

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ-СОШ № 9

МО Калининского района



/ Бузова О.В.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Фирсанова Т.В.



/ Фирсанова Т.В.

**Примерное циклическое меню**  
**школьного питания**  
**(возрастная группа с 12 лет и старше)**

Сезон: зима-весна  
2023-2024

День: 1-й понедельник - Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
29м	Плов из птицы		250	21,17	13,07	44,367	381,67	0,312	7,52	243,2	0	57,92	219,2	67,55	2,47		
	кури	144	120														
	масло растительное	3,6	3,6														
	лук репчатый	13,32	11,6														
	морковь	16,6	13,3														
	томат	8,3	8,3														
	крупа рисовая	50,3	50,3														
пром.	Напиток витаминизированный	20	20	0	0	23	92	0,4	2	0	0	0	6,4	0	0		
	сметана натуральная																
45м	Салат из брокколи и капусты		100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	1,7	0	0	24,97	28,3	1,5	0,47		
	капуста белокочанная	98,5	78,3														
	салат	5	5														
	морковь	12,5	10														
	масло растительное	5	5														
	уксус лимонный	0,3	0,3														
пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	1,4	0,5		
пром.п	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39		
	Всего завтрак		605	26,35	16,89	100,62	661,88	0,787	11,22	243,2	0,63	95,54	305,5	94,6	3,83		

№ рсч.	Наименование блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ОБЕД</b>																	
96м	Рассольник Ленинградский		250	2,02	5,1	11,97	107,25	0,1	8,37	0	0	29,15	5,67	2,41	0,92		
	крупа перловая	5	5														
	картофель	80	60														
	морковь	6	5														
	лук репчатый	6	5														
	уксус соевый	16,7	15														
	масло растительное	5	5														
	вода питьевая	185	185														
62м	Салат из моркови с сахаром	100	100	1,22	0,08	11,47	81,7	0,05	3,35	0	0	25,75	52,77	3,6	0,65		
	морковь	120	96														
	салат	5	5														
54-40	Омлет с сыром		200	25,34	33,86	4	429,34	0,1	0,38	296	0	478	444	34,6	2,9		
	яйцо куриное I категории	124	114														
	сыр Российский	46	45														
	молоко	71	71														
	масло сливочное	14,2	14,2														
54-1хн	Компот из сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09		
	сухофрукты	32	30														
	сахар	7	7														
338м	Фрукты свежие :груша	168	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	0,427		
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Всего в обед:			1010	37,44	40,63	116,25	1025,41	0,4	19,62	311	1,87	619,18	651,56	91,56	7,007		
	Всего за день:		1615	63,79	57,52	216,867	1687,29	1,187	30,84	554,2	2,5	714,72	957,08	186,16	10,837		

№ рсч.	Наименование блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,073		
	чай	1	1														
	сахар	7	7														
пром	Кондит.изд. печенье	20	20	1,66	0,79	15,41	55,6	0,02	0	16,1	0	5,79	21,5	4,4	0,36		
35м	Сыр Российский	10	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
пром.п	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39		
338м	Фрукты свежие: яблоко	148	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	1,3	0	20,8	14,3	11,7	4,18			
	Всего полдник		395	7,46	4,61	51,55	261,33	0,094	1,3	142,4	0,45	128,6	129	36,1	5,19		

День: 2-й день вторник Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рещ.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
222м	Пудинг из творога со ступенчатым молоком			180/20	21,75	22,92	54,85	541,81	0,12	0,64	133,9	0	313,2	282	53,65	0,18
	творог	138	136,8													
	крупа манная	13,3	13,3													
	сахар	13,3	13,3													
	яйца столовые	0,11	6,3													
	ванилин	0,03	0,03													
	мука пшеничная	7,2	7,2													
	изюм	20,2	20													
	сметана	7,2	7,2													
	масло сливочное	7,2	7,2													
	молоко ступенчатое	20	20													
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром.	Ковидит.изд.лечебные	30	30	30	2,49	1,18	23,12	113,4	0,04	0	24,06	0	8,68	32,23	6,6	0,54
338м	Фрукты свежие: Груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
	<b>Всего завтрак</b>			<b>580</b>	<b>25,04</b>	<b>24,55</b>	<b>99,92</b>	<b>752,51</b>	<b>0,2</b>	<b>8,18</b>	<b>158,3</b>	<b>0,61</b>	<b>311,28</b>	<b>362,95</b>	<b>79,8</b>	<b>5,72</b>

№ рещ.	Наименование блюд	Бруттог	Неттог	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
101м	Суп картофельный с крупой			250	1,97	2,72	12,12	85,75	0,1	1,14	0	0	26,7	55,97	2,27	0,08
	картофель	80	60													
	морковь	7,5	5													
	лук репчатый	7	5													
	крупа рисовая	5	5													
	масло растительное	2,5	2,5													
54-20з	Зеленый горошек	100	100	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4	30	0,000	18,33	53,30	1,83	0,62
227м	Рыба припущенная с молочным соусом			100/30	11,09	5,8	0,26	217	0,08	1,68	235,6	0,000	114,67	114,68	4,58	0,08
	минтай	136	124													
	лук репчатый	6	4													
	печеная картошка	6	4													
	масло сливочное	10	10													
312м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,37	2,96	39,96	0,01	0,09	14,58	0	20,07	17,45	3,5	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
312м	Пюре картофельное			180	3,67	5,76	24,51	164,7	0,162	2,17	0	0	44,37	10,4	3,33	0,12
	картофель	195	143,8													
	молоко	28,4	27													
	масло сливочное	6,3	6,3													
54-22гн	Какао с молоком			200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	3,4	0,1
	какао	4	4													
	сахар	7	7													
	молоко	130	130													
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,37	0,03	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,35
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Всего в обед:</b>	<b>1080</b>	<b>33,16</b>	<b>22</b>	<b>122,62</b>	<b>951,63</b>	<b>0,612</b>	<b>20,76</b>	<b>297,5</b>	<b>1,26</b>	<b>418,04</b>	<b>497,2</b>	<b>61,91</b>	<b>3,46</b>		
	<b>Всего за день:</b>			<b>1660</b>	<b>58,2</b>	<b>46,55</b>	<b>222,54</b>	<b>1704,14</b>	<b>0,812</b>	<b>28,94</b>	<b>455,74</b>	<b>1,87</b>	<b>721,32</b>	<b>860,15</b>	<b>141,71</b>	<b>9,18</b>

№ рещ.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>																
294м	Котлеты рубленные из птицы	100/5	100/5	100/5	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8	0	59,78	80	22,2	1,74
	окорок	132	74													
	хлеб пшеничный	18	18													
	молоко	26	26													
	сухари	10	10													
	масло растительное	6	6													
	масло сливочное	5	5													
	внутренний жир	4	4													
321м	Каша тушенная	100	100	100	2,07	3,23	9,43	75,1	0,03	1,71	0	0	55,45	40,14	20,65	0,81
	кашута белоячная	142	114													
	масло сливочное	3,5	3,5													
	морковь	2,5	2													
	лук репчатый	4,8	4													
	томат	6	6													
	мука пшеничная	1,2	1,2													
ПРОМ.	Напиток витаминизированный	200	200	200	0	0	23	29,7	0,4	20	0	0	0	6,4	0	0
	смесь на натуральн. основе	20	20													
ПРОМ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	<b>Всего полдник:</b>			<b>425</b>	<b>20,63</b>	<b>20,21</b>	<b>58,29</b>	<b>499,08</b>	<b>0,65</b>	<b>22,61</b>	<b>53,8</b>	<b>0,18</b>	<b>119,87</b>	<b>147,74</b>	<b>47,85</b>	<b>3,37</b>

День: 3-й среда Первая неделя  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюдо	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
181м	Каша жидкая молочная из манной крупы			210	6,11	10,72	32,38	231	0,08	11,7	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
	крупя манная	27,9	27,9													
	молоко	150	150													
	вода	80	80													
	сахар	6	6													
	масло сливочное	10	10													
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
54-4гп	Чай с молоком			200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	46	9,9	0,77
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное	50	50													
пром	Йогурт	180	180	180	4,5	2,16	28,8	153	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	<b>Всего завтрак</b>			<b>690</b>	<b>21,17</b>	<b>17,85</b>	<b>113,56</b>	<b>680,54</b>	<b>0,183</b>	<b>12,07</b>	<b>90,9</b>	<b>0,64</b>	<b>298,65</b>	<b>292,71</b>	<b>55,75</b>	<b>2,79</b>

№ реп.	Наименование блюдо	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
54-23с	Свекольник			250	5,75	3,3	13,5	107,22	0,05	0,67	123,2	0	31,5	56,7	26	1,3
	картофель	66,2	43,1													
	свекла	45	30													
	томатное пюре	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2,5	2,5													
	соль пищевая йодированная	0,75	0,75													
54-13з	Салат из отварной свеклы	100	100	100	3	4,5	7,67	76	0,02	0,37	1,13	0	31,67	36,67	18,3	0,12
	свекла	106	85													
	масло растительное	5	5													
255м	Печень по строгановски			90/50	1,32	17,87	3,52	298	0,35	1,4697	135,1	0	146,98	147,37	28	0,88
	печень говяжья	146	133													
	масло растительное	5,8	5,8													
332м	СОУС: сметана	16,25	16,25													
	мука пшеничная	4,8	4,8													
	лук репчатый	7	5													
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5													
	томатное пюре	2,5	2,5													
	масло сливочное	1,3	1,3													
203м	Макароньы отварные			180	6,55	6,94	36,5	234,86	0,07	0	34,29	0	14,58	45,09	9,77	0,97
	Макароньы	60,8	60,8													
	масло сливочное	9	9													
389 м	Сок черносливовый	200	200	200	1	0	14,6	67,4	0,02	17,1	0	0	80	40	7	0,8
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	<b>Всего в обед:</b>			<b>945</b>	<b>22,62</b>	<b>33,4</b>	<b>112,45</b>	<b>952,27</b>	<b>0,585</b>	<b>19,61</b>	<b>293,72</b>	<b>0,81</b>	<b>321,98</b>	<b>398,68</b>	<b>110,62</b>	<b>5,7</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1635</b>	<b>43,79</b>	<b>51,25</b>	<b>226,01</b>	<b>1632,81</b>	<b>0,768</b>	<b>31,68</b>	<b>384,62</b>	<b>1,45</b>	<b>620,63</b>	<b>691,39</b>	<b>166,37</b>	<b>8,49</b>

№ реп.	Наименование блюдо	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ПОЛДНИК</b>																
181м	Каша жидкая молочная из манной крупы			150	4,58	8,03	24,28	188,24	0,06	8,8	143,5	0	100,3	10,36	15,23	0,34
	крупя манная	23,2	23,2													
	молоко	75	75													
	сахар	4,5	4,5													
386м	Ряженка	180	180	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,03	0,54	36	0	123,2	165,6	25,2	0,18
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	<b>Всего полдник</b>			<b>365</b>	<b>12,56</b>	<b>12,88</b>	<b>48,74</b>	<b>361,87</b>	<b>0,125</b>	<b>9,34</b>	<b>179,5</b>	<b>0,45</b>	<b>231,55</b>	<b>206,4</b>	<b>51,98</b>	<b>0,91</b>

День: 4-й четверг Первая неделя  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рещ.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
59м	Салат из моркови с яблоками	100	100	100	1,25	0,17	8,51	39,9	0,05	4,38	0	0	238,98	44,55	3,03	1,06	
	морковь	93	75														
	яблоки	35	25														
	масло растительное	1	1														
259м	Жаркое по-домашнему говядина	99	90,2	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	7,72	102	0	34,86	135,14	18,54	0,44	
	картофель	152	114,2														
	томат	6,8	6,8														
	лук репчатый	13,7	11,4														
	масло растительное	6,9	6,9														
	соль йодированная	0,78	0,78														
338м	Фрукты свежие: яблоко	1212	110	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,033	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,35	
54-2хн	Компот из кураги	200	200	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	25	18	0,58	
	курага	21,4	20														
	сахар песок	7	7														
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39	
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
	<b>Всего завтрак</b>	<b>665</b>	<b>25,09</b>	<b>21,96</b>	<b>665</b>	<b>25,09</b>	<b>21,96</b>	<b>80,71</b>	<b>623,45</b>	<b>0,288</b>	<b>23,42</b>	<b>172</b>	<b>0,63</b>	<b>332,09</b>	<b>268,44</b>	<b>66,02</b>	<b>3,44</b>

№ рещ.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
103м	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,7	2,85	17,45	118,25	0,125	8,25	0	0	29,2	27,57	27,2	1,12
	Картофель	80	60													
	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													
	макароны	12	10													
	масло растительное	2,5	2,3													
294м	Котлеты рубленные из птицы с молочным соусом			95/30	10,53	12,66	15,38	242	0,19	8,5	33,11	0	155,71	174,65	21	3,44
	курица	104	70													
	Хлеб пшеничный	30	30													
	молоко паст 2,5%	24,7	24,7													
	масло сливочное	12,4	12,4													
	масло растительное	5,7	5,7													
	масло сливочное	7,3	7,3													
	внутренний жир	3,8	3,8													
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,09	145,8	0	20,07	17,45	3	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
303м	Каша овсяная пшеничная	180	180	180	4,74	1,47	29,46	149,88	0,09	0	0	0	17,57	119,64	25,92	2,05
	крупа пшеничная	40,5	40,5													
	масло сливочное	6,1	6,1													
56м	Салат овощной с яблоками	100	100	100	1,17	0,18	7,2	35,1	0,02	15,52	0	0	33,13	29,02	17,27	1,27
	свекла	20	16													
	морковь	16	13													
	капустя белокочанная	36	30													
	яблоки	46	31													
	лимоны	18	8													
379м	Кофейный напиток			200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	3	20	0	125,78	9	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст 2,5%	150	150													
	сахар песок	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Всего в обед:</b>	<b>930</b>	<b>28,1</b>	<b>23,38</b>	<b>125,05</b>	<b>859,58</b>	<b>0,55</b>	<b>35,36</b>	<b>198,91</b>	<b>0,81</b>	<b>398,71</b>	<b>450,18</b>	<b>129,94</b>	<b>9,73</b>		
	<b>Всего за день:</b>	<b>1595</b>	<b>53,19</b>	<b>45,34</b>	<b>205,76</b>	<b>1483,03</b>	<b>0,838</b>	<b>58,78</b>	<b>370,91</b>	<b>1,44</b>	<b>730,8</b>	<b>718,62</b>	<b>195,96</b>	<b>13,17</b>		

№ рещ.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ПОДНИК</b>																
174м	Каша гречневая вязкая	95	95	95	5,25	5,67	23,66	141,71	0,009	0	232,8	0	15,66	61,56	0,87	0,27
	крупа гречневая	23,75	23,75													
	масло сливочное	5,8	5,8													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
338м	Фрукты свежие: яблоко	112	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	0,22
54-22м	Кавсо с молоком	200	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	0,1
	какао	4	4													
	молоко	130	130													
	сахар	7	7													
	<b>Всего подник:</b>	<b>450</b>	<b>14,13</b>	<b>10,2</b>	<b>72,84</b>	<b>416,92</b>	<b>0,124</b>	<b>10,7</b>	<b>250</b>	<b>0,63</b>	<b>187</b>	<b>254,2</b>	<b>60,42</b>	<b>1,6</b>		



День: 6-й понедельник. Вторая неделя.  
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
260а	Выпечные рубленый		70	13,59	16,7	0,31	206,03	0,04	0,09	1,32	0	15,92	124,6	1,47	1,96		
	говядина заморожен. Бк	100	91														
	масло	6,6	6,6														
	соль поварен.	1,1	1,1														
	масло растительное	5	5														
310а	Картофель отварной		150	2,86	4,32	23,01	131,35	0,15	2,1	0	0	14,64	79,72	2,932	0,15		
	картофель	109	150														
	масло сливочное	5,22	5,22														
380а	Сок фруктовый яблочный	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	1,4	8,9	0,28		
34-27а	Маршмеллоу отварная польская	100	1,33	3,33	6,83	62,67	0,05	2,18	13,22	0	26,67	53,33	3,66	0,68			
	маршмеллоу	136,3	109														
пром	Хлеб пшеничный	35	35	3,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39		
пром	Хлеб ржаной-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62		
	Всего завтрак		575	22,66	24,92	77,13	612,66	0,315	8,37	14,54	0,63	83,88	323,3	35,51	4,08		

№ рец.	Наименование блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ОБЕД</b>																	
108а	Суп с клецками		250	4,89	5,54	24,04	183	0,12	0,46	34,84	0	36	84,8	9,42	0,54		
	Картофель	53,4	40														
	морковь	10	8														
	лук репчатый	9,6	8														
	масло растительное	2	2														
	крупы готовые	50	50														
	яйца куриные	200	200														
	вода питьевая	0,8	0,8														
	соль пищевая йодированная	0,088	0,088														
109а	Каша овсяная		24,2	24,2													
	молоко пастеризованное 2,5%	1,75	1,75														
	масло сливочное	0,11	0,11														
	яйца куриные II	15,4	15,4														
	мука пшеничная	0,45	0,45														
34-29	Салат из свеклы отварной	100	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	0,38	1,13	0	31,67	36,67	18,33	0,11		
	свекла варенная	106,1	85														
	масло растительное	3	3														
303а	Каша овсяная		180	3,84	1,45	24,92	138,9	0,07	0	0	0	30,98	11,8	1,92	0,69		
	молоко сливочное	5	5														
229а	Рыба тушен. в томате с помидорами		120	11,7	5,94	6,21	126	0,08	0,09	21,2	0	55,6	97	4,8	0,12		
	картофель	122	111,6														
	морковь	7	5														
	лук репчатый	3,6	3,6														
	масло растительное	0,4	0,4														
330а	Фрукты свежие яблоки	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	1,3	0	0	20,8	14,3	11,7	0,41		
пром	Яблоко сладкое	20	20	0	0	2,5	22	0,4	20	0	0	0,54	0	0			
пром	Яблоко кислое	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,5	16,1	60,9	23,1	0,78		
пром	Хлеб ржаной-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62		
Всего в обед:			1070	28,92	18,87	142,26	886,64	0,819	33,93	217,97	1,08	195,75	333,07	74,27	3,27		
	Всего за день:		1645	51,88	43,79	219,39	1499,3	1,134	42,3	262,51	1,71	279,63	656,37	107,78	7,35		

№ рец.	Наименование блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
310а	Картофель отварной	150	150	0,28	4,32	23,01	128,35	0,15	2,1	0	0	14,64	19,72	9,32	0,15		
	картофель	199	150														
	масло сливочное	3	3														
45а	Салат из белокоч. капусты	60	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,01	1,02	0	0	14,98	16,98	0,9	0,28		
	капуста белокочанная	59,1	47														
	сезар	3	3														
	морковь	7,5	6														
380а	Сок фруктовый яблочный	150	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	0	100	135	21	0,15		
пром	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39		
пром	Хлеб ржаной-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62		
	Всего полдник:		415	9,29	16,59	59,67	367,4	0,255	4,17	30	0,45	222,2	223	47,7	1,9		

7 - день

Сезон: - зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
210м	Омлет натуральный			200	13,72	22,56	3,6	298,12	0,16	0,38	274,4	0	145,86	76	23,54	3,82
	яйцо куриное 1 сорт -50гр	2,45	149													
	молоко пастер.	56	56													
	масло сливочное	7,3	7,3													
320м	Морковь тушеная с яблоками	100	100	100	1,18	3,63	10,06	78,1	0,03	3,75	0	0	26,86	49,43	33,75	1,01
	морковь	106	85													
	масло сливочное	2,5	2,5													
	сахар	2,5	2,5													
	яблоки свежие	28,6	20													
14м	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
54-23гп	Кофейный напиток	200	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	10,7	1,07
	молоко	100	100													
	сахар	7	7													
	кофейный напиток	5	5													
338м	Фрукты свежие: яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,033	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,35
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром.	хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	<b>Всего завтрак:</b>			<b>630</b>	<b>23,1</b>	<b>37,35</b>	<b>62,65</b>	<b>707,73</b>	<b>0,308</b>	<b>15,65</b>	<b>327,7</b>	<b>0,63</b>	<b>316,37</b>	<b>223,18</b>	<b>94,44</b>	<b>7,28</b>

№ реп.	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной			250	2,02	6,15	6,6	100,9	0,02	0,134	131,3	0	46,75	38,75	16,5	0,06
	сметана	12,5	10													
	лук репчатый	7	5													
	морковь	7	5													
	капуста	32	26													
	масло сливочное	5	5													
	томат	1,5	1,5													
	мука пшеничная	2,5	2,5													
56м	Салат овинный с яблоками	100	100	100	1,17	0,18	7,2	35,1	0,02	15,52	0	0	33,13	29,02	17,27	1,27
	свекла	20	16													
	морковь	16	13													
	капуста	36	30													
	яблоки свежие	46	31													
	лимон	18	8													
289м	Рагу из птицы			230	16,51	15,41	19,98	285,2	0,09	0,14	191,8	0	48,36	142,2	20,85	0,02
	курица	113	94,6													
	масло растительное	2,6	2,6													
	капуста	100	74													
	морковь	10	8													
	томат	6	6													
	лук репчатый	10	8													
	масло растительное	5,2	5,2													
	мука пшеничная	1,3	1,3													
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8,9	0,28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
пром.	Кондитер. изделия: печенье	25	25	25	30,53	23,86	126,8	856,12	0,285	19,794	325,05	1,26	174,77	354,13	102,12	4,1
	<b>Всего обед:</b>			<b>915</b>	<b>30,53</b>	<b>23,86</b>	<b>126,8</b>	<b>856,12</b>	<b>0,285</b>	<b>19,794</b>	<b>325,05</b>	<b>1,26</b>	<b>174,77</b>	<b>354,13</b>	<b>102,12</b>	<b>4,1</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1545</b>	<b>53,63</b>	<b>61,21</b>	<b>189,45</b>	<b>1563,85</b>	<b>0,593</b>	<b>35,444</b>	<b>652,75</b>	<b>1,89</b>	<b>491,14</b>	<b>577,31</b>	<b>196,56</b>	<b>11,38</b>

№ реп.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>																
309м	Макаронные изделия отварные	80	80	80	0,28	2,4	14,1	89,84	0,02	0	0	0	2,59	19,82	1,12	0,05
	макарон	28	28													
	масло сливочное	2,8	2,8													
59м	Салат из моркови с яблоками	100	100	100	1,07	0,17	8,52	39,9	0,05	4,37	0	0	23,98	44,52	30,38	1,07
	морковь	93,8	75													
	сахар	1	1													
	яблоки свежие	28,3	25													
54-23гп	Кофейный напиток	200	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	10,7	1,07
	кофейный напиток	5	5													
	молоко	100	100													
	сахар	7	7													
ПРОМ.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	1,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Всего полдник:</b>			<b>420</b>	<b>7,39</b>	<b>5,91</b>	<b>53,68</b>	<b>307,7</b>	<b>0,14</b>	<b>4,89</b>	<b>19,3</b>	<b>1,36</b>	<b>146,79</b>	<b>197,74</b>	<b>52,2</b>	<b>3,43</b>



День: 8-й среда Вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
182м	Каша жидкая молочная(рисовая)			210	5,1	10,72	33,42	251	0,06	11,7	58	0	130,09	138,14	30,12	0,47
	крупа рисовая	27,9	27,9													
	молоко паст.2,5%	150	150													
	сахар	6	6													
	масло сливочное	10	10													
54-21г	Каша с молоком	200	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	какао	4	4													
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	130	130													
	сахар	7	7													
пром.	Йогурт	180	180	180	4,5	2,16	28,8	153	0	0	0	0	0	0	0	0
15м	Сыр Российский	10,2	10	10	2,32	2,95	0	35,83	0,005	0,1	26	0	88	50	3,5	0,1
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	<b>Всего завтрак</b>			<b>655</b>	<b>20,4</b>	<b>20</b>	<b>101,6</b>	<b>668,04</b>	<b>0,16</b>	<b>12,48</b>	<b>101,3</b>	<b>0,63</b>	<b>373,74</b>	<b>369,79</b>	<b>84,17</b>	<b>2,67</b>

№ реп.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
102м	Суп картофельный с бобовыми			250	5,5	5,27	16,52	148,25	0,22	0,58	45,6	0	42,67	8,81	3,557	2,05
	горох	20	20													
	картофель	53	40													
	морковь	5	3													
	петрушка корень	2,6	2													
	лук репчатый	9,6	8													
	зелень	1,24	1,24													
	масло сливочное	5	5													
	соль пищевая йодированная	0,75	0,75													
	вода питьевая	175	175													
	лавровый лист	0,008	0,008													
53м	Салат из свеклы с зел.горошком	100	100	100	0,15	4,1	7,27	72,9	0,05	6,85	0	0	28,32	4,16	18,37	0,12
	свекла	64,1	50													
	зеленый горошек	25	15													
	лук репчатый	6	5,25													
	масло растительное	4	4													
	яблоки	30	25													
259м	Жаркое по-домашнему			200	17,13	20,68	18,92	337,14	0,12	0,76	107,6	0	34,86	23,46	4,84	0,44
	говядина	108	90,2													
	картофель	143	108,1													
	томат	6,4	6,4													
	лук репчатый	7,5	5,4													
	масло сливочное	6,8	6,8													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-2м	Компот из кураги			200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	25	18	0,58
	курага	21,4	20													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	Фрукты: груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	0,427
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Всего в обед:</b>			<b>1010</b>	<b>32,14</b>	<b>31,74</b>	<b>127,42</b>	<b>951,31</b>	<b>0,55</b>	<b>16,01</b>	<b>223,16</b>	<b>1,87</b>	<b>170,13</b>	<b>206,25</b>	<b>93,617</b>	<b>5,637</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1665</b>	<b>52,54</b>	<b>51,74</b>	<b>229,02</b>	<b>1619,35</b>	<b>0,71</b>	<b>28,49</b>	<b>324,46</b>	<b>2,5</b>	<b>543,87</b>	<b>576,04</b>	<b>177,787</b>	<b>8,307</b>

№ реп.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>																
218м	Вареники: лепные отварные			105	10,87	10,67	13,83	211	0,041	0,19	70,1	0	98,31	141,5	6,8	0,38
	творог	77,9	77,9													
	ябло	0,1шт	5,7													
	мука	10,9	10,9													
	сахар	5,7	5,7													
	масло сливочное	5	5													
54-4г	Чай с молоком	200	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	46	9,9	0,77
	чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	50	50													
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,04	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,38
	<b>Всего полдник:</b>			<b>350</b>	<b>17,55</b>	<b>15,06</b>	<b>39,43</b>	<b>379,73</b>	<b>0,094</b>	<b>0,56</b>	<b>103</b>	<b>0,45</b>	<b>251,36</b>	<b>267,95</b>	<b>31,75</b>	<b>1,63</b>

День: 9-й четверг Вторая неделя  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	Бруттог	неттог	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-13з	Салат из отварной свеклы	100	100	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	0,37	1,13	0	31,67	36,6	1,83	0,12
	свекла	106	85													
	масло растительное	5	5													
261м	Печень тушенная в сметанном соусе			60/50	15,1	10,21	4,22	186,35	0,22	10,63	664,7	0	129,1	106,6	17,44	0,56
	печень говяжья	97,2	85,2													
	мука пшеничная	3,6	3,6													
	масло растительное	6	6													
330м	Соус сметана	6,25	6,25													
	мука пшеничная	3,75	3,75													
	вода	37,5	37,5													
309м	Макаронные изделия отварные			140	5,13	4,21	24,68	157,22	0,04	0	0	0	4,53	34,7	19,71	1,02
	макаронны	49	49													
	масло сливочное	4,9	4,9													
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром	Хлеб ржань-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
54-4гн	Чай с лимоном	200	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0	0	6,9	8,5	4,6	0,77
	чай	1	1													
	сахар песок	7	7													
	лимон	7	7													
	<b>Всего завтрак</b>			<b>660</b>	<b>29,62</b>	<b>20,06</b>	<b>96,83</b>	<b>703,09</b>	<b>0,39</b>	<b>12,16</b>	<b>665,8</b>	<b>1,26</b>	<b>197,5</b>	<b>289,7</b>	<b>76,68</b>	<b>4,49</b>

№ реп.	Наименование блюд	Бруттог	Неттог	Выход на 1	Пищевые вещества (г)			Энергети (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-23м	Свекольник			250	0,57	3,3	13,57	107,22	0,05	6,75	123,00	0	31,5	56,75	2,6	1,3
	картофель	66,2	43,1													
	свекла	52,5	40													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2,5	2,5													
	томат	1,1	1,1													
	морковь	12,5	10													
45м	Салат из белокочанной капусты	100	100	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,17	0	0	24,97	28,3	1,5	0,47
	морковь	12,5	10													
	масло растительное	5	5													
	капуста	98,5	78,3													
	сахар песок	5	5													
223м	Запеканка из творога со сгущенным молоком			200/20	26,66	27,96	45,28	531,48	0,16	8,57	167	0,000	357,44	265,04	5,36	1,8
	творог	188	184													
	мука пшеничная	16	16													
	сахар песок	16	16													
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2													
	масло сливочное	8	8													
	мука пшеничная	8	8													
	сметана	8	8													
	молоко сгущенное	20	20													
54-4гн	Чай с молоком	200	200	200	3,05	2,35	11,1	77,9	0,03	17,9	0,95	0	117	16,9	91	0,82
	молоко	100	100													
	сахар песок	7	7													
	чай	1	1													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,02	42,4	10	1,24
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	<b>Всего в обед:</b>	<b>845</b>	<b>36,58</b>	<b>37,65</b>	<b>113,08</b>	<b>113,08</b>	<b>950,79</b>	<b>0,335</b>	<b>33,39</b>	<b>290,95</b>	<b>0,81</b>	<b>547,98</b>	<b>439,84</b>	<b>122,01</b>	<b>6,02</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>1505</b>	<b>66,2</b>	<b>57,71</b>	<b>209,91</b>	<b>1653,88</b>	<b>0,725</b>	<b>45,55</b>	<b>956,78</b>	<b>2,07</b>	<b>745,48</b>	<b>729,54</b>	<b>198,69</b>	<b>10,51</b>

№ реп.	Наименование блюд	Бруттог	неттог	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260м	Гуляш	100	100	100	14,55	16,79	2,89	221	0,12	0,67	40	0	30,5	20,75	12,48	3,86
	говядина	107	79													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	12	10													
	томат	8	8													
	мука пшеничная	2	2													
174м	Каша пшеничная вязкая	100	100	100	5,53	5,97	24,91	149,17	0,13	0	25	0	16,4	14,8	11,6	0,29
	крупа пшеничная	25	25													
	масло сливочное	6,2	6,2													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Кисель плодово-ягодный витаминизиров.	200	200	200	0	0	23	92	0	20	0	0	6,4	0	0	
	<b>Итого полдник:</b>			<b>420</b>	<b>21,2</b>	<b>22,98</b>	<b>60,68</b>	<b>508,15</b>	<b>0,27</b>	<b>20,67</b>	<b>65</b>	<b>0,18</b>	<b>53,5</b>	<b>63,15</b>	<b>29,08</b>	<b>4,77</b>

День: 10-й пятница Вторая неделя  
Сезон: зима-весна  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
239м	Тфтели рыбные со сметанным соусом			100/40	12,18	9,88	14,62	195,04	0,102	1,5	93,2	0	84,56	38,18	26,7	0,76
	минтай обезжир. потр.	79	66													
	хлеб пшеничный	15	15													
	лук репчатый	18	14													
	мука пшеничная	8	8													
	молоко	20	20													
	масло растительное	5	5													
330м	Соус сметанный															
	сметана	10	10		0,56	1,99	2,34	29,64	0,008	0,01	135,2	0	10,92	9,08	2,1	0,08
	мука пшеничная	3	3													
312м	Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,013	1,8	0	0	36,97	86,58	2,77	0,1
	картофель :	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,2	5,2													
пром	Кисель витаминизированный	200	200	200	0	0	23	92	0,4	0	0	0	64	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржаной-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего завтрак			565	20,8	17,46	97,05	628,62	0,598	3,31	228,4	0,81	149,7	270,69	53,12	2,18

№ рец.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
82м	Борщ с картофелем			250	1,8	4,92	10,92	103,75	0,05	10,67	140	0	49,72	54,6	16,12	1,22
	Картофель:	24	20													
	свекла	32	22													
	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													
	масло сливочное	5	5													
	петрушка	2,6	2													
	томат	3	3													
	свар	2,5	2,5													
62м	Салат из моркови с сахаром	100	100	100	1,22	0,08	11,47	81,7	0,02	3,35	0	0	25,75	52,77	3,6	0,65
	морковь	120	96													
	сахар	5	5													
268м	Котлета с молочным соусом			100/30	10,7	17,06	14,06	167,54	0,06	0,36	47,2	0	73,5	85,8	45,78	1,62
	говядина	81	74													
	хлеб пшеничный	18	18													
	масло растительное	6	6													
	сухари	10	10													
	молоко	24	24													
328м	Соус молочный				0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,09	14,58		20	17,45	3,5	0,09
	молоко	15	15													
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
303м	Каша вязкая ячневая	180	180	180	1,84	1,45	24,92	138,9	0,01	0	0	0	38,98	11,8	1,92	0,69
	крупа ячневая	38,2	38,2													
	масло сливочное	5	5													
54-23н	Кофейный напиток	200	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	16,7	1,07
	кофейный напиток	5	5													
	сахар	7	7													
	молоко	100	100													
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром	Хлеб ржаной-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78	
333м	Конфитер, изд.: печенье	20	20	20	1,66	0,78	15,41	75,6	0,02	0	1,6	0	5,78	21,49	4,4	0,36
	Всего в обед:	1170	34,26	35,87	144,32	1011,09	0,37	17,59	260,08	1,08	577,43	537,01	142,13	7,3		
	Всего за день:			1735	55,06	53,33	241,37	1639,71	0,968	29,9	489,08	1,89	727,13	807,7	195,24	9,48

№ рец.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>																
261м	Печень, тушенная в сметан. соусе			40/30	4,58	3	9,7	97,56	0,14	13,08	44,3	0	9,57	16,54	0,97	0,36
	печень говяжья	67,7	56													
	мука пшеничная	2,4	2,4													
	масло растительное	4	4													
330м	Соус: сметана	7,5	7,5		1,49	1,76	22,23	0,006	0,01	10,14	0	6,19	6,81	1,58	0,06	
	мука пшеничная	2,25	2,25													
312м	Пюре картофельное			100	0,14	2,03	13,62	91,5	0,09	1,2	0	0	24,65	27,72	1,85	0,07
	картофель :	114	85,4													
	молоко	15,7	15													
	масло сливочное	3,5	3,5													
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
389м	Соус фруктовый яблочный	150	150	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	0	180	135	21	0,15
	Всего полдник:			355	12,23	12,62	38,96	368,12	0,185	15,32	84,44	0,45	230,5	216,52	36,95	1,03

В пояснении к меню отмечено, что при его разработке использовались:  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,  
под редакцией М.П.Могиляного и В.А.Тутельяна, М: Дели принт, 2017г.  
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях отдыха детей и их выдоровления (от 7 до 18 лет)

ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"