
для соуса:		115													
лук репчатый	14	12													
масло сливочное	6	6													

мука пшеничная	6	6													
вода питьевая	115	115													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Соки овощные, фруктовые и ягодные			**200**	**0,5**	**0**	**23,5**	**96**	**30**	**0**	**0**	**1,1**	**25,7**	**27,5**	**19,8**	**0,5**
Хлеб пшеничный			**70**	**5,6**	**1,1**	**26,6**	**138**	**0**	**0,2**	**0**	**1,5**	**28**	**91**	**19,6**	**1,5**
Хлеб ржаной			**40**	**2,4**	**0,4**	**13,2**	**68**	**0**	**0,1**	**0**	**0,6**	**14,4**	**63,2**	**19,2**	**1,6**
ИТОГО				**55**	**42**	**193**	**1375**	**70**	**1**	**2**	**19**	**618**	**1074**	**371**	**15**

МЕНЮ

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**18**	**20**	**92**	**618**	**1,9**	**0,2**	**1**	**1**	**459**	**384**	**51**	**1**
Суп молочный с крупой			**250**	**8,2**	**8,1**	**21,5**	**192**	**1,1**	**0,1**	**0,59**	**0,3**	**275,8**	**225,3**	**33,8**	**0,6**
молоко питьевое	250	250													
или молоко концентрированное	115	115													
или молоко сухое	30	30													
вода кипяченая для концентрированного молока	135	135													
вода кипяченая для сухого молока	220	220													
Крупа: рисовая или манная, кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15													
или ячневая, или гречневая, пшено	20	20													
масло сливочное	2,5	2,5													
сахар	2,5	2,5													
соль йодированная	1	1													
Бутерброд с маслом			**20/5**	**1,4**	**3,7**	**9,6**	**77**	**0**	**0**	**0,2**	**0,1**	**1,2**	**1,5**	**0**	**0**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток с молоком			**200**	**3,9**	**3,5**	**18,8**	**122**	**0,8**	**0**	**0,12**	**0**	**175**	**126**	**8**	**0,1**
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	150	150													
или молоко концентрированное	69	69													
или молоко сухое	18	18													
вода кипяченая для концентрированного молока	81	81													
вода кипяченая для сухого молока	132	132													
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**3,5**	**4,2**	**35**	**192**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,3**	**6,7**	**35**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
Обед				**32**	**26**	**113**	**818**	**33**	**1**	**0**	**6**	**126**	**528**	**133**	**9**
Кукуруза отварная			**80**	**1,9**	**0,4**	**11,7**	**58**	**4,8**	**0**	**0**	**0**	**7,2**	**44**	**0**	**0,5**
кукурузу консервированная	134	80													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров			**80**	**0,8**	**4,1**	**2,8**	**51**	**13,2**	**0**	**0**	**2**	**10,4**	**19,2**	**14,4**	**0,6**

помидоры свежие парниковые	78	76													
или помидоры свежие грунтовые	90	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Рассольник домашний с мясом, со сметаной			**250/10/5**	**5,4**	**5,9**	**12,8**	**126**	**12,4**	**0,09**	**0,31**	**0,36**	**26,2**	**94,9**	**27,6**	**1,4**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	25	20													
картофель - 01.09.-31.10.-25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	6	6													
огурцы консервированные без уксуса или соленые	27	15													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рагу из говядины			**300**	**16,3**	**18,4**	**23,5**	**325**	**13,2**	**0,2**	**0**	**2,6**	**28,6**	**220**	**55,6**	**3,4**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	5	5													
масса тушенного мяса		50													
фасоль стручковая замороженная	212	167													
или кабачки свежие	249	167													
морковь - до 01.01 - 20%	123	98													
с 01.01 - 25%	130	98													
лук репчатый	29	24													
масло растительное	10	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
мука пшеничная	2,7	2,7													
Компот из свежих плодов			**200**	**0,2**	**0**	**24,7**	**100**	**2,22**	**0**	**0**	**0,7**	**21**	**18,1**	**13,3**	**0,4**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	46	40													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**80**	**6,4**	**1,2**	**30,4**	**158**	**0**	**0,2**	**0**	**1,8**	**32**	**104**	**22,4**	**1,8**
Хлеб ржаной			**30**	**1,8**	**0,4**	**10**	**52**	**0**	**0,1**	**0**	**0,4**	**10,8**	**47,4**	**14,4**	**1,2**
ИТОГО				**50**	**46**	**205**	**1436**	**35**	**1**	**1**	**7**	**585**	**913**	**185**	**10**

МЕНЮ

11 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**

Завтрак				**15**	**18**	**91**	**592**	**12,4**	**0,3**	**0,1**	**1**	**258**	**234**	**67**	**2**
Каша "Дружба"			**200**	**7,8**	**10,3**	**27,1**	**232**	**0,6**	**0,1**	**0,08**	**0,2**	**233,5**	**148,4**	**32,2**	**0,6**
крупа пшенная	11	11													
крупа рисовая	15	15													
молоко питьевое	172	172													
или молоко концентрированное	79	79													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	93	93													
вода кипяченая для сухого молока	151	151													
соль йодированная	1	1													
сахар	5	5													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с вареной колбасой			**35**	**4,7**	**7,7**	**9,8**	**127**	**0**	**0,1**	**0**	**0,4**	**9**	**51,3**	**7,2**	**0,6**
хлеб пшеничный	20	20													
колбаса вареная, в том числе куриная	16	15													
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0**	**15,9**	**64**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**0**	**0**	**0**
чай - заварка	0,6	0,6													
сахар	15	15													
Плоды свежие в ассортименте			**180**	**1,3**	**0,2**	**32**	**134**	**11,79**	**0,1**	**0**	**0,3**	**7,7**	**3,2**	**17,6**	**0,5**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
Обед				**33**	**24**	**113**	**802**	**14**	**1**	**0,4**	**6**	**147**	**562**	**115**	**9**
Салат из свеклы отварной			**80**	**1,2**	**4,1**	**9,6**	**80**	**4,56**	**0**	**0**	**1,8**	**26,4**	**30,4**	**15,2**	**1**
свекла - до 01.01 - 20%	100	80													
с 01.01 - 25%	106	80													
масса свеклы отварной		76													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Салат из огурцов с маслом			**80**	**0,6**	**4,1**	**2**	**47**	**5,4**	**0**	**0**	**1,8**	**18**	**32,9**	**11**	**0,5**
огурцы соленые (без уксуса)	138	76													
или огурцы свежие парниковые	78	76													
или огурцы свежие грунтовые	80	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне (1 вариант)			**250**	**7,4**	**5,6**	**15,1**	**140**	**8,7**	**0,78**	**0,19**	**0,44**	**19**	**153,4**	**25,5**	**1,3**
горох	21	20													
или горошек зеленый консервированный	39	25													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	84	63													
01.11.-31.12. -30%	90	63													
01.01-29.02 - 35%	97	63													
01.03 - 40%	105	63													
морковь - до 01.01 - 20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	6	6													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Бефстроганов из отварной говядины			**100**	**11,9**	**9,9**	**4,4**	**154**	**1**	**0,07**	**0,01**	**0,7**	**37,3**	**197,9**	**26,2**	**2,8**

говядина 1 категории	110	81													
или говядина полуфабрикат	96	81													
масса отварного мяса		50													
лук репчатый	29	24													
масло растительное	3	3													
мука пшеничная	3	3													
сметана	15	15													
вода питьевая или бульон	35	35													
Макаронные изделия отварные			**150**	**5,2**	**3,6**	**32**	**181**	**0**	**0,1**	**0,23**	**0,8**	**10**	**41,4**	**7,3**	**0,7**
макаронные изделия	53	53													
масло сливочное	5	5													
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,2**	**0**	**18,2**	**74**	**0,2**	**0**	**0**	**0,7**	**18,9**	**16,3**	**12**	**0,4**
сухофрукты	20	20													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			**70**	**5,6**	**1,1**	**26,6**	**138**	**0**	**0,2**	**0**	**1,5**	**28**	**91**	**19,6**	**1,5**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**34**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
ИТОГО				**48**	**43**	**204**	**1394**	**27**	**1**	**1**	**8**	**404**	**796**	**182**	**11**

МЕНЮ

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**23**	**23**	**77**	**604**	**8**	**0,4**	**1**	**1**	**401**	**446**	**78**	**4**
Каша молочная пшеничная жидкая			**200**	**6,1**	**7,3**	**24,3**	**187**	**0,7**	**0,1**	**0,5**	**0**	**194,3**	**202,7**	**21,9**	**1,3**
крупа пшеничная	25	25													
молоко питьевое	185	185													
или молоко концентрированное	85	85													
или молоко сухое	22	22													
вода кипяченая для концентрированного молока	100	100													
вода кипяченая для сухого молока	163	163													
сахар	5	5													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд горячий с сыром			**40**	**5,9**	**7,3**	**7,6**	**120**	**0**	**0**	**0,25**	**0,1**	**49,4**	**28,5**	**2,7**	**0**
сыр	21	20													
масло сливочное	5	5													
хлеб пшеничный	20	20													
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0**	**0,03**	**0,1**	**0,2**	**22**	**77**	**5**	**1**
Чай с молоком			**200**	**2,9**	**2,9**	**15,4**	**99**	**0,65**	**0**	**0,19**	**0**	**107**	**79,5**	**12,6**	**0,1**
чай - заварка	0,6	0,6													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
сахар	15	15													

Плоды свежие в ассортименте			**150**	**0,6**	**0**	**16,8**	**70**	**6,3**	**0,1**	**0**	**0**	**15**	**8,5**	**23,5**	**0,5**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**40**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**8**	**26**	**5,6**	**0,4**
Хлеб ржаной			**15**	**0,9**	**0,2**	**5**	**26**	**0**	**0**	**0**	**0,2**	**5,4**	**23,7**	**7,2**	**0,6**
Обед				**32**	**30**	**96**	**784**	**23**	**0,5**	**21**	**6**	**150**	**432**	**139**	**8**
Салат картофельный с кукурузой и морковью			**80**	**2,1**	**8**	**14,9**	**140**	**8,2**	**0,07**	**0**	**3,6**	**16**	**68,8**	**27,2**	**1**
картофель - 01.09.-31.10.-25%	24	18													
01.11.-31.12. -30%	26	18													
01.01-29.02 - 35%	28	18													
01.03 - 40%	30	18													
масса отварного картофеля		16													
кукуруза сахарная консервированная (после термической обработки)	27	16													
морковь - до 01.01 - 20%	28	22													
с 01.01 - 25%	29	22													
масса припущенной моркови		20													
огурцы соленые	22	20													
или огурцы консервированные без уксуса	36	20													
масло растительное	8	8													
Суп из овощей, с мясом (3 вариант)			**250/10**	**4,6**	**5,5**	**12**	**116**	**4,5**	**0,1**	**0,31**	**0,4**	**22,9**	**79,1**	**27,9**	**1,3**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	25	20													
картофель - 01.09.-31.10.-25%	67	50													
01.11.-31.12. -30%	72	50													
01.01-29.02 - 35%	77	50													
01.03 - 40%	84	50													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
горошек зелёный консервированный	14	9													
масло сливочное	6	6													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом			**80/5**	**14,3**	**11,5**	**0**	**161**	**0,3**	**0,1**	**20,7**	**0,4**	**79,5**	**92,1**	**18,2**	**1,1**
колбаса вареная, сосиски молочные "высший сорт", в том числе куриные	82	80													
масло сливочное	5	5													
Каша гречневая			**150**	**4,7**	**3,8**	**20,3**	**134**	**0**	**0,1**	**0,18**	**0,5**	**0,2**	**79,3**	**37,7**	**1,8**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Компот из изюма			**200**	**1**	**0,1**	**19,5**	**83**	**10,3**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**0**	**0**	**0**
изюм	20	20													
сахар	5	5													
Хлеб пшеничный			**50**	**4**	**0,8**	**19**	**99**	**0**	**0,1**	**0**	**1,1**	**20**	**65**	**14**	**1,1**
Хлеб ржаной			**30**	**1,8**	**0,4**	**10**	**52**	**0**	**0,1**	**0**	**0,4**	**10,8**	**47,4**	**14,4**	**1,2**
ИТОГО				**56**	**53**	**173**	**1388**	**31**	**1**	**22**	**7**	**551**	**878**	**218**	**12**