

Утверждаю



Директор МКОУ «Верхнетеченская СОШ»

Е.Ю. Казанцева

№75 от 08.04.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 11 - 17 ЛЕТ

муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Верхнетеченская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.С.Шумилова»

(Сезон – весенний)

День: **Понедельник** (1 день)

Неделя: **Первая**

	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины							
			Масса, г	белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg
	Обед														
54-6м-2020	Биточки мясные	80		18,42	8,52	55,61	209,73	0,10	0,80	-	-	19,76	178,46	31,11	1,43
	Мясо говядина		60	16,40	2,32	-	86,40	0,05	-	-	-	7,20	146,70	20,80	0,88
	Масло растительное		6	-	5,99	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб		14	1,06	0,13	6,96	30,80	0,03	-	-	-	4,48	17,92	7,42	0,34
	Мука		8	0,85	0,08	6,68	29,43	0,01	-	-	-	1,62	7,74	1,44	0,11
	Лук		8	0,11	-	0,76	3,44	-	0,08	-	-	2,48	4,64	1,12	0,06
	Соль		1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
203	Макароны отварные с маслом	180/10		7,04	4,96	40,51	217,49	0,10	-	0,02	0,05	18,50	48,87	20,64	1,07
	Макароны		63	7,01	0,82	40,06	180,09	0,10	-	-	-	10,04	46,97	20,05	1,00
	Соль		2	-	-	-	-	-	-	-	-	7,36	-	0,44	0,06
	Масло сливочное		10	0,03	4,14	0,45	37,40	-	-	0,02	0,05	1,10	0,95	0,15	0,01
349	Компот из сухофруктов + витамин С	200		0,64	-	28,57	111,45	-	0,40	4,00	0,18	10,50	15,40	12,00	3,05
	Сухофрукты		20	0,64	-	13,60	54,60	-	0,40	4,00	0,18	10,20	15,40	12,00	3,00
	Сахар		15	-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	0,30	-	-	0,05
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	66,00	0,05	-	-	-	7,80	24,90	10,50	0,48
6	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,03	-	-	0,40	5,80	40,00	6,60	0,40
	ВСЕГО В ОБЕД			35,07	18,91	165,57	782,88	0,46	39,36	4,04	1,64	138,99	376,01	109,67	7,64
	ВСЕГО В ДЕНЬ			48,6	34,22	238,60	141,22	2,16	41,44	15,08	1,81	500,43	666,51	165,62	10,74

День: **Вторник (2 день)**

Неделя: **Первая**

	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Химический состав				Энергетич. ценность	Витамины				Ca	P	Mg	Fe
			брутто	белки	жиры	углеводы		Ккал	B1	C	A				
	<i>Обед</i>														
206	Суп гороховый с мясом	250/10		9.13	3.99	27.68	184.93	0.31	10.03	-	-	33.20	108.70	43.50	2.38
	Мясо		10	2.40	0.30	-	12.48	-	-	-	-	1.00	22.15	2.80	0.26
	Картофель		90	1.80	0.36	15.57	73.80	0.11	9.00	-	-	9.00	52.20	20.70	0.81
	Лук		10	0.17	-	1.10	4.92	-	1.00	-	-	3.10	5.80	1.40	0.08
	Морковь		10	0.16	0.01	0.85	3.96	0.01	0.03	-	-	5.10	5.50	3.80	0.07
	Горох		20	4.60	0.32	10.16	62.80	0.18	-	-	-	16.00	45.20	17.60	1.40
	Масло растительное		3	-	3.00	-	26.97	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3.68	-	0,22	0.03
259	Жаркое по-домашнему	230		27.24	11.06	37,15	316,39	0.24	33.28	-	0.60	45,71	311.18	66.88	3.84
	Картофель		200	4.80	0.96	34.32	124.64	0.15	30.40	-	-	15.20	82.16	34.96	1.40
	Лук		13	0.21	-	1.37	6.15	-	1.50	-	-	4.65	8.70	2.10	0.12
	Паста томатная		3	0.14	-	0.61	3.15	-	1.35	-	0.60	2.34	2.04	0.90	0.07
	Масло растительное		7	-	6.99	-	62.93	-	-	-	-	-	-	-	-
	Мясо говядина		79	21.93	3.10	-	115.56	0.08	-	-	-	10.70	218.28	27.82	2.14
	Соль		2	-	-	-	-	-	-	-	-	7.72	-	0,44	0.06
867	Компот из изюма + витамин С	200		0.36	-	28,17	109,25	0.03	-	-	-	16.30	25.80	8.40	0.65
	Изюм		20	0.36	-	13.20	52.40	0.03	-	-	-	16.00	25.80	8.40	0.60
	Сахар		20	-	-	14.97	56.85	-	-	-	-	0.30	-	-	0.05
6	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.27	14.91	66.00	0.05	-	-	-	7.80	24.90	10.50	0.48
6	Хлеб ржано-пшеничный		30	1.95	0.30	12.03	57.00	0.03	-	-	0.40	5.80	40.00	6.60	0.40
	<i>Всего в обед</i>			40.96	15,62	119,94	733,57	0.66	43,31	-	1.00	108,81	510.58	135.88	7.75
	Всего в день			54,25	37,21	173,79	1193,97	0,99	44,31	62,84	2.56	283.22	798.95	209.86	12,73

День: **Среда (3 день)**

Неделя: **Первая**

	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины							
			брутто	белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	<i>Обед</i>														
202	Суп овощной со сметаной и мясом	250/10/10		4.62	4.98	9.67	100.98	0.07	8,33	0.01	0.01	44.92	65,95	23,43	1,02
	Мясо	10	2.40	0.30	-	11.00	-	-	-	-	-	1.00	22.15	2.80	0.26
	Картофель	30	0.56	0.11	4.84	22.96	0.03	5.60	-	-	-	2.80	7.28	5.04	0.28
	Капуста	38	0.68	0.04	1.78	10.26	0.01	-	-	-	-	18.24	11.78	6.08	0.23
	Горошек зелёный	12	0.37	0.02	0.78	4.80	0.01	1.20	-	-	-	2.40	7.44	3.29	0.04
	Лук	10	0.17	-	1.10	4.92	0.01	1.00	-	-	-	3.10	5.80	1.40	0.08
	Морковь	10	0.16	0.01	0.85	3.96	0.01	0.50	-	-	-	5.10	5.50	3.80	0.12
	Масло растительное	2.5	-	2.50	-	22.48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	10	0.28	2.00	0.32	20.60	-	0.03	0.01	0.01	-	8.60	6.00	0.80	0.02
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.68	-	0.22	0.03
608	Котлета мясная	80		18,42	8,52	14,4	204,01	0,19	0,08	-	-	21,3	177,0	31,11	1,43
	Мясо говядина	60	16,40	2,32	-	86,40	0,05	-	-	-	-	7,20	146,70	20,80	0,88
	Масло растительное	6	-	5,99	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0,13	6,96	30,80	0,03	-	-	-	-	4,48	17,92	7,42	0,34
	Мука	8	0,85	0,08	6,68	29,43	0,01	-	-	-	-	1,62	7,74	1,44	0,11
	Лук	8	0,11	-	0,76	3,44	-	0,08	-	-	-	2,48	4,64	1,12	0,06
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
312	Гороховое пюре с маслом	180		20,04	5,53	44,65	273,18	0,78	-	0,02	-	75,69	196,62	76,81	6,25
	Горох	87	20,01	1,39	44,20	235,78	0,78	-	-	-	-	70,91	195,70	75,66	6,09
	Масло сливочное	10	0,03	4,14	0,45	37,40	-	-	0,02	-	-	1,10	0,95	0,15	0,01
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
100 174 9	Чай с сахаром и лимоном	200		0,26	-	15,23	59,0	-	1,22	-	0,08	7,71	9,59	5,13	1,31
	Чай-заварка	1	0,2	-	0,07	1,09	-	0,1	-	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Лимон	7	0,06	-	0,19	1,06	-	1,12	-	0,08	-	2,46	1,34	0,73	0,04
	Сахар	15	-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,45
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,00	0,05	-	-	-	-	7,80	24,90	10,50	0,48
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,03	-	-	0,40	-	5,80	40,00	6,60	0,40

	<i>Всего в обед</i>			47,57	19,60	110,89	760,17	1.12	9,63	0.03	0,58	141,92	514,06	153,58	10,89
	Всего в день			86,11	42,95	256,69	1505,59	1,86	11,85	0.05	1,01	498,92	1156,69	285,38	18,93

День: **Четверг (4 день)**

Неделя: **Первая**

	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Химический состав				Энергетич. ценность	Витамины				Ca	P	Mg	Fe	
			брутто	белки	жиры	углеводы		Ккал	B1	C	A					E
	<i>Обед</i>															
	Огурец свежий (нарезка)	60		0.90	-	5,46	24,60	0.01	6.00	-	-	22,20	25.80	25,80	0.84	
295	Рассольник со сметаной и мясом	250/10/10		4,52	5.4	11.02	105,34	0,05	7,18	0.01	0.01	30,61	66.28	18.66	1.08	
	Мясо		10	2.40	0.30	-	11.00	-	-	-	-	1.00	22.15	2.80	0.26	
	Картофель		30	0,56	0.11	4,84	22,96	0.03	5,60	-	-	2,80	7,28	5,04	0,28	
	Перловка		7	0.47	0.06	3.69	16.20	-	-	-	-	1.90	16.15	4.60	0.09	
	Лук		10	0.17	-	1,10	4,92	0,01	1,00	-	-	3,10	5,80	1,40	0.08	
	Морковь		10	0.16	0.01	0.85	3.96	0.01	0.50	-	-	5.10	5.50	3.80	0.12	
	Масло растительное		2.5	-	2,50	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сметана		10	0.28	2.00	0.32	20.60	-	0.03	0.01	0.01	8.60	6.00	0.80	0.02	
	Огурцы консервированные.		17	0.48	-	0.22	3,22	-	-	-	-	4.25	3.40	-	0.20	
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3.86	-	0,22	0.03	
488	Рыба припущенная	100		15,43	5,86	0,69	128,56	0.089	0,2	6	-	40,08	214,55	51,15	0,95	
	Рыба		100	14.9	0.8	0	66,9	0.079	0,2	6	-	35,2	208,8	47,85	0.7	
	Масло растительное		5	-	5.0	-	44.96	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Мука		5	0.53	0.06	0.69	16.7	0.01	-	-	-	1.2	5.75	2.2	0.10	
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3.68	-	1.1	0.15	
312	Картофельное пюре с маслом	180		5.71	5.54	47,63	264,60	0.33	55,01	0.02	0.01	43,88	166,65	63,87	2.48	
	Картофель		200	5.40	1,08	46,71	221,40	0.32	55,00	-	-	27,00	156,60	62,10	2,43	
	Масло сливочное		10	0.03	4.14	0.45	37.40	-	-	0.02	-	1.10	0.95	0.15	0.01	
	Молоко		10	0.28	0.32	0.47	5.80	0.01	0.01	-	0.01	12.10	9.10	1.40	0.01	
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3.68	-	0,22	0.03	
382	Какао на цельном молоке	200		3,28	3,55	23,23	124,21	0.03	1.0	-	0.26	121,66	106,42	15,80	0,38	
	какао		200	2	0.48	0,35	0,56	9,36	0,03	1,00	-	0,13	121.00	91,00	14,00	0,10
	молоко		100	2.80	3,20	4,70	58,00	-	-	-	-	0.3	-	-	0.05	
	сахар		15	-	-	17,97	56,85	-	-	-	0,13	0,30	-	-	0.05	
6	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.27	14.91	66.00	0.05	-	-	-	7.80	24.90	10.50	0.48	
6	Хлеб ржано-		30	1.95	0.30	12.03	57.00	0.03	-	-	0.40	5.80	40.00	6.60	0.40	

	пшеничный														
	<i>Всего в обед</i>			30.79	17,37	91.74	718.90	0.56	68.39	6,03	0,02	150.37	688.55	176.58	6.23
	Всего в день			65.80	39.76	173.04	1349.99	0.85	71.79	6,09	0,25	325.62	1091.10	254.98	10.94

День: **Пятница (5 день)**

Неделя: **Первая**

	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Химический состав				Энергетич. ценность	Витамины							
			брутто	белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg
169	Борщ со сметаной и мясом.	250/10		4,92	5,09	18,08	141,0	0.06	30.9	0.91	1,21	73,18	74,91	40,13	1,8
	Мясо		10	2.0	0.33	-	11.00	-	-	-	1,0	22,15	2,80	1,20	0.26
	Картофель		60	1.10	0.22	9.51	45.10	0.04	11.00	-	-	5.50	31.90	12.65	0.50
	Капуста		32	0.54	0.03	1.41	8.10	-	13.50	-	-	14.40	9.30	4.80	0.18
	Масло растительное		2,5	-	2.50	-	22.48	-	-	-	-	-	-	-	-
	Свёкла		40	0.60	-	3.64	16.40	-	4.00	-	-	14.80	17.20	17.20	0.56
	Паста томатная		2	0.07	-	0.25	1.36	-	0.90	-	-	0.40	1.36	0.60	0.05
	Лук		10	0.17	-	0.10	4.92	0.01	1.00	-	-	3.10	5.80	1.40	0.08
	Морковь		10	0.16	0.01	0.85	3.96	0.01	0.50	0.90	0.20	0.51	0.55	0.38	0.12
	Сахар		2	-	-	2.00	7.48	-	-	-	-	0.04	-	-	-
	Сметана		10	0.28	2.00	0.32	20.60	-	0.03	0.01	0.01	8.60	6.00	0.80	0.02
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3.68	-	0,22	0.03
291	Плов	250		20.56	11.33	55,01	386,07	0.16	3,30	0,90	1.10	28.07	79,95	41,53	3.49
	Мясо		79	15.33	2.92	-	87.09	0.09	-	-	-	1.85	-	19.75	1.82
	Рис		68	4.76	0.41	52.56	219.64	0.05	-	-	1.1	16.32	65.96	14.28	1.22
	Масло растительное		8	-	7.99	-	71.92	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лук		10	0.17	-	1.10	4.92	0.01	1.00	-	-	3.10	5.80	1.40	0.08
	Паста томатная		4	0.14	-	0.50	2.72	-	1.80	-	-	0.80	2.72	1.20	0.10
	Соль		1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0.04
	Морковь		10	0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,50	0,90	-	5,10	5,50	3,80	0,12
867	Компот из урюка + витамин С	200		1.0	-	25,57	102,25	0.02	0.80	-	0.20	33.30	30.40	21.80	2.57
	Урюк		20	1.0	-	10.60	45.40	0.02	0.80	-	0.20	33.00	30.40	21.80	2.52
	Сахар		15	-	-	14.97	56.85	-	-	-	-	0.30	-	-	0.05
6	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.27	14.91	66.00	0.05	-	-	-	7.80	24.90	10.50	0.48
6	Хлеб ржано-пшеничный		30	1.95	0.30	12.03	57.00	0.03	-	-	0.40	5.80	40.00	6.60	0.40
	<i>Всего в обед</i>			30.71	16.99	125,60	752,32	0.32	35	0.92	2,91	148,15	250,16	120,56	8.74
	Всего в день			51,30	42,74	186,49	1312,06	0.54	37,4	107,64	3.31	554,79	659,75	185,10	10,87

День: **Понедельник** (6 день)

Неделя: **Вторая**

	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Химический состав				Энергетич. ценность	Витамины							
			брутто	белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	СA	P	Mg
608	Котлета мясная	80		18,42	8,52	55,61	209,73	0,10	0,80	-	-	19,76	178,46	31,11	1,43
	Мясо говядина		60	16,40	2,32	-	86,40	0,05	-	-	-	7,20	146,70	20,80	0,88
	Масло растительное		6	-	5,99	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный		14	1,06	0,13	6,96	30,80	0,03	-	-	-	4,48	17,92	7,42	0,34
	Мука		8	0,85	0,08	6,68	29,43	0,01	-	-	-	1,62	7,74	1,44	0,11
	Лук		8	0,11	-	0,76	3,44	-	0,08	-	-	2,48	4,64	1,12	0,06
	Соль		1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
171	Греча отварная с маслом	180		10,54	6,91	55,05	291,48	0,56	-	0,02	-	50,98	251,25	65,99	5,58
	Греча		84	10,51	2,77	54,60	242,90	0,56	-	-	-	46,20	250,30	65,62	5,54
	Масло сливочное		10	0,03	4,14	0,45	48,58	-	-	0,02	-	1,10	0,95	0,15	0,01
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
859	Компот из свежих яблок +витамин С	200		0,12	-	18,36	70,65	-	3,90	0,01	0,60	5,10	3,30	2,70	0,71
	Яблоки свежие		30	0,12	-	3,39	13,80	-	3,90	0,01	0,60	4,80	3,30	2,70	0,66
	Сахар		15	-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	0,30	-	-	0,05
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	66,00	0,05	-	-	-	7,80	24,90	10,50	0,48
6	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,03	-	-	0,40	5,80	40,00	6,60	0,40
	Всего в обед			38,609	20,96	173,963	778,694	0,926	42,76	0,05	1,01	168,21	585,28	147,856	9,899
	Всего в день			51,789	36,91	245,043	1273,044	1,166	45,00	1,05	1,31	545,21	933,69	228,886	13,789

День: **Вторник (7 день)**

Неделя: **вторая**

	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Химический состав				Энергетич. ценность	Витамины							
			брутто	белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg
	<i>Обед</i>														
200	Уха из консервы	250		3.36	5.61	9.10	97.90	0.07	9.10	-	-	15.68	33.34	13.94	0.54
	Картофель		38	0.76	0.04	7.49	31.16	0.05	7.60	-	-	3.80	22.04	8.74	0.34
	Морковь		10	0.16	0.01	0.70	3.30	0.01	0.50	-	-	5.10	5.50	3.80	0.12
	Лук		10	0.17	-	1.10	4.92	0.01	1.00	-	-	3.10	5.80	1.40	0.08
	Масло растительное		3	-	3.00	-	26.97	-	-	-	-	-	-	-	-
	Консерва		15	2.33	2.56	-	32.37	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3.68	-	0,22	0.03
260	Гуляш из говядины	100	98	22,97	9,18	3,68	189,38	0,1	2,40	-	-	20,36	236,24	32,62	3,01
	Мясо говядина		98	22,37	3,16	-	117,91	0,09	-	-	-	10,91	222,73	28,38	2,18
	Лук		15	0,21	-	1,37	6,15	-	1,5	-	-	4,65	8,7	2,1	0,12
	Масло растительное		6	-	5,99	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-	-
	Паста томатная		3	0,07	-	0,25	1,36	-	0,90	-	-	0,40	1,36	0,60	0,05
	Мука		3	0,32	0,03	2,06	10,02	0,01	-	-	-	0,72	3,45	1,32	0,63
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
203	Макароны отварные с маслом	180/10		7,04	4,96	40,51	217,49	0,10	-	0,02	0,05	18,50	48,87	20,64	1,07
	макароны		63	7,01	0,82	40,06	180,09	0,10	-	-	-	10,04	46,97	20,05	1,00
	Соль		2	-	-	-	-	-	-	-	-	7,36	-	0,44	0,06
	Масло сливочное		10	0,03	4,14	0,45	47,40	-	-	0,02	0,05	1,10	0,95	0,15	0,01
100 9	Чай с сахаром	200		0,20	-	15,04	57,94	-	0,10	-	-	5,25	8,25	4,40	1,27
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	66,00	0,05	-	-	-	7,80	24,90	10,50	0,48
6	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,03	-	-	0,40	5,80	40,00	6,60	0,40
	<i>Всего в обед</i>			34,89	17,24	102,77	666,73	1,42	42,95	0,00	1,00	76,20	423,17	106,12	6,69
	Всего в день			48,18	38,83	166,91	1181,99	1,75	43,95	62,48	2,56	250,61	717,54	180,10	11,67

День: **Среда (8 день)**

Неделя: **Вторая**

	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины							
			брутто	белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg
	<i>Обед</i>														
88	Щи с капустой, сметаной и мясом	250/10/10		4,74	4,86	13,94	121,21	0,18	38,16	0,02	1,01	76,63	68,38	28,82	1,21
	Картофель		50	1,00	0,02	8,65	41,0	0,08	10,00	-	-	5,00	29,00	11,50	0,45
	Капуста		60	1,08	-	2,82	16,20	0,08	27,00	-	-	28,80	18,60	9,60	0,36
	Морковь		10	0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,03	-	-	5,10	5,50	3,80	0,07
	Лук		10	0,17	-	1,10	4,92	0,01	1,00	-	-	3,10	5,80	1,40	-
	Масло растительное		2,5	-	2,50	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана		10	0,28	2,00	0,32	20,60	-	0,03	0,02	0,01	8,60	6,00	0,80	0,02
	Мясо		10	2,00	0,33	-	11,00	-	-	-	1,00	22,15	2,80	1,20	0,26
	Паста томатная		1	0,05	-	0,20	1,05	-	0,10	-	-	0,20	0,68	0,30	0,02
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
608	Котлета мясная	80		18,42	8,52	55,61	209,73	0,10	0,80	-	-	19,76	178,46	31,11	1,43
	Мясо говядина		60	16,40	2,32	-	86,40	0,05	-	-	-	7,20	146,70	20,80	0,88
	Масло растительное		6	-	5,99	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный		14	1,06	0,13	6,96	30,80	0,03	-	-	-	4,48	17,92	7,42	0,34
	Мука		8	0,85	0,08	6,68	29,43	0,01	-	-	-	1,62	7,74	1,44	0,11
	Лук		8	0,11	-	0,76	3,44	-	0,08	-	-	2,48	4,64	1,12	0,06
	Соль		1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
82	Рис отварной	180		3,81	4,18	40,68	219,92	0,08	-	0,02	-	19,39	53,33	15,29	0,61
	Рис		64	3,78	0,03	40,23	182,52	0,08	-	-	-	12,96	52,38	14,04	0,54
	Масло сливочное		10	0,03	4,13	0,45	37,40	-	-	0,02	-	1,10	0,95	0,15	0,01
	Соль		2	-	-	-	-	-	-	-	-	7,72	-	0,44	0,06
1009	Чай с сахаром	200		0,20	-	15,04	57,94	-	0,10	-	-	5,25	8,25	4,40	1,27
	Чай -заварка		1	0,20	-	0,07	1,09	-	0,10	-	-	4,95	8,25	4,40	0,82
	сахар		15	-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	0,30	-	-	0,45
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	66,00	0,05	-	-	-	7,80	24,90	10,50	0,48
6	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,03	-	-	0,40	5,80	40,00	6,60	0,40
	<i>Всего в обед</i>			31,7	18,13	148,87	720,86	1,98	38,96	0,04	1,51	137,38	370,07	97,32	4,33
	Всего в день			75,60	43,98	284,75	1461,80	2,94	40,76	0,1	1,69	369,43	867,98	229,26	12,06

День: **Четверг (9 день)**

Неделя: **Вторая**

	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Химический состав				Энергетич. ценность	Витамины				Ca	P	Mg	Fe	
			брутто	белки	жиры	углеводы	Ккал	B1	C	A	E					
	<i>Обед</i>															
58	Свежий помидор (нарезка)	80		0,94	5,16	3,23	64,5									
169	Борщ со сметаной и мясом	250/10		4,92	5,09	18,08	141,0	0,06	30,9	0,91	1,21	73,18	74,91	40,13	1,8	
	Мясо		10	2.0	0.33	-	11.00	-	-	-	1,0	22,15	2,80	1,20	0.26	
	Картофель		60	1.10	0.22	9.51	45.10	0.04	11.00	-	-	5.50	31.90	12.65	0.50	
	Капуста		32	0.54	0.03	1.41	8.10	-	13.50	-	-	14.40	9.30	4.80	0.18	
	Масло растительное		2,5	-	2.50	-	22.48	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Свёкла		40	0.60	-	3.64	16.40	-	4.00	-	-	14.80	17.20	17.20	0.56	
	Паста томатная		2	0.07	-	0.25	1.36	-	0.90	-	-	0.40	1.36	0.60	0.05	
	Лук		10	0.17	-	0.10	4.92	0.01	1.00	-	-	3.10	5.80	1.40	0.08	
	Морковь		10	0.16	0.01	0.85	3.96	0.01	0.50	0.90	0.20	0.51	0.55	0.38	0.12	
	Сахар		2	-	-	2.00	7.48	-	-	-	-	0.04	-	-	-	
	Сметана		10	0.28	2.00	0.32	20.60	-	0.03	0.01	0.01	8.60	6.00	0.80	0.02	
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3.68	-	0.22	0.03	
488	Рыба припущенная	100		15,75	6,87	6,68	150,27	0,089	0,2	6	-	40,50	216,54	50,39	0,96	
	Рыба		100	14.9	0.8	0	66,9	0.079	0,2	6	-	35,2	208,8	47,85	0.7	
	Масло растительное		6	-	5.99	-	53.94	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Мука		8	0.85	0.08	6,68	29.43	0.01	-	-	-	1.62	7,74	1,44	0.11	
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3.68	-	1.1	0.15	
312	Картофельное пюре с маслом	180		5,71	5,54	47,63	264,60	0,33	55,01	0,02	0,01	43,88	166,65	63,87	2,48	
	Картофель		200	5,40	1,08	46,71	221,40	0,32	55,00	-	-	27,00	156,60	62,10	2,43	
	Масло сливочное		10	0,03	4,14	0,45	37,40	-	-	0,02	-	1,10	0,95	0,15	0,01	
	Молоко		10	0,28	0,32	0,47	5,80	0,01	0,01	-	0,01	12,10	9,10	1,40	0,01	
	Соль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
379	Кофейный напиток на молоке	200	-	3,10	3,27	19,81	117,23	0,03	1	-	0,18	123,30	96,00	14,00	0,17	
	Молоко		100	2,80	3,20	4,70	58,00	0,03	1	-	0,13	121,00	91,00	14,00	0,10	
	Сахар		15	-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	0,30	-	-	0,05	
	Кофейный напиток		2	0,30	0,07	0,14	2,38	-	-	-	0,05	2,00	5,00	-	0,12	
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	66,00	0,05	-	-	-	7,80	24,90	10,50	0,48	

День: Пятница (10 день)

Неделя: **Вторая**

	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины				Ca	P	Mg	Fe
			брутто	белки	жиры	углеводы		Ккал	B1	C	A				
	Обед														
295	Рассольник со сметаной и мясом	250/10/10		6,41	5.87	27,35	182,84	0,16	26.13	0.91	0.01	38.20	107.61	38,93	1.65
	Мясо	10	2.40	0.30	-	11.00	-	-	-	-	-	1.00	22.15	2.80	0.26
	Картофель	30	0,56	0.11	4,84	22,96	0.03	5,60	-	-	-	2,80	7,28	5,04	0,28
	Перловка	7	0.47	0.06	3.69	16.20	-	-	-	-	-	1.90	16.15	4.60	0.09
	Лук	10	0.17	-	1,10	4,92	0,01	1,00	-	-	-	3,10	5,80	1,40	0.08
	Морковь	10	0.16	0.01	0.85	3.96	0.01	0.50	-	-	-	5.10	5.50	3.80	0.12
	Масло растительное	2,5	-	2,50	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	10	0.28	2.00	0.32	20.60	-	0.03	0.01	0.01	0.01	8.60	6.00	0.80	0.02
	Огурцы консервиров.	17	0.48	-	0.22	3,22	-	-	-	-	-	4.25	3.40	-	0.20
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.86	-	0,22	0.03
291	Плов	250		20.56	11.33	55,01	386,07	0.16	3,30	0,90	1.10	28.07	79,95	41,53	3.49
	Мясо	79	15.33	2.92	-	87.09	0.09	-	-	-	-	1.85	-	19.75	1.82
	Рис	68	4.76	0.41	52.56	219.64	0.05	-	-	1.1	1.1	16.32	65.96	14.28	1.22
	Масло растительное	8	-	7.99	-	71.92	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лук	10	0.17	-	1.10	4.92	0.01	1.00	-	-	-	3.10	5.80	1.40	0.08
	Паста томатная	4	0.14	-	0.50	2.72	-	1.80	-	-	-	0.80	2.72	1.20	0.10
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0.04
	Напиток из шиповника	200		0.4	-	17.2	72,8	0.03	24.0	-	-	13.5	2,67	2,13	0,53
	Шиповник	20	0.4	-	12,23	15,95	0.03	24.0	-	-	-	13.2	2,67	2,13	0,48
	Сахар	15	-	-	14.97	56.85	-	-	-	-	-	0.3	-	-	0.05
6	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	66.00	0.05	-	-	-	7.80	24.90	10.50	0.48	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.30	12.03	57.00	0.03	-	-	0.40	5.80	40.00	6.60	0.40	
	Всего в обед			31,60	17,77	126,50	763,99	0.43	53,43	1,81	1.51	93,37	255,13	99,69	6,55
	Всего в день			45,52	31,01	182,47	1152,27	0.60	60,53	64,27	1,97	397,34	557,54	161,52	9,92

