



**Основное десятидневное цикличное меню
для организации питания обучающихся
МБОУ СОШ им.М.Горького
дети с 7 лет до 11 лет
(1-4 классы)**

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
1 день	Салат из свежих помидор Макарон отварной Гуляш из птицы (отварной говядины) Чай с лимоном Хлеб ржаной Фрукт свежий	Салат из белокочанной капусты с морковью Суп с вермишелью, птицей Гречка рассыпчатая Птица тушеная Компот из с/фруктов Хлеб ржаной	Сок Кондитерские изделия
2 день	Каша молочная вязкая(рисовая) Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб пшеничный Сыр (порциями) Сок фруктовый	Салат из моркови с сахаром Щи из свежей капусты с картофелем, птицей Картофельное пюре Котлета рыбная Чай с сахаром Хлеб ржаной	Кисель Кондитерские изделия
3 день	Творожная запеканка со сметаной Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Кондитерские изделия Масло сливочное (порциями)	Салат из свеклы Суп молочный с крупой Макарон отварной Печень тушеная Кисель Хлеб ржаной	Чай с молоком Кондитерские изделия
4 день	Огурец свежий Картофельное пюре Рыба тушеная с овощами Чай Хлеб ржаной Фрукт свежий	Салат из белокочанной капусты с морковью Борщ из капусты, картофеля с птицей Рис отварной Птица тушеная Компот из с/ф Хлеб ржаной	Сок Кондитерские изделия
5 день	Салат из свежих овощей (помидоры,огурцы) Гречка рассыпчатая Котлета рубленая из мяса птицы Какао с молоком Хлеб ржаной	Салат из моркови с сахаром Суп картофельный с бобовыми, птицей Капуста тушеная Биточки из куриного мяса Чай с сахаром Хлеб ржаной	Кисель Кондитерские изделия

6 день	Салат из моркови с яблоком Макарон отварной с говядиной тушеной Чай с лимоном Хлеб ржаной Фрукт свежий	Салат из свеклы Суп картофельный с крупой, птицей Гречка рассыпчатая Птица тушеная Компот из с/фруктов Хлеб ржаной	Сок Кондитерские изделия
7 день	Салат из свежих помидор Плов с птицей Кисель Хлеб ржаной Фрукт свежий	Салат белокочанной капусты с морковью Суп картофельный с бобовыми, птицей Картофельное пюре Рыба тушеная с овощами Чай с сахаром Хлеб ржаной	Компот из с/фруктов Кондитерские изделия
8 день	Каша молочная из смеси круп Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Сыр (порциями) Сок фруктовый	Салат из моркови с сахаром Суп картофельный с рыбными консервами Капуста тушеная с филе птицы Кисель Хлеб ржаной	Чай с лимоном Кондитерские изделия
9 день	Салат из свежих овощей (помидоры,огурцы) Макарон отварной Котлета из куриного мяса Чай Хлеб ржаной Фрукт свежий	Салат из свеклы с яблоками Щи из свежей капусты с картофелем, птицей Жаркое «по -домашнему» Компот из с/фруктов Хлеб ржаной	Сок Кондитерские изделия
10 день	Салат из моркови с сахаром Гречка рассыпчатая Печень тушеная Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной Кондитерские изделия Фрукт свежий	Салат из белокочанной капусты с морковью Борщ из капусты, картофеля с птицей Плов с птицей Чай с сахаром Хлеб ржаной	Компот из с/фруктов Кондитерские изделия

1 день

	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продукции	Закладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
71	Салат из свежих помидор	60	помидор масло растит	70 3	60 3	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,	0,54
309	Макарон отварной	150	макарон масло сливоч.	50 6	50 6	5,52	4,52	26,44	168,45	0,6	-	-	0,97	4,86	37,17	12,2	1,11
	Гуляш из птицы (отварной говядины)	100	Птица(говядина) морковь лук масло растит. мука томатное пюре	175(110) 3 3 5 2 5	126(81) 2 2 5 2 5	21,1	13,6	-	206,25	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8
377	Чай с лимоном	200/7	чай сахар лимон	0,2 15 8	0,2 15 7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	-	112,53	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,99	0,36	1,75	54,3	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Фрукт свежий	200	фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,6	20	-	-	20	151,6	-	4,4
	Итого					34,58	20,54	57,78	593,53	1,29	34,17	20,01	1,39	184,79	532,91	143,28	26,27
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	капуста морковь масло раст.	70 10 3	58 8 3	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,2 6	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
111	Суп с вермишелью, птицей	250	птица вермишель морковь лук репчатый томатное пюре масло растит.	40 15 13 12 15 5	29 15 10 10 15 5	8,76	5,47	1,87	91,25	0,05	-	9,15	-	98,1	71,32	15,15	1,49
302	Гречка рассыпчатая	150	крупа гречневая масло слив.	70 5	70 5	7,45	5,6	35,83	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,9
290	Птица тушеная	90	птица лук репчатый томат	140 3 5	100 2 5	17,91	14,58	5,62	225,0	0,06	0,54	43,	-	56,10	138,2 0	23,90	1,77

			мука	5	5												
349	Компот из с/фруктов	200	с/фрукты сахар	20 15	20 15	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,34	0,54
	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,98	0,72	3,5	108,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					39,37	28,32	76,38	789,9	0,3	11,62	52,33	5,03	210,64	466,94	130,94	7,98
Полдник																	
389	Сок фруктовый	200	сок	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	-	4	-	-	40	-	14	0,8
	Кондитерские изделия	20	конд. изделия	20	20	2,08	1,04	8,82	106,5								
	Итого					2,68	1,44	41,42	242,9	-	4	-	-	40	-	14	0,8
	Итого за день					76,63	50,3	175,58	1626,33	1,32	49,79	72,34	6,42	435,43	999,85	288,22	35,05

2 день

	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продукции	Закладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
384	Каша молочная вязкая(рисовая)	200	крупя рисовая масло сливоч. сахар молоко	50 7 15 180	50 7 15 180	3,58	0,07	56,78	336,65	-	-	-	-	5,12	0,5	19,02	0,49
424	Яйцо вареное	1шт	яйцо	40	40	5,1	4,6	0,3	63.	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
382	Какао с молоком	200	какао- порошок сахар молоко	3 10 100	3 10 100	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	-	89,71	89,51	13,03	0,46
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
15	Сыр (порциями)	30	сыр	30	29	6,96	8,85	-	102,2	-	0,21	-	-	264	150	10,5	0,3
389	Сок фруктовый	200	сок	200	200	1	-	20,2	8,8	-	4	-	-	14	-	10	2,8
	Итого					22,5	16,78	114,89	709,4	0,1	5,17	0,11	0,5	403,59	349,95	69,93	5,47
Обед																	
62	Салат из моркови с сахаром	60	морковь сахар масло раст.	70 3 3	56 3 3	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей	250	птица капуста картофель морковь лук репчатый м/растительное томатная паста	40 62 60 13 6 5 3	29 55 50 10 5 5 3	9,44	5,61	7,55	116,72	0,04	9,5	8,97	-	90,77	1,42	22,7	1,69
312	Картофельное пюре	150	картофель молоко масло слив.	180 25 5	140 24 5	3,26	5,1	21,8	152	0,14	19,37	27,2	-	45,33	92,36	29,6	1,07
54	Котлета рыбная	90	рыба хлеб пшеничный	100 14	80 14	9,4	4,4	11,2	123	0,08	0,3	-	-	48	-	-	0,9

			сухари панировочные масло раст.	7 5	7 5												
375	Чай с сахаром	200	чай сахар	0.2 15	0.2 15	0.18	0.04	0.03	2,58	-	0.09	-	-	4,54	7,55	4,03	0.75
	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,98	0,72	3,5	108,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					27	15.93	50.66	551.92	0.29	31.28	8.97	8.04	204.09	132.99	77.86	4.81
Полдник																	
	Кисель	200	кисель сахар	24 15	24 15	0,1	-	29,2	110,4	0.004	1,4	-	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Кондитерские изделия	36	конд. изделия	36	36	1,8	21,6	25,56	129,6								
	Итого					1.9	21.6	54,76	240.	0.004	1.4	-	-	9.8	8.6	1.6	0.2
	Итого за день					51.4	54.31	220.31	1501.32	0.39	37.85	9.08	8.54	6.17.48	491.54	149.39	10.48

3 день

	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продукции	Закладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
469	Творожная запеканка со сметаной	160/10	творог мука сахар яйцо масло сливоч. сметана	150 13 10 1/10 5 5/10	149 13 10 4 5 5/10	29,69	19,2	34,6	298,24	0,09	0,78	0,35	-	28,16	367,9	52,18	0,89
379	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток сахар молоко	4 10 100	4 10 100	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Кондитерские изделия	20	конд. изделия	20	20	2,08	1,04	8,82	106,5								
14	Масло сливочное (порциями)	10	масло сливоч.	10	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Итого					38.02	30.55	77.9	660.4	0.35	2.08	0.77	0.61	165.1	494.04	78.76	1.46
Обед																	
33	Салат из свеклы	60	свекла м/растительное	80 3	60 3	0.88	5.05	5.52	70.79	0.01	5.7	-	-	21.09	24.58	12.54	0.8
94	Суп молочный с крупой	250	крупя пшеничная молоко сахар м/сливочное	15 200 15 20	15 200 15 20	7.25	6.85	23.21	183.50	0.14	1.14	38.25	-	202.40	194.73	37.03	0.68
309	Макарон отварной	150	макарон масло сливоч.	50 6	50 6	5,52	4,52	26,44	168,45	0,6	-	-	0,97	4,86	37,17	12,2	1,11
261	Печень тушеная	90	печень мука масло раст.	110 5 8	95 5 8	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,46

	Кисель	200	кисель сахар	24 15	24 15	0,1	-	29,2	110,4	0.004	1,4	-	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,98	0,72	3,5	108,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					38.22	28.3	90.44	853.99	1.4	47.45	38.25	4.97	263.07	311.48	86.1	24.25
Полдник																	
375	Чай с молоком	200	чай сахар молоко	0.2 15 50	0.2 15 50	1.4	1.6	16.4	86.	0.02	0.08	-	-	33.	7.55	4.03	0.4
	Кондитерские изделия	30	конд.изделия	30	30	0.8	1.	43.2	111.2								
	Итого					2.2	2.6	59.6	197.2	0.02	0.08	-	-	33.	7.55	4.03	0.4
	Итого за день					78.44	61.45	227.94	1717.59	1.77	49.61	39.02	5.58	461.17	813.07	91.4	26.11

4 день

	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продукции	Закладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
	Огурец свежий	60	огурцы свежие	63	60	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94			10.2	18.0	8.40	0.30
312	Картофельное пюре	150	картофель молоко масло слив.	180 25 5	140 24 5	3,26	5,1	21,8	152	0,14	19,37	27,2	-	45,33	92,36	29,6	1,07
229	Рыба тушеная с овощами	90/50	рыба масло раст. морковь лук томат.пюре	150 10 23 18 10	100 10 18 14 10	17.82	6,21	5,61	124,17	2,28	0,09	3,54	-	53,23	194,41	51,21	0,99
375	Чай с сахаром	200	чай сахар	0.2 15	0.2 15	0.18	0.04	0.03	2,58	-	0.09	-	-	4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,99	0,36	1,75	54,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	200	фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,6	20	-	-	20	151,6	-	4,4
	Итого					24.47	12.57	49.93	433.83	3.04	42.43	30.75	-	133.3	463.32	93.24	7.5
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	капуста морковь масло раст.	70 10 3	58 8 3	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
82	Борщ из капусты, картофеля с птицей	250	птица капуста морковь лук репчатый картофель свекла сахар	40 50 13 12 60 50 3	29 46 10 10 50 40 3	9.19	5.49	5.3	106.08	0.02	1.29	9.02	-	101.5	78.95	18.62	1.57

			м/растительное томатная паста	5 8	5 8												
304	Рис отварной	150	крупа рисовая м/сливочное	50 7	50 7	8,72	14,6	75	447,7	0,6	-	-	-	140,7	392,08	115,3	3,6
290	Птица тушеная	90	птица лук репчатый томаг мука	140 3 5 5	100 2 5 5	17,91	14,58	5,62	225,0	0,06	0,54	43,	-	56,10	138,2 0	23,90	1,77
349	Компот из с/фруктов	200	с/фрукты сахар	20 15	20 15	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,34	0,54
	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,98	0,72	3,5	108,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					41.07	37.34	118.98	1021.98	0.69	12.91	9.34	3.89	332.76	658.15	182.21	1.2
Полдник																	
389	Сок фруктовый	200	сок	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	-	4	-	-	40	-	14	0,8
	Кондитерские изделия	20	конд. изделия	20	20	2,08	1,04	8,82	106,5								
	Итого					2.68	1.44	40.82	242.9	-	4	-	-	40	-	14	0,8
	Итого за день					68.22	51.35	209.73	16.98.71	3.73	59.4	40.09	3.89	466.46	1125.07	289.45	21.43

5 день

	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продукции	Закладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
15	Салат из свежих овощей (помидоры,огурцы)	60	помидоры огурцы лук масло раст.	35 35 10 3	30 29 7 3	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,6	-	-	11,21	20,77	9,76	0,44
302	Гречка рассыпчатая	150	крупа гречневая масло слив.	60 5	60 5	7,45	5,6	35,83	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,9
295	Котлета рубленая из мяса птицы	110	мясо птицы хлеб пшеничный масло раст сухари паниров. молоко масло сливочное	170 15 5 10 24 10	70 15 5 10 24 10	16,83	32,34	17	426,8		61					22,88	1,56
382	Какао с молоком	200	какао- порошок сахар молоко	3 10 100	3 10 100	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	-	89,71	89,51	13,03	0,46
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,99	0,36	1,75	54,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					29.72	35.93	76.03	865.56	0.24	72.56	0.03		113.93	318.78	113.09	6.02
Обед																	
62	Салат из моркови с сахаром	60	морковь сахар масло раст.	70 3 3	56 3 3	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
102	Суп картофельный с бобовыми, птицей	250	горох птица картофель морковь лук репчатый м/растительное	15 40 60 13 12 5	15 29 50 11 11 5	13,93	10,72	16,53	217,25	0,25	5,81	8	-	53,68	144,4	44,3	2,75
321	Капуста тушеная	150	капуста	230	200	10,98	13,53	34,5	311,93	0,23	31,5	31,5	-	21,9	120.	44	1,73

			м/сливочное	6	6												
			морковь	5	4												
			лук репчатый	9	8												
			мука пшеничная	2	2												
			томатная паста	10	10												
			р-р лимонной кислоты 3%	0.1	0.1												
	Котлета из куриного мяса	90	птица	90	60	9,2	17,07	7,17	176.	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
			хлеб пшеничный	15	15												
			масло раст	5	5												
			молоко	18	18												
			лук	10	8												
375	Чай с сахаром	200	чай	0.2	0.2	0.18	0.04	0.03	2,58	-	0.09	-	-	4,54	7,55	4,03	0.75
			сахар	15	15												
	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,98	0,72	3,5	108,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					39,01	42,14	68,31	865,38	0,55	40,15	39,53	9,18	128,4	386,44	131,12	6,77
Полдник																	
	Кисель	200	кисель	24	24	0,1	-	29,2	110,4	0.004	1,4	-	-	9,8	8,6	1,6	0,2
			сахар	15	15												
	Кондитерские изделия	36	конд. изделия	36	36	1,8	21,6	25,56	129,6								
	Итого					1,9	21,6	54,76	240.	0.004	1,4	-	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Итого					70.63	99.67	199.1	1970.94	0.79	114.11	39.56	9.18	252.13	713.82	245.8	12.92

6 день

	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продукции	Закладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	морковь яблоко масло раст.	46 26 6	37 18 6	0,46	6,08	3,96	73,12	0,027	3,63	-	-	12,6	-	-	0,65
309	Макарон отварной с говядиной тушеной	230	макарон масло сливоч. говядина тушен.(тушенка) морковь лук	50 6 100 15 15	50 6 60 13 13	29,74	22,1	28,89	425,47	0,61	2,25	-	2,97	27,16	54,12	28,2	141,91
377	Чай с лимоном	200/7	чай сахар лимон	0,2 15 8	0,2 15 7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	-	112,53	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,99	0,36	1,75	54,3	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Фрукт свежий	200	фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,6	20	-	-	20	151,6	-	4,4
	Итого					37.5	30.48	61.91	704.22	1.25	29.55	0.01	2.97	172.3	391.26	127.28	165.38
Обед																	
33	Салат из свеклы	60	свекла м/растительное	80 3	60 3	0,88	5,05	5,52	70,79	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8
204	Суп картофельный с крупой, птицей	250	птица картофель крупка пшеничная морковь лук репчатый м/растительное	40 100 10 20 20 3	29 80 10 17 17 3	11,12	8,23	14,29	174.	0,13	8,25	8	-	39,9	123,9	34,65	1,68
302	Гречка рассыпчатая	150	крупка гречневая масло слив.	60 5	60 5	7,45	5,6	35,83	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,9
290	Птица тушеная	90	птица лук репчатый	140 3	100 2	17,91	14,58	5,62	225,0	0,06	0,54	43,	-	56,10	138,2 0	23,90	1,77

			томат мука	5 5	5 5												
349	Компот из с/фруктов	200	с/фрукты сахар	20 15	20 15	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,34	0,54
	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,98	0,72	3,5	108,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					41.82	34.18	90.44	907.2	0.38	15.31	51.18	-	149.55	527.12	153.93	8.69
Полдник																	
389	Сок фруктовый	200	сок	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	-	4	-	-	40	-	14	0,8
	Кондитерские изделия	30	кондит. изделия	30	30	0,8	1.	43,2	111,2								
	Итого					8.6	1.4	75.8	147.6	-	4	-	-	40	-	14	0.8
	Итого за день					66.25	84.65	227.50	1851.76	0.85	44.56	62.56	2.97	310.05	786.3	260.	172.35

7 день

	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продукции	Закладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
71	Салат из свежих помидор	60	помидор масло растит	70 3	60 3	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12.	0,54
646	Плов с птицей	150/90	крупа рисовая птица масло слив. лук морковь	40 120 5 15 12	40 100 5 12 12	20,30	17,	35,69	377.	0,06	1,01	48,	-	45,10	199,50	47,50	2,19
	Кисель	200	кисель сахар	24 15	24 15	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	-	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,99	0,36	1,75	54,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	200	фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,6	20	-	-	20	151,6	-	4,4
	Итого					23,85	18,28	88,52	648,9	0,74	32,91	48.	0,42	83,3	375,3	61,1	7,33
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	капуста морковь масло раст.	70 10 3	58 8 3	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
102	Суп картофельный с бобовыми, птицей	250	горох птица картофель морковь лук репчатый м/растительное	15 40 60 13 12 5	15 29 50 11 11 5	13,93	10,72	16,53	217,25	0,25	5,81	8	-	53,68	144,38	44,3	2,75
312	Картофельное пюре	150	картофель молоко масло слив.	180 25 5	140 24 5	3,26	5,1	21,8	152	0,14	19,37	27,2	-	45,33	92,36	29,6	1,07
229	Рыба тушеная с овощами	90/50	рыба масло раст. морковь	150 10	100 10	17,82	6,21	5,61	124,17	2,28	0,09	3,54	-	53,23	194,41	51,21	0,99

			лук томат.пюре	23 18 10	18 14 10												
375	Чай с сахаром	200	чай сахар	0.2 15	0.2 15	0.18	0.04	0.03	2,58	-	0.09	-	-	4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,98	0,72	3,5	108,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					39.96	24.74	51.35	640.84	2.68	35.62	38.74	5.03	171.76	455.68	138.19	5.84
Полдник																	
349	Компот из с/фруктов	200	с/фрукты сахар	20 15	20 15	0.48	-	25,68	98.36	-	0.82	0.16	-	19,48	31,94	15,34	0,54
	Кондитерские изделия	20	кондит. изделия	20	20	2,08	1,04	8,82	106,5								
	Итого					2.56	1.04	34.5	204.86	-	0.82	0.16	-	19,48	31,94	15,34	0,54
	Итого за день					66.37	44.06	174.37	1494.6	3.42	69.35	86.9	5.45	465.78	862.92	214.63	13.71

8 день

	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продукции	Закладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
175	Каша молочная из смеси круп	200	рис пшено масло слив. сахар молоко	14 10 8 15 180	14 10 8 15 180	2.7	5.41	18.49	128.90	0.08	0.57	0.05	-	66.05	79.02	19.02	-
424	Яйцо вареное	1 шт	яйцо	40	40	5,1	4,6	0,3	63.	0,03	-	0.1	-	22	76.8	4,8	1
382	Какао с молоком	200	какао- порошок сахар молоко	3 10 100	3 10 100	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	-	89,71	89,51	13,03	0,46
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,99	0,36	1,75	54.,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
15	Сыр (порциями)	30	сыр	30	29	6,96	8,85	-	102,2	-	0,21	-	-	264	150	10,5	0,3
389	Сок фруктовый	200	сок	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	-	4	-	-	40	-	14	0,8
	Итого					20.75	22.88	90.75	683.35	0.18	5.74	0.16	0.5	490.52	429.31	73.03	2.52
Обед																	
62	Салат из моркови с сахаром	60	морковь сахар масло раст.	70 3 3	56 3 3	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные крупя рисовая картофель лук репчатый морковь м/сливочное	40 15 60 20 20 3	40 15 50 17 17 3	8.6	8.4	14.32	167.25	0.1	9.1	-	-	45.3	-	-	1,27
321	Капуста тушеная с филе птицы	150/80	капуста м/сливочное морковь лук репчатый	230 6 5 9	200 6 4 8	23.87	13.6	34,5	419,78	0,27	31,5	51,5	-	60,9	163.	64.	3,53

			мука пшеничная	2	2												
			томатная паста	10	10												
			р-р лимонной кислоты 3%	0.1	0.1												
			филе ппицы	100	80												
	Кисель	200	кисель сахар	24 15	24 15	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	-	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,98	0,72	3,5	108,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					37.29	22.78	88.1	855.05	0.40	44.02	51.3	8.04	131.46	203.26	87.23	5.4
Полдник																	
377	Чай с лимоном	200/7	чай сахар лимон	0,2 15 8	0,2 15 7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	-	112,53	185,54	99,08	18,42
	Кондитерские изделия	36	кондит.изделия	36	36	1,8	21,6	25,56	129,6								
	Итого					6.31	22.74	33.27	186.93	0,01	3,67	0,01	-	112,53	185,54	99,08	18,42
	Итого за день					64.37	68.4	212.12	1725.33	0.49	53.43	51.47	8.54	734.51	158.11	170.24	24.34

9 день

	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продукции	Закладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
15	Салат из свежих овощей (помидоры,огурцы)	60	помидоры огурцы лук масло раст.	35 35 10 3	30 29 7 3	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,6	-	-	11,21	20,77	9,76	0,44
309	Макарон отварной	150	макарон масло сливоч.	50 6	50 6	5,52	4,52	26,44	168,45	0,6	-	-	0,97	4,86	37,17	12,2	1,11
	Котлета из куриного мяса	90	филе птицы хлеб пшеничный масло раст молоко лук	100 15 5 18 10	80 15 5 18 8	9,2	17,07	7,17	176.	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
375	Чай с сахаром	200	чай сахар	0,2 15	0,2 15	0,18	0,04	0,03	2,58	-	0,09	-	-	4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,99	0,36	1,75	54.,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	200	фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,6	20	-	-	20	151,6	-	4,4
	Итого					18.28	26.48	57.23	539.85	1.27	31.42	0.03	2.11	73.43	385.23	76.88	7.81
Обед																	
54	Салат из свеклы с яблоками	60	свекла яблоки сахар мрастительное	52 22 2 3	41 15 2 3	0,64	2,82	6,36	20,32	0,01	5,47	-	-	20,32	18,47	10,02	0,93
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей	250	птица капуста картофель морковь лук репчатый м/растительное томатная паста	40 62 60 13 6 5 3	29 55 50 10 5 5 3	9,44	5,61	7,55	116,72	0,04	9,5	8,97	-	90,77	1,42	22,7	1,69
259	Жаркое «по -домашнему»	220	птица	100	70	18,53	11,14	27,97	307,8	0,19	4,12	-	-	45,12	-	-	4,03

			картофель	200	150												
			лук репчатый	15	12												
			масло раст.	6	6												
			томатное пюре	7	7												
349	Компот из с/фруктов	200	с/фрукты	20	20	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,34	0,54
			сахар	15	15												
	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,98	0,72	3,5	108,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					33,07	20,29	71,06	651,8	0,24	19,91	9,12	-	175,69	51,83	48,06	7,19
Полдник																	
389	Сок фруктовый	200	сок	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	-	4	-	-	40	-	14	0,8
	Кондитерские изделия	30	кондит. изделия	30	30	0,8	1.	43,2	111,2								
	Итого					1,4	1,4	75,8	247,6	-	4	-	-	40	-	14	0,8
	Итого за день					49,75	48,17	204,09	1492,25	1,51	55,33	9,15	2,11	289,12	437,06	138,94	15,8

10 день

	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продукции	Закладка		Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
62	Салат из моркови с сахаром	60	морковь сахар масло раст.	70 3 3	56 3 3	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
302	Гречка рассыпчатая	150	крупа гречневая масло слив.	60 5	60 5	7,45	5,6	35,83	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,9
261	Печень тушеная	90	печень мука масло раст.	110 5 8	95 5 8	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток сахар молоко	4 10 100	4 10 100	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,99	0,36	1,75	54,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кондитерские изделия	36	кондит. изделия	36	36	1,8	21,6	25,56	129,6								
	Фрукт свежий	200	фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,6	20	-	-	20	151,6	-	4,4
	Итого					36.44	42.26	107.84	870.22	1.34	62.53	0.04	12.04	199.14	528.16	125.86	30.29
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	капуста морковь масло раст.	70 10 3	58 8 3	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
82	Борщ из капусты, картофеля с птицей	250	птица капуста морковь лук репчатый картофель свекла сахар м/растительное томатная паста	40 50 13 12 60 50 3 5 8	29 46 10 10 50 40 3 5 8	9,19	5,49	5,3	106,08	0,02	1,29	9,02	-	101,5	78,95	18,62	1,57

646	Плов с птицей	150/90	крупя рисовая птица масло слив. лук морковь	40 120 5 15 12	40 100 5 12 12	20,30	17,	35,69	377.	0,06	1,01	48,	-	45,10	199,50	47,50	2,19
375	Чай с сахаром	200	чай сахар	0.2 15	0.2 15	0.18	0.04	0.03	2,58	-	0.09	-	-	4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,98	0,72	3,5	108,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					34,44	25,2	48,4	630,5	0,09	12,65	13,82	5,03	166,12	302,98	79,2	4,79
Полдник																	
349	Компот из с/фруктов	200	с/фрукты сахар	20 15	20 15	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,34	0,54
	Кондитерские изделия	20	кондит. изделия	20	20	2,08	1,04	8,82	106,5								
	Итого					2,56	1,04	34,5	204,86	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,34	0,54
	Итого за день					73,44	68,5	190,18	1705,36	1,43	76.	14,02	17,07	384,74	862,78	220,04	35,62

Дни	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины(мг)	Минеральные вещества(мг)
-----	------------------	----------------	--------------	--------------------------

	Б	Ж	У	ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	76,63	50,3	175,58	1626,33	1,32	49,79	72,34	6,42	435,43	999,85	288,22	35,05
2	51.4	54.31	220.31	1501.32	0.39	37.85	9.08	8.54	617.48	491.54	149.39	10.48
3	78.44	61.45	227.94	1717.59	1.77	49.61	39.02	5.58	461.17	813.07	91.4	26.11
4	68.22	51.35	209.73	1698.71	3.73	59.4	40.09	3.89	466.46	1125.07	289.45	21.43
5	70.63	99.67	199.1	1970.94	0.79	114.11	39.56	9.18	252.13	713.82	245.8	12.92
6	66.25	84.65	227.50	1851.76	0.85	44.56	62.56	2.97	310.05	786.3	260.	172.35
7	66.37	44.06	174.37	1494.6	3.42	69.35	86.9	5.45	465.78	862.92	214.63	13.71
8	64.37	68.4	212.12	1725.33	0.49	53.43	51.47	8.54	734.51	158.11	170.24	24.34
9	49.75	48.17	204.09	1492.25	1.51	55.33	9.15	2.11	289.12	437.06	138.94	15.8
10	73.44	68.5	190.18	1705.36	1.43	76.	14.02	17.07	384.74	862.78	220.04	35.62
Всего за десять дней	665.5	630.86	2040.72	116784.19	15.7	609.43	424.19	69.75	3682.36	7250.52	2068.11	367.81
Среднее за десять дней	66.55	63.08	204.07	1678.41	1.57	60.43	42.41	6.98	368.24	725.05	206.11	36.78

Накопительная ведомость продуктов питания в граммах за 10 дней.

Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Норма на день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Среднее за 10 дней
Хлеб ржаной	80	90	60	60	90	60	90	90	90	90	90	81
Хлеб пшеничный	150		51	30		41			30	15		16.6
Мука пшеничная	15	7		18		2	5		2			3,4
Крупы, бобовые	45	40	50	15	50	75	70	55	39		100	49.4
Макаронные изделия	15	65		50			50			50		21.5
Картофель	187		240		240	60	100	240	60	260	60	126
Овощи (свежие, мороженные, консервированные), зелень	280	189	150	80	314	405	195	237	354	264	302	212.1
Фрукты свежие	185	208			200	26	230	200	8	200	200	127.2
Сухофрукты	15	20			20		20	20		20	20	12
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	200	200		200		200		200	200		120
Мясо 1-й категории	70						100					10
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30			110							110	22
Птица (цыплята-бройлеры потрошененые — 1 кат)	35	355	40		180	300	180	160	100	180	160	183.5
Рыба(филе)	58		100		150			150	40			44
Молоко	300		305	332	43	142		25	280	18	100	124.5
Кисломолочная пищевая продукция	150											
Творог (5% -9% м.д.ж)	50			150								15
Сыр	10		30						30			6
Сметана	10			15								1.5
Масло сливочное	30	11	12	31	11	21	11	10	17	6	10	14
Масло растительное	10	13	18	11	26	31	12	21	3	22	19	17,1
Яйцо, шт.	1		1	1\10					1			
Сахар	30	30	58	55	33	43	32	45	53	30	46	42.5
Кондитерские изделия	10	20	36	50	20	36	30	20	36	20	56	34.4
Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Норма на день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Среднее за 10

												дней
Чай	1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
Какао - порошок	1		3			3			3			0.9
Кофейный напиток	2			4							4	0.8
Дрожжи хлебобулочные	0,2											
Крахмал	3											
Соль пищевая поваренная йодированная	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0,3
Специи	2											
Кисель			24	24		24		24	24			2.9