


Утверждаю
Директор МБОУ СОШ им. М.Горького
Т.В. Хомякова
2024 г.
16.08.2024



**Основное десятидневное цикличное меню
для организации питания учащихся в
МБОУ СОШ им.М.Горького**

**дети с 12 лет и старше
(5-11 классы)**

Дни	Завтрак	Обед
1 день	Макарон отварной Гуляш из птицы (отварной говядины) Чай с лимоном Хлеб ржаной	Салат из белокочанной капусты с морковью Суп с вермишелью, птицей Гречка рассыпчатая Птица тушеная Компот из с/фруктов Хлеб ржаной
2 день	Каша молочная вязкая(рисовая) Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб пшеничный	Салат из моркови с сахаром Щи из свежей капусты с картофелем, птицей Картофельное пюре Котлета рыбная Чай с сахаром Хлеб ржаной
3 день	Творожная запеканка со сметаной Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Кондитерские изделия	Салат из свеклы Суп молочный с крупой Макарон отварной Печень тушеная Кисель Хлеб ржаной
4 день	Картофельное пюре Рыба тушеная с овощами Чай Кондитерские изделия Хлеб ржаной	Салат из белокочанной капусты с морковью Борщ из капусты, картофеля с птицей Рис отварной Птица тушеная Компот из с/ф Хлеб ржаной
5 день	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

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

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
309	Макарон отварной	180	макарон масло сливоч.	60 6	60 6	7,18	5,88	29,17	218,99	0,8	-	-	1,26	6,32	48,32	15,87	1,44
	Гуляш из птицы(отварной говядины)	120	птица(говядина) морковь лук масло растит. мука томатное пюре	175 3 3 10 2 5	125 2 2 10 2 5	21,1	13,6	-	206,25	0,04	-	20		39,0	143	20,0	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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					34,78	20,98	38,63	634,88	0,85	3,67	20,01	1,26	157,85	376,86	134,95	21,66
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	капуста морковь масло раст.	100 13 3	79 10 3	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,4 5	-	-	37,37	27,61	15,16	0,51
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	180	крупа гречневая масло слив.	70 5	70 5	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	-	1,38	-	15,57	250,2	81,	4,73
290	Птица тушеная	100	птица лук репчатый томат мука	175 3 5 5	125 2 5 5	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,7 5	-	70,13	172,7 5	29,88	2,21
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					45.98	36.23	90.1	943.39	0.38	33.95	64.44	-	240.65	553.82	156.53	9.021
	Итого за день					80,76	57,21	128,73	1578,27	1,23	37,62	84,45	1,26	398,5	930,68	291,48	30,68

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	крупа 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
	Итого					14,54	7,93	94.69	598,2	0,1	0,96	0,11	0,5	125,59	199,95	49,43	2,37
Обед																	
62	Салат из моркови с сахаром	100	морковь сахар масло раст.	108 3 6	85 3 6	1,23	0,1	10,9	81,7	0,05	3,36	-	13,4	25,76	52,76	36,05	0.6
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	180	картофель молоко масло слив.	200 25 5	160 24 5	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	-	44,7	103,91	33,30	1,27
54	Котлета рыбная	100	рыба масло раст. хлеб белый сухари паниров.	120 6 18 9	100 6 18 9	11.75	5.5	14	153.75	0.1	0.37	-	-	60	--	-	1.12
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					30.35	17.01	60.51	628.05	0.35	35.17	39.57	13.4	225.7	165.64	96.08	5.43
	Итого за день					44.79	24.94	155.2	1226.25	0.45	36.08	39.68	13.90	351.36	365.59	145.51	7.8

3 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																	
469	Творожная запеканка со сметаной	200/10	творог мука сахар яйцо масло сливоч. сметана	190 15 15 4 7 5/10	190 15 15 4 7 5/10	37,11	24.	43.88	372.28	0.12	0.96	0.43	-	35.68	459.8 8	65.22	1.1
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	кондит. изделия	20	20	2,08	1,04	8,82	106,5								
	Итого					45.36	28.1	87.05	668.44	0.38	2.26	0.45	0.5	170.22	619.02	91.8	1.65
Обед																	
33	Салат из свеклы	100	свекла м/растительное	122 6	95 6	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	1,33
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	180	макарон масло сливоч.	60 6	60 6	15,78	16,83	104,27	605,72	0,28	-	-	-	2,99	132,06	29,68	2,79
261	Печень тушеная	100	печень мука масло раст.	140 6 10	120 6 10	22,85	31,5	5,01	394,	0,37	39,6	4,47	-	65,73	449,45	27,01	11.
	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					51.39	61.99	173.55	1496.12	0.81	51.64	42.72		315.87	825.81	183.54	16.
	Итого за день					96.75	90.09	260.6	2164.56	1.19	53.9	43.17	0.5	486.09	1444.83	275.34	17.65

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																	
312	Картофельное пюре	180	картофель молоко масло слив.	200 25 5	160 24 5	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	-	44,7	^{103,91}	33,30	1,27
229	Рыба тушеная с овощами	100/50	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
	Кондитерские изделия	20	кондит.изделия	20	20	2,08	1,04	8,82	106,5						33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,99	0,36	1,75	54,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					25.74	13.41	40.74	452.25	2.44	21.98	34.14	-	86.33	339.01	101.12	3.43
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	капуста морковь масло раст.	100 13 3	79 10 3	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	-	-	37,37	27,61	15,16	0,51
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
304	Рис отварной	180	крупа рисовая м/сливочное	60 8	60 8	8,73	17,53	90,	537,24	0,7	-	-	-	168,91	470,5	138,25	4,30
290	Птица тушеная	100	птица	175	125	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,7	-	70,13	172,7	29,88	2,21

			лук репчатый	3	2							5			5		
			томат	5	5												
			мука	5	5												
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					41.7	38.32	130.1	1075.28	0.78	2.65	52.18	-	345.99	719.59	196.11	11.69
	Итого за день					67.44	51.73	170.84	1527.53	3.22	24.63	86.32	-	432.32	1118.6	297.23	15.12

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																	
302	Гречка рассыпчатая	180	крупа гречневая масло слив.	70 5	70 5	8,95	6,73	43	276,53	0,22	-	0,02	-	15,57	250,2	81	4,73
295	Котлета рубленая из мяса птицы	110	мясо птицы хлеб пшеничный масло раст сухари паниров. молоко масло сливочное	170 15 5 10 24 10	64 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					30.63	42.31	80.96	867.12	0.25	61.96	0.03		105.2	339.71	116.91	6.75
Обед																	
62	Салат из моркови с сахаром	100	морковь сахар масло раст.	108 3 6	85 3 6	1,23	0,1	10,9	81,7	0,05	3,36	-	13,4	25,76	52,76	36,05	0,6
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	
321	Капуста тушеная	180	капуста м/сливочное морковь лук репчатый мука пшеничная томатная паста р-р лимонной кислоты 3%	260 6 5 9 2 10 0.01	230 6 4 8 2 10 0.01	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,0	-	26,35	143,51	52,79	
	Котлета из куриного мяса	100	птица	110	80	11.24	20.86	8.76	215.	0,04	0,89	0,03	1,39	40,11	101.2	20.97	

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																	
309	Макарон отварной с говядиной тушеной	260	макарон масло сливоч. говядина тушен.(тушенка) морковь лук	60 6 100 15 15	60 6 60 13 13	30,44	21,65	31,65	476,39	0,82	2,25	-	2,26	28,62	55,27	31,87	141,62
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					36,94	42,92	41,11	588,02	0,83	5,92	0,01	2,26	141,15	250,81	130,95	16,04
Обед																	
33	Салат из свеклы	100	свекла м/растительное	122 6	95 6	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	1,33
204	Суп картофельный с крупой, птицей	250	птица картофель крупа 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	180	крупа гречневая масло слив.	70 5	70 5	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	-	1,38	-	15,57	250,2	81,	4,73
290	Птица тушеная	100	птица лук репчатый томаг мука	175 3 5 5	125 2 5 5	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75		70,13	172,75	29,88	2,21
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					48,36	40.	101,86	1032,64	0,45	19,25	63,29	-	180,23	619,76	181,77	10,49
	Итого за день					85,3	82,92	142,97	1620,66	1,28	25,17	63,3	2,26	321,38	870,57	312,72	26,53

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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
646	Плов с птицей	240	крупя рисовая птица масло слив. лук морковь	50 140 8 11 16	50 80 8 9 13	20,3	17	35,69	377.	0,06	1,01	48	-	45,1	199,3	47,5	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
	Кондитерские изделия	20	кондит. изделия	20	20	2,08	1,04	8,82	106,5						33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,99	0,36	1,75	54.,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					24,47	18,4	75,46	648,2	0,064	2,41	48	-	54,9	241,04	61,68	2,81
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	капуста морковь масло раст.	100 13 3	79 10 3	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	-	-	37,37	27,61	15,16	0,51
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	180	картофель молоко масло слив.	200 25 5	160 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	100/50	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	60	хлеб ржаной	60	60	3,98	0,72	3,5	108,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					40.58	30.64	56.49	692.	2.7	57.81	38.74	-	194.15	466.31	144.3	6.07
	Итого за день					64.85	49.04	131.95	1340.2	2.76	60.22	86.74	-	249.05	707.35	205.98	8.88

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	Са	Р	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	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 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
	Итого					15.65	13.63	58.15	444.75	0.18	1.53	0.16	0.5	186.52	254.29	49.43	1.88
Обед																	
62	Салат из моркови с сахаром	100	морковь сахар масло раст.	108 3 6	85 3 6	1,23	0,1	10,9	81,7	0,05	3,36	-	13,4	25,76	52,76	36,05	0,6
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	280	капуста м/сливочное морковь лук репчатый мука пшеничная томатная паста р-р лимонной кислоты 3%	260 6 5 9 2 10 0.01	230 6 4 8 2 10 0.01	23.87	13.6	34,5	419,78	0,27	31,5	51,5	-	60,9	163.	64.	3,53

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																	
309	Макарон отварной	180	макарон масло сливоч.	60 6	60 6	7,18	5,88	29,17	218,99	0.8	-	-	1,26	6,32	48,32	15,87	1,44
	Котлета из куриного мяса	100	филе птицы хлеб пшеничный масло раст молоко лук	110 15 5 18 10	80 15 5 18 8	11.24	20.86	8.76	215.	0,04	0,89	0,03	1,39	40,11	101.2	20.97	1.39
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	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
	Итого					23.59	27.52	57.11	579.93	0.88	0.88	0.03	3.15	59.73	190.21	53.45	4.
Обед																	
54	Салат из свеклы с яблоками	100	свекла яблоко сахар м/растительное	86 36 3 6	67 25 3 6	1,07	4,07	10,6	86.41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
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 картофель лук репчатый масло раст. томатное пюре	100 200 15 6 7	70 150 12 6 7	18.53	11.14	27.97	307.8	0,19	4,12	-	-	45,12	-	-	4,03

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					33,5	21,54	75,3	717,89	0,25	23,6	9,14	2,13	189,23	64,14	54,04	7,81
	Итого за день					57,09	48,79	132,41	1297,82	1,13	24,48	9,17	5,28	248,96	254,35	107,49	11,81

10 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																	
302	Гречка рассыпчатая	180	крупа гречневая масло слив.	70 5	70 5	8,95	6,73	43	276,53	0,22	-	0,02	-	15,57	250,2	81	4,73
261	Печень тушеная	100	печень мука масло раст.	140 6 10	120 6 10	22,85	31,5	5,01	394,	0,37	39,6	4,47	-	65,73	449,45	27,01	11.
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	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
	Итого					39,96	41,65	84,11	914,49	0,85	40,9	4,51	0,5	215,84	822,79	134,59	16,28
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	капуста морковь масло раст.	100 13 3	79 10 3	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	-	-	37,37	27,61	15,16	0,51
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	240	крупа рисовая птица масло слив.	50 140	50 80	20,3	17	35,69	377.	0,06	1,01	48.	-	45,1	199,3	47,5	2,19

			лук морковь	8 11 16	8 9 13												
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					35.06	28.33	53.54	681.66	0.11	34.84	57.02	-	188.51	313.41	85.31	5.02
	Итого за день					75.02	69.98	137.54	1596.15	0.96	75.74	61.53	0.5	404.35	1136.2	219.9	21.3

Дни	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	80,76	57,21	128,73	1578,27	1,23	37,62	84,45	1,26	398,5	930,68	291,48	30,68
2	44.79	24.94	155.2	1226.25	0.45	36.08	39.68	13.90	351.36	365.59	145.51	7.8
3	96.75	90.09	260.6	2164.56	1.19	53.9	43.17	0.5	486.09	1444.83	275.34	17.65
4	67.44	51.73	170.84	1527.53	3.22	24.63	86.32	-	432.32	1118.6	297.23	15.12
5	64.34	82.48	162.07	1745.82	0.87	109.82	45.03	13.4	251.18	781.56	271.02	7.35
6	85,3	82,92	142,97	1620,66	1,28	25.17	63,3	2,26	321.38	870,57	312,72	26,53
7	64.85	49.04	131.95	1340.2	2.76	60.22	86.74	-	249.05	707.35	205.98	8,88
8	53.43	36.45	187.35	1332.48	0.6	46.89	51.66	13.9	328.28	478.65	150.98	7.48
9	57.09	48.79	132.41	1297.82	1.13	24.48	9.17	5.28	248.96	254.35	107.49	11.81
10	75.02	69.98	137.54	1596.15	0.96	75.74	61.53	0.5	404.35	1136.2	219.9	21.3
Всего за десять дней	689.77	593.63	1609.66	13933.94	13.69	494.55	571.05	51	353.24	8211.04	2277.65	154.6
Среднее за десять дней	68.97	59.36	160.96	1393.39	1.36	49.45	57.10	5.1	35.32	821.10	227.76	15.46

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	120	90	90	60	90	90	90	90	90	90	90	87
Хлеб пшеничный	200		27	15	15	54			30	45	30	21.6
Мука пшеничная	20	10		21		2	4		2		6	4,5
Крупы, бобовые	50	70	50	15	60	85	80	65	39		120	58.4
Макаронные изделия	20	75		60			60			60		25,5
Картофель	187		260		260	60	100	260	60	260	60	132
Овощи (свежие, мороженные, консервированные), зелень	320	152	230	122	287	417	195	206	284	205	265	236,3
Фрукты свежие	185	8					8			36		4.4
Сухофрукты	20	20			20		20			20		8
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200											
Мясо 1-й категории	78						100					10
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40			140							140	28
Птица (цыплята-бройлеры потрошенены — 1 кат)	53	390	40		180	150	215	180	175	110	180	162
Рыба(филе)	77		120		150			150	40			46
Молоко	350		305	300	25	142		25	280	18	100	119.5
Кисломолочная пищевая продукция	10											
Творог (5% -9% м.д.ж)	60			190								19
Сыр	15											
Сметана	10			15								1,5
Масло сливочное	35	11	12	33	8	21	11	13	19	6	13	14.7
Масло растительное	18	18	9	16	23	26	9	18	6	16	18	15.9
Яйцо, шт.	1		1	1					1			

Сахар	35	30	43	55	33	28	30	30	43	33	25	35
Кондитерские изделия	15			20	20			20				6
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	2	0.2	0.2		0.2	0.2	0.2	0.2		0.2	0.2	0.16
Какао - порошок	1,2		3			3			3			0.9
Кофейный напиток	2			4							4	0.8
Дрожжи хлебобулочные	0,3											
Крахмал	4											
Соль пищевая поваренная йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Специи	2											
Кисель				24					24	24		7.2