"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МКОУ СОШ с.Бабстово
Г.Е.Затеренко
П. № 1 от 09.08.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
рационов питания
для возрастных групп 7-11 лет
2022 - 2023 г

Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамин				Минеральные вещества			
						В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День первый													
ЗАВТРАК													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	**200**	**6**	**6,8**	**29,2**	**202**	**0,16**			**1,8**	**24**	**144**	**98**	**3,2**
Крупа гречневая	20												
Вода	70												
Молоко	100												
Сахар	5												
Масло сливочное	3,6												
Сыр порциями	**20**	**4,64**	**5,9**	**0**	**71,66**	**0,01**	**0,14**	**52**	**0,1**	**176**	**100**	**7**	**0,2**
Сыр	20												
Масло сливочное	**10**	**0,1**	**7,2**	**0,13**	**65,72**	**0**	**0**	**40**	**0,1**	**2,4**	**3**	**0**	
Масло сливочное	10												
Чай с лимоном	**200**	0,53	4,06	13,3	52,58		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
Чай	1												
Вода	200												
Сахар	13												
Лимон	7												
Хлеб пшеничный	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**93,52**	**0,04**			**0,52**	**9,2**	**34,8**	**13,2**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40												
Фрукты и ягоды свежие	**100**	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
Яблоки свежие	100												
ИТОГО		**14,83**	**24,76**	**71,75**	**529,88**	**0,23**	**9,77**	**92**	**2,67**	**238,93**	**313,25**	**137,22**	**7,62**
ОБЕД													
Салат из моркови с яблоками	**100**	**1,08**	**0,18**	**8,62**	**40,4**	**0,06**	**6,96**		**2,49**	**21,19**	**33,98**	**24**	**1,32**
Морковь	75												
Яблоки свежие	25												
Сахар	1												
Суп куриный с клецками	**250**	**6,37**	**2,15**	**21,13**	**142,7**	**0,15**	**5,3**	**0,025**		**44**	**383,6**	**40,2**	**1,3**
Картофель	100												
Мясо кур	25												
Морковь	10												
Лук	10												
Масло растительное	5												
Вода	212,5												
Мука	25												

вода	40												
яйцо	0,31												
Рыба тушенная в томате с овощами	**100**	11,35	2,9	3,08	103	0,05	3,92	5,73		39,42	140,98	37,08	0,8
навага	80												
вода или бульон 80	19												
морковь	18												
мука	3,5												
лук	9												
лист лавровый	0,01												
лимонная кислота	2,5												
томатное пюре	10												
масло растительное	5												
Макаронные изделия отварные	**150**	5,45	5,78	30,88	195,71	0,06		28,57		12,14	37,57	8,4	0,81
макароны	30												
масло сливочное	7,5												
Сыр порциями	**20**	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Сыр	20												
Чай с сахаром	**200**	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0		13,6	22,13	11,73	2,13
чай	1												
вода	199,1												
сахар	13												
Хлеб пшеничный	**40**	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Хлеб пшеничный	40												
Плоды и ягоды свежие	**100**	0,85	0,15	8,15	37,28	0,04	60		0,03	34,28	22,85	12,85	0,21
Апельсин	100												
ИТОГО		33,43	17,46	100,65	724,27	0,41	76,59	86,325	3,14	349,83	775,91	154,46	7,21
ВСЕГО		48,26	42,22	172,4	1254,15	0,64	86,36	178,325	5,81	588,76	1089,16	291,68	14,83

Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамин				Минеральные вещества			
						В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День второй													
ЗАВТРАК													
Каша пшенная молочная	**200**	**8,6**	**13,8**	**49,6**	**366**		**193,11**			**136,08**		**119,72**	**5,52**
крупа пшено	30												
молоко	100												
сахар	2												
масло сливочное	7												
соль иодированная	1												
Сисель из кураги	**200**	**0,892**	**0,06**	**32,752**	**154,6**	**0,02**	**0,488**			**31,24**	**25,3**	**18,38**	**0,55**
курага	20												
сахар	10												
крахмал	9												
кислота лимонная	0,2												
вода	220												
Хлеб пшеничный	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**93,52**	**0,04**			**0,52**	**9,2**	**34,8**	**13,2**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40												
ИТОГО		**12,652**	**14,26**	**101,672**	**614,12**	**0,06**	**193,598**	**0**	**0,52**	**176,52**	**60,1**	**151,3**	**6,51**
ОБЕД													
Салат из свежих огурцов	**100**	**0,67**	**6,09**	**1,81**	**64,65**	**0,03**	**6,65**		**2,74**	**16,15**	**28,62**	**13,3**	**0,48**
огурец свежий	**95**												
масло растительное	**2,5**												
Борщ с капустой и картофелем	**250**	**1,8**	**4,92**	**10,92**	**103,75**	**0,05**	**10,67**	**0**		**49,72**	**54,6**	**26,12**	**1,22**
свекла	20												
капуста свежая	40												
картофель	63,7												
морковь	10												
лук	10												
томатное пюре	7,5												
масло растительное	2,5												
бульон или вода	160												
Каша рассыпчатая	**150**	**8,9**	**4,5**	**39,84**	**231,86**	**0,2**	**0**	**0**	**0**	**14,6**	**210**	**140**	**5,01**
гречка	35												
масло сливочное	10												
соль	0,375												
Биточки паровые с соусом красным основным	**50**	**7,34**	**9,29**	**4,89**	**136,06**		**0,11**			**42,9**		**32,5**	**3,4**
соль	**0,5**												
яйцо	0,05												
котлетное мясо	50												
мука	1,7												
молоко	11												
масло растительное	2												
лук	6,2												
хлеб пшеничный	9												
Соус красный основной	**40**	**0,49**	**1,2**	**3,9**	**28,48**	**0,09**	**0,88**	**0,008**		**3,3**	**6,55**	**1,86**	**0,15**
масло растительное	2,86												
мука	3,33												
томатная паста	3,17												

морковь	4												
лук	3,8												
соль	0,6												
Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,12**	**2,67**	**14,17**	**93,3**	**0,06**	**1,96**			**184**			**0,39**
Цикорий	3,3												
сахар	11												
молоко	100												
Хлеб пшеничный	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**93,52**	**0,04**			**0,52**	**9,2**	**34,8**	**13,2**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40												
ИТОГО		**25,5**	**29,07**	**94,85**	**751,62**	**0,47**	**20,27**	**0,008**	**3,26**	**319,87**	**334,57**	**226,98**	**11,09**
ВСЕГО		**38,1**	**43,3**	**196,5**	**1365,7**	**0,5**	**213,9**	**0,0**	**3,8**	**496,4**	**394,7**	**378,3**	**17,6**

№ технол карты	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамин				Минеральные вещества			
							B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День третий													
	ЗАВТРАК													
43	**Печень по- строгановски**	100	11,4	15,7	2,5	197	0,19	19,98	2,4		32,8	224,72	13,5	5,5
	печень говяжья или свиная	74,00												
	мука	3,00												
	масло растительное	5,00												
	томатная паста	8,00												
	морковь	24,00												
	лук	17,50												
304	**Рис отварной**	150	4,22	5,72	36,68	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
	крупа рисовая	40												
	соль иодированная	0,25												
	масло сливочное	6,75												
96/1	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,12	2,67	14,17	93,3	0,06	1,96			184			0,39
	Цикорий	3,3												
	сахар	11												
	молоко	100												
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	40												
	ИТОГО		21,9	24,49	72,67	593,93	0,32	21,94	29,4	1,12	228,61	321,02	45,71	6,86
	ОБЕД													
24	**Салат из помидоров и огурцов**	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05		3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
	помидоры свежие	48,03												
	огурцы свежие	41,6												
	лук	12												
	соль иодированная	0,4												
	масло растительное	6												
140	**Суп рыбный из консервов**	200	8,14	5,48	13,32	120,68	0,08	6,42	0	0	86,34	131,22	43,52	1,04
	консервы рыбные	30												
	картофель	70												
	морковь	13												
	лук	6												
	вода	160												
	крупа рисовая или перловая	12												
	масло растительное	2,5												
	соль иодированная	0,4												
290	**Птица тушеная в сметанном соусе**	100	9,2	9,85	2,9	134,7	0,024	0,08	17,6	0,264	25,064	66,4	10,136	5,864
	Куры или цыплята	67												
	сметана	10												
	мука	3												
	вода	30												
	соль иодированная	0,1												
312	**Пюре картофельное**	150	3,08	4,8	20,41	137,25	1,16	3,75	33,15	0	38,25	76,95	26,7	0,86
	картофель	120												
	молоко	24												

	масло сливочное	5,25												
389	**Сок фруктовый**	**200**	**1**	**0,2**	**20,2**	**86,5**	**0,02**	**4**		**0,2**	**14**	**14**	**8**	**2,8**
	Сок фруктовый	**200**												
ИР	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**93,52**	**0,04**			**0,52**	**9,2**	**34,8**	**13,2**	**0,44**
	Хлеб пшеничный	40												
338	**Плоды и ягоды свежие**	**100**	**1,51**	**0,51**	**21,00**	**94,51**	**0,04**	**10,00**	**0,00**	**0,40**	**8,00**	**28,00**	**42,00**	**0,60**
	банан	100												
	ИТОГО		**27,02**	**27,37**	**100,02**	**737,57**	**1,40**	**42,30**	**50,75**	**4,52**	**205,52**	**377,59**	**160,22**	**12,33**
	ВСЕГО		**48,92**	**51,86**	**172,69**	**1331,50**	**1,72**	**64,24**	**80,15**	**5,64**	**434,13**	**698,61**	**205,93**	**19,19**

№ техноло карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамин B 1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Минеральные вещества Ca	Минеральные вещества P	Минеральные вещества Mg	Минеральные вещества Fe
	День четвертый													
	ЗАВТРАК													
215	**Омлет натуральный**	150	11,77	13,59	4,81	187,39	0,06	0,27	0,33	0,00	151,23	227,25	21,60	1,98
	яйцо	75												
	молоко	90												
	соль йодированная	0,38												
	масло сливочное	4,5												
66	**Молоко**	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	1,6			242	182	28	0,2
	молоко	200												
ПР	**печенье сахарное**	20	1,2	2,1	8,6	86	0,006	0	2,2	0,7		0,38		
	печенье сахарное	20												
338	**Плоды и ягоды свежие**	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	банан	150												
ПР	**Хлеб пшеничный**	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб пшеничный	40												
	ИТОГО		23,99	23,25	72,43	620,67	0,22	16,87	2,53	1,82	414,43	486,43	125,80	3,52
	ОБЕД													
7	**Морковный салат**	60	0,7	4,3	5,8	63,5	0,06	1,9			28,5	30,7	21,2	0,4
	морковь	55,8												
	сметана	9												
	соль йодированная	0,18												
112	**Суп с крупой**	250	5,82	8,53	7,9	123,8	0,1	1,44	0	0	34,56	0	8,4	0,66
	картофель	56												
	цыплята	32												
	крупа рисовая или гречневая	10												
	морковь	6,4												
	лук	8												
	масло растительное	2,5												
	соль йодированная	1												
	бульон	191,7												
288	**Птица отварная**	80	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	49		28	83,5	10,14	0,95
	Птица(цыплята -бройлеры,куриные окорочка, филе птицы)	72												
	лук	2												
	приправа(петрушка)	0,2												
	масло сливочное	5												
321	**Капуста тушеная**	150	3,16	6,72	7	119,7	0,045	16,95		0	88,95	69,96	36,19	1,26
	капуста белокачанная	114,6												
	масло сливочное	5,25												
	морковь	3												
	лук репчатый	6												
	томатное пюре	9												
	перец горошком	0,2												
	лавровый лист	0,1												
355	**Кисель из кураги**	200	0,892	0,06	32,752	154,6	0,02	0,488			31,24	25,3	18,38	0,55
	курага	20												
	сахар	10												
	крахмал	9												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	220												
209	**Яйцо отварное**	40	5,08	4,6	0,4	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	яйцо куриное	1/40												
ПР	**Хлеб пшеничный**	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб пшеничный	40												
	ИТОГО		30,55	37,52	73,41	781,96	0,32	21,96	149,00	0,76	242,45	321,06	112,31	5,26
	ВСЕГО		54,54	60,77	145,84	1402,63	0,53	38,83	151,53	2,58	656,88	807,49	238,11	8,78

Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Минеральные вещества Ca	Минеральные вещества P	Минеральные вещества Mg	Минеральные вещества Fe
День пятый													
ЗАВТРАК													
Котлета мясная (биточки)	**70**	**10,99**	**9,11**	**11,06**	**172,2**		**0,11**			**42,9**		**32,5**	**3,4**
соль	0,50												
яйцо	0,05												
котлетное мясо	50,00												
вода	4,25												
мука	1,70												
масло растительное	2,00												
лук	6,20												
хлеб пшеничный	9,00												
Капуста тушеная	**150**	**3,16**	**6,72**	**7**	**119,7**	**0,045**	**16,95**		**0**	**88,95**	**69,96**	**36,195**	**1,26**
капуста белокочанная	114,6												
масло сливочное	5,25												
морковь	3												
лук репчатый	6												
раствор лимонной кислоты 3%	3												
лист лавровый	0,1												
томатное пюре	9												
Яйцо отварное	**40**	**5,08**	**4,6**	**0,4**	**62,84**	**0,03**	**0**	**100**	**0,24**	**22**	**76,8**	**4,8**	**1**
яйцо куриное	1/40												
Чай с сахаром	**200**	**0,53**	**0**	**9,47**	**40**	**0**	**0,27**	**0**		**13,6**	**22,13**	**11,73**	**2,13**
чай	0,44												
вода	199,1												
сахар	13												
Сок фруктовый	**200**	**0**	**0**	**22**	**90**	**0,02**	**4**		**0,2**	**14**	**14**	**8**	**2,8**
Сок фруктовый	**200**												
Хлеб пшеничный	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**93,52**	**0,04**			**0,52**	**9,2**	**34,8**	**13,2**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40												
Плоды и ягоды свежие	**120**	**1,13**	**0,38**	**15,75**	**70,88**	**0,03**	**7,5**	**0**	**0,3**	**6**	**21**	**31,5**	**0,45**
груша	120												
ОБЕД													
Салат из помидоров свежих с луком	**100**	**2,2**	**7,8**	**4,62**	**78,56**	**0,09**	**20,3**		**3,37**	**17,21**	**32,12**	**17,62**	**0,83**
помидор свежий	80												
лук	25												
масло растительное	2,5												
соль иодированная	0,25												
Борщ с капустой и картофелем	**200**	**1,44**	**3,94**	**8,74**	**83**	**0,04**	**8,54**			**39,78**	**43,68**	**20,9**	**0,98**
свекла	32												
капуста	32												
картофель	50,96												
морковь	8												
лук	8												
томатная паста	6												
масло растительное	4												
лист лавровый	0,016												
Рыба тушеная в томате с овощами	**120**	**13,62**	**3,48**	**4,56**	**123,8**	**0,06**	**4,7**	**6,88**		**47,3**	**169,17**	**44,5**	**0,96**

авага	96,4												
ода или бульон 80	22,8												
орковь	21,6												
ука	4,2												
оль иодирования	1,2												
ук	10,8												
оматное пюре	12												
ист лавровый	0,01												
имонная кислота	3												
масло растительное	6												
Рис отварной	**150**	4,22	5,72	36,68	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
крупа рисовая	40												
соль иодирования	0,25												
масло сливочное	6,75												
Масло сливочное	**10**	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	
Масло сливочное	10												
Чай с сахаром	**200**	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0		13,6	22,13	11,73	2,13
чай	**1**												
сахар	**13**												
Хлеб пшеничный	**40**	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Хлеб пшеничный	40												
ИТОГО		25,27	28,54	83,52	694,71	0,26	33,81	73,88	4,59	132,1	366,4	126,96	5,87
ВСЕГО		49,32	49,75	168,52	1343,85	0,425	62,64	173,88	5,85	328,75	605,09	264,885	17,35

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E	Минеральные вещества Ca	Минеральные вещества P	Минеральные вещества Mg	Минеральные вещества Fe
	День шестой													
	ЗАВТРАК													
54	**Суп молочный с макаронными изделиями**	250	7	6,75	19,25	161,5		0,75			201,7		25,3	0,5
	Макаронные изделия	25												
	молоко	125												
	сахар	6,5												
	масло сливочное	6,25												
66	**Молоко**	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	1,6			242	182	28	0,2
	молоко	200												
386	**Кисломолочный продукт**	250	6,25	4	4,375	85	0,05	0,75	27,5		175		17,5	113,75
	Йогурт 3,2%	250												
ПР	**Хлеб пшеничный**	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб пшеничный	40												
338	**Плоды и ягоды свежие**	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5		0,6	28,5	24	18	3,46
	груша	150												
	ИТОГО		22,61	18,01	66,605	520,28	0,17	10,6	27,5	1,12	656,4	240,8	102	118,35
	ОБЕД													
45	**Салат из белокачанной капусты с морковью**	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
	капуста белокачанная	79												
	морковь	10												
	лук репчатый	10												
	масло растительное	2,5												
96	**Рассольник ленинградский**	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03
	картофель	75												
	крупа перловая или рисовая	5												
	морковь	10												
	лук репчатый	5,00												
	томатная паста	6												
	огурец соленый	15												
	масло растительное	5												
	бульон или вода	187,5												
250	**Бефстроганов из мяса отварного**	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
	говядина, свинина	85,6												
	морковь	9,6												
	лук репчатый	23,2												
	масло растительное	2,5												
	сметана	18,4												
	мука	3,2												
312	**Пюре картофельное**	150	3,08	4,8	20,41	137,25	0,105	5,19	22,1	0,225	36,405	115,425	40,05	1,29
	картофель	120												
	молоко	24												
	масло сливочное	5,25												
382	**Какао с молоком**	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
	какао - порошок	3												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	20												
ПР	**Хлеб пшеничный**	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб пшеничный	40												
	ИТОГО		23,22	27,02	92,1	704,43	0,345	45,26	34,1	5,555	255,615	383,935	135,28	6,75
	ВСЕГО		45,83	45,03	158,705	1224,71	0,515	55,86	61,6	6,675	912,015	624,735	237,28	125,1

№ техн.карты	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамин				Минеральные вещества			
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День седьмой													
	ЗАВТРАК													
50/1	**Каша геркулесовая молочная**	200	6,9	9,6	26,8	236,9	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
	геркулес	25												
	вода	55												
	молоко	150												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
15	**Сыр порциями**	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Сыр	20												
14	**Масло сливочное**	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	
	Масло сливочное	10												
377	**Чай с лимоном**	200	0,53	4,06	13,3	52,58	0	2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	чай	1												
	сахар	13												
	лимон	7												
ПР	**Хлеб пшеничный**	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб пшеничный	40												
338	Плоды и ягоды свежие	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,04	60		0,03	34,28	22,85	12,85	0,21
	Апельсин	100												
	ИТОГО		16,18	27,31	67,7	557,66	0,31	64,35	124	1,61	458,81	499,25	124,92	5,08
	ОБЕД													
50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	36,59	0	0	36,59	43,81	21,52	1,53
	свекла	82,64												
	масло растительное	2												
88	**Щи из свежей капусты со сметаной**	250/12,5	1,8	4,89	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
	капуста белокочанная	45												
	картофель	125												
	морковь	10												
	лук	10												
	томатное пюре	2,5												
	масло растительное	5												
	сметана	12,5												
	бульон или вода	200												
42	**Рагу овощное**	200	7,8	6,12	32,1	196,48	0,06	9,71			31,5		33,2	1,6
	мясо	45												
	масло сливочное	5,4												
	картофель	73												
	морковь	38,5												
	капуста белокочанная	46,08												
	томатное пюре	1,8												
	лук	22,68												
209	**Яйцо отварное**	40	5,08	4,6	0,4	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	яйцо куриное	1/40												
349	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,72		0	32,48	23,44	17,46	0,69
	сухофрукты	20												
	сахар	16												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	200												
ПР	**Хлеб пшеничный**	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб пшеничный	40												
	ИТОГО		20,16	23,19	100,46	673,65	0,25	65,5	100	3,14	165,75	226,28	112,38	6,09
	ВСЕГО		36,34	50,5	168,16	1231,31	0,56	129,85	224	4,75	624,56	725,53	237,3	11,17

Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамин				Минеральные вещества			
						B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День восьмой													
ЗАВТРАК													
Каша манная молочная жидкая	**200**	**6,24**	**6,1**	**19,7**	**158,6**	**0,04**	**0,36**	**32,7**	**0,1**	**132,64**	**109,74**	**17,06**	**0,26**
крупа манная	20												
молоко	100												
вода	75												
сахар	7												
масло сливочное	5												
Чай с сахаром	**200**	**0,53**	**0**	**9,47**	**40**	**0**	**0,27**	**0**		**13,6**	**22,13**	**11,73**	**2,13**
чай	1												
вода	200												
сахар	13												
Булочка	**1**	**5,24**	**5,45**	**16,56**	**143,65**	**0,04**	**0,03**	**0,05**	**0,00**	**33,92**	**55,94**	**7,93**	**0,46**
булочка	1												
Кисломолочный продукт	**250**	**3,625**	**4**	**5**	**115**	**0,04**	**0,88**	**25**		**150**	**118,75**	**17,5**	**0,13**
Кефир 3,2 жирности	**250**												
Хлеб пшеничный	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**93,52**	**0,04**			**0,52**	**9,2**	**34,8**	**13,2**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40												
ИТОГО		**18,795**	**15,95**	**70,05**	**550,77**	**0,16**	**1,535**	**57,745**	**0,62**	**339,36**	**341,36**	**67,415**	**3,415**
ОБЕД													
Пудинг из творога (запеченный)	**200**	**25,52**	**31,78**	**27,64**	**383,5**	**0,1**	**0,78**	**0,12**	**0**	**289**	**370,14**	**43,4**	**1,28**
творог	168												
яйцо	5												
крупа манная или мука	14												
сахар	8												
изюм	6												
масло сливочное	10												
сметана	8												
молоко	26												
Кисломолочный продукт	**250**	**6,25**	**4**	**4,375**	**85**	**0,05**	**0,75**	**27,5**		**175**		**17,5**	**113,75**
Йогурт 3,2%	250												
Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,12**	**2,67**	**14,17**	**93,3**	**0,06**	**1,96**			**184**			**0,39**
Цикорий	3,3												
сахар	11												
молоко	100												
Плоды и ягоды свежие	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**0,02**	**7,5**		**0,15**	**12**	**8,25**	**6,75**	**1,65**
груша	100												
Хлеб пшеничный	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**93,52**	**0,04**			**0,52**	**9,2**	**34,8**	**13,2**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40												
ИТОГО		**38,45**	**39,25**	**75,305**	**699,72**	**0,27**	**10,99**	**27,62**	**0,67**	**669,2**	**413,19**	**80,85**	**117,51**
ВСЕГО		**57,245**	**55,2**	**145,355**	**1250,49**	**0,43**	**12,525**	**85,365**	**1,29**	**1008,56**	**754,55**	**148,265**	**120,925**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	День девятый													
	ЗАВТРАК													
222	**Пудинг из творога (запеченный)**	**100**	**12,76**	**15,89**	**13,82**	**191,75**	**0,05**	**0,39**	**0,06**	**0**	**144,5**	**185,07**	**21,7**	**0,64**
	творог	84												
	яйцо	2,5												
	крупа манная или мука	7												
	сахар	4												
	изюм	3												
	масло сливочное	5												
	сметана	4												
	молоко	13												
382	**Какао с молоком**	**200**	**3,78**	**0,67**	**26**	**125,11**	**0,02**	**1,33**			**133,33**	**111,11**	**25,56**	**2**
	какао - порошок	3												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	20												
Р	**печенье**	**20**	**1**	**1,8**	**13,6**	**86**	**0,016**	**0**	**2,2**	**0,7**		**0,38**		
	печенье	20												
338	**Плоды и ягоды свежие**	**150**	**0,6**	**0,46**	**15,46**	**68,26**	**0,04**	**7,5**		**0,6**	**28,5**	**24**	**18**	**3,46**
	груша	150												
Р	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**93,52**	**0,04**			**0,52**	**9,2**	**34,8**	**13,2**	**0,44**
	Хлеб пшеничный	40												
	ИТОГО		**21,3**	**19,22**	**88,2**	**564,64**	**0,166**	**9,22**	**2,26**	**1,82**	**315,53**	**355,36**	**78,46**	**6,54**
	ОБЕД													
20	**Салат из свежих огурцов**	**100**	**0,67**	**6,09**	**1,81**	**64,65**	**0,03**	**6,65**		**2,74**	**16,15**	**28,62**	**13,3**	**0,48**
	огурцы свежие	95												
	масло растительное	2,5												
119	**Суп картофельный с бобовыми**	**250**	**4,9**	**5,33**	**21,3**	**144,43**	**0,15**	**5,83**		**2,45**	**41,48**	**137,78**	**38,25**	**1,83**
	картофель	66,75												
	фасоль или горох	16,2												
	лук	12												
	цыпленок	32												
	морковь	12,5												
	масло растительное	2												
	бульон или вода	175												
	соль йодированная	3,5												
59/1	**Азу по татарски**	**200**	**12,93**	**10,93**	**20,4**	**304,8**	**0,15**	**7,53**	**0**	**0**	**34**	**3,41**	**42**	**2,33**
	Говядина (боковой кусок тазобедренной части)	52,67												
	Томат-пюре	8												
	Лук репчатый	10												
	Огурцы соленые	13,33												
	Картофель	86												
	Чеснок	0,53												
	Вода	80												
	масло растительное	3,5												
	Соль	2												
389	**Сок фруктовый**	**200**	**1**	**0,2**	**20,2**	**86,5**	**0,02**	**4**		**0,2**	**14**	**14**	**8**	**2,8**
	Сок фруктовый	200												
1Р	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**93,52**	**0,04**			**0,52**	**9,2**	**34,8**	**13,2**	**0,44**
	Хлеб пшеничный	40												
	ИТОГО		**22,66**	**22,95**	**83,03**	**693,9**	**0,39**	**24,01**	**0**	**5,91**	**114,83**	**218,61**	**114,75**	**7,88**
	ВСЕГО		**43,96**	**42,17**	**171,23**	**1258,54**	**0,556**	**33,23**	**2,26**	**7,73**	**430,36**	**573,97**	**193,21**	**14,42**

Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамин				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День десятый													
ЗАВТРАК													
Котлета мясная (биточки)	**70**	**10,99**	**9,11**	**11,06**	**172,2**		**0,11**			**42,9**		**32,5**	**3,4**
соль	0,5												
яйцо	0,05												
котлетное мясо	50												
масло растительное	2												
мука	1,7												
лук	7,5												
хлеб	9												
Соус красный основной	40	0,49	1,2	3,9	28,48	0,09	0,88	0,008		3,3	6,55	1,86	0,15
масло растительное	2,86												
мука	3,33												
томатная паста	3,17												
морковь	4												
лук	3,8												
соль	0,6												
Макаронные изделия отварные	**150**	**5,52**	**4,52**	**26,45**	**168**	**0,06**		**21**		**4,8**	**37,1**	**21,1**	**1,1**
макаронные изделия	30												
масло сливочное	5,25												
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,5	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Сок фруктовый	200												
Хлеб пшеничный	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**93,52**	**0,04**			**0,52**	**9,2**	**34,8**	**13,2**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40												
ИТОГО		**21,16**	**15,43**	**80,93**	**548,7**	**0,21**	**4,99**	**21,008**	**0,72**	**74,2**	**92,45**	**76,66**	**7,89**
ОБЕД													
Винегрет овощной	**100**	**1,62**	**5,18**	**10,15**	**97,88**	**0,1**	**13**		**2,95**	**40,4**	**48,8**	**23,4**	**1,02**
картофель	25												
свекла	20												
морковь	15												
огурец соленый	20												
лук репчатый	15												
горошек консервированный	11												
масло растительное	2,5												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	**200/20**	**5,83**	**4,56**	**13,59**	**118,8**	**0,12**	**9,87**	**3,96**		**25,52**	**103,97**	**32,01**	**1,29**
картофель	80												
морковь	8												
лук	8												
макаронные изделия	9												
соль иодированная	1												
масло растительное	2												
котлетное мясо	22,8												
лук	2												
яйцо	1,6												
Рис отварной	**150**	**4,22**	**5,72**	**36,68**	**210,11**	**0,03**		**27**	**0,6**	**2,61**	**61,5**	**19,01**	**0,53**
крупа рисовая	40												
соль иодированная	0,25												
масло сливочное	6,75												

Печень по- строгановски	100	11,4	15,7	2,5	197	0,19	19,98	2,4		32,8	224,72	13,5	5,5
печень говяжья или свиная	**74,00**												
мука	3,00												
масло растительное	5,00												
томатная паста	8,00												
морковь	24,00												
лук	17,50												
Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Сок фруктовый	**200**												
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Хлеб пшеничный	40												
ИТОГО		26,23	31,56	104,24	807,31	0,5	46,85	33,36	4,27	124,53	487,79	109,12	11,58
ВСЕГО		47,39	46,99	185,17	1356,01	0,71	51,84	54,368	4,99	198,73	580,24	185,78	19,47