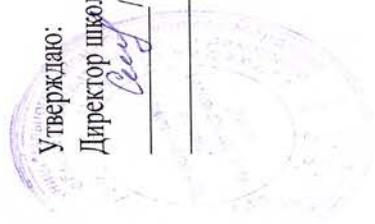


Утверждаю:

Директор школы:

 П.Н.Сисигина

\_\_\_\_\_ 2023 год



**Примерное десятидневное меню питания учащихся МБОУ  
«Тарханско-Потьминская основная общеобразовательная  
школа» 7-12 лет  
(осенне-зимний период)**





6/868	Компот из смеси сухофруктов	200	Вода	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
			Сахар	20												
			Кислота лимонная	0.2												
24/847	Груша	100			0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.00	8.00	96.10	0.00	2.30
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	80	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	132.00	0.14	0.00	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	3.12
49	Хлеб пшеничный	150	Хлеб зерновой	80	7.04	1.36	23.52	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	3														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1053</b>			<b>42.52</b>	<b>31.07</b>	<b>152.98</b>	<b>1004.29</b>	<b>0.354</b>	<b>35.67</b>	<b>63.00</b>	<b>0.00</b>	<b>155.22</b>	<b>492.10</b>	<b>103.95</b>	<b>9.36</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1573</b>			<b>59.34</b>	<b>59.19</b>	<b>204.82</b>	<b>1504.73</b>	<b>0.464</b>	<b>36.76</b>	<b>217.82</b>	<b>0.00</b>	<b>377.39</b>	<b>728.95</b>	<b>132.27</b>	<b>11.06</b>

**ПОЛДНИК**

51	Печенье	40	Печенье сахарное	40	3.00	4.00	29.80	166.80	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	36.00	8.00	0.80
3/959	Чай с сахаром	200	чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>			<b>3.20</b>	<b>4.00</b>	<b>43.80</b>	<b>194.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>17.60</b>	<b>36.00</b>	<b>8.00</b>	<b>1.20</b>

Молоко	300.0
Масло сливочное	34.1
Масло растительное	3.0
Консервы рыбные	40.0
Мясо бролира	35.0
Крупа манная	30.8
Крупа рисовая	51.0
Сахар	65.0
Хлеб пшеничный	150.0
Хлеб ржаной	80.0
Чай	1.0
Какао- порошок	6.0
Соль йодированная	3.0
Печенье сахарное	40.0
Смесь сухофруктов	15.0
Картофель	70.0
Морковь	22.3
Лук репчатый	7.5
Капуста белокочанная	47.4
Груша	100.0
Яйцо куриное	40.0
Кислота лимонная	0.2
Аскорбиновая кислота	60мг

День: вторник																
Неделя: первая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
22/93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Молоко	140	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60	0.00	161.62	137.98	24.14	0.51
			Вермишель	15												
			Масло сливочное	10												
			Сахар	5												
			Вода	60												
41/8	Бутерброд с сыром	50	Сыр	15	16.00	1.00	70.00	335.49	0.20	0.00	0.01	5.99	250.00	250.00	50.00	2.00
			Хлеб	35												
2/.41	Масло сливочное порциями	20	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	0.00	0.00	118.00	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
3/959	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
			Сахар	20												
			Молоко	200												
33	Салат из свеклыч	60	Свекла	57	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.70	0.00	0.00	21.09	24.58	12.54	0.80
			Масло растительное	3.6												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>			<b>26.13</b>	<b>26.33</b>	<b>119.55</b>	<b>832.23</b>	<b>0.34</b>	<b>7.91</b>	<b>148.62</b>	<b>5.99</b>	<b>556.71</b>	<b>506.56</b>	<b>100.68</b>	<b>3.87</b>
<b>ОБЕД</b>																
39/38	Салат из моркови с яблоками	60	Морковь свежая	37.48	0.65	0.10	5.17	24.24	0.03	3.75	0.00	0.00	14.57	26.40	18.45	0.65
			Сахар	0.6												
			Яблоки	13.64												
40/206	Суп картофельный с бобовыми	250	Куры	25	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0.00	0.00	38.08	87.18	35.30	2.03
			Картофель	75												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	10												
			Горох	20.3												
			Масло растительное	5												
			Вода	175												
26/304	Рис отварной		Рис	36	5.82	9.74	50.00	298.47	0.39	0.00	0.09	1.00	93.84	261.39	76.81	2.39
			Масло сливочное	5												
			Соль	5												
13/608	Котлета	80	Говядина(котлетное мясо)	59	12.44	9.24	12.56	183.00	0.08	0.12	23.00	0.00	35.00	133.10	25.70	1.20
			Хлеб пшеничный	14												
			Молоко или вода	19												
			Сухари	8												

			Масло растительное	5												
			Масса полуф-га	99												
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	80	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	132.00	0.14	0.00	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	3.12
49	Хлеб пшеничный	150	Хлеб зерновой	80	7.04	1.36	23.52	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
57	Банан	100			1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	Соль йодированная	3														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>			<b>38.42</b>	<b>27.18</b>	<b>169.30</b>	<b>1030.86</b>	<b>0.874</b>	<b>19.68</b>	<b>23.09</b>	<b>1.00</b>	<b>223.49</b>	<b>536.07</b>	<b>198.26</b>	<b>10.39</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>			<b>64.55</b>	<b>53.51</b>	<b>288.85</b>	<b>1863.09</b>	<b>1.214</b>	<b>27.59</b>	<b>171.71</b>	<b>6.99</b>	<b>780.20</b>	<b>1042.63</b>	<b>298.94</b>	<b>14.26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
52	Вафли	40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1.20	1.40	31.00	141.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>			<b>1.40</b>	<b>1.40</b>	<b>45.00</b>	<b>169.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.40</b>	<b>14.40</b>	<b>4.00</b>	<b>1.00</b>

Молоко	359.0
Масло сливочное	26.5
Масло растительное	10.0
Сухари	8.0
Говядина	59.0
Вермишель	15.0
Крупа рисовая	36.0
Горох	20.3
Сахар	52.2
Хлеб пшеничный	150.0
Хлеб ржаной	80.0
Чай	2.0
Какао- порошок	6.0
Соль йодированная	3.0
Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40.0
Сыр	20.0
Картофель	75.0
Морковь	47.5
Лук репчатый	10.0
Яблоки	13.6
Банан	100.0
Огурец	100.0
Куры	25.0
Аскорбиновая кислота	60мг

<b>День: среда</b>																
<b>Неделя: первая</b>																
<b>Сезон: Осенне - зимний</b>																
<b>Возраст: 7-11 лет</b>																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
38/94	Суп молочный с рисовой крупой	200	Молоко	140	4.82	1.02	16.83	132.40	0.06	0.91	30.60	0.00	158.82	137.46	23.06	0.25
			Крупа рисовая	12												
			Масло сливочное	2												
			Сахар	1.6												
			Вода	60												
46/2	Бутерброд с повидлом	65	Повидло	23.63	16.29	14.94	71.03	466.05	0.20	0.00	0.17	6.44	255.26	256.40	50.71	2.05
			Масло сливочное	5.9												
			Хлеб	35.45												
39/38	Салат из моркови с яблоком	60	Сахар	0.06	0.65	0.10	5.17	24.24	0.03	3.75	0.00	0.00	14.57	26.40	18.45	0.65
			Яблоки	13.64												
			Морковь	37.48												
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
<b>ИТОГО:</b>		<b>525</b>			<b>21.96</b>	<b>16.06</b>	<b>107.03</b>	<b>650.69</b>	<b>0.29</b>	<b>4.66</b>	<b>30.77</b>	<b>6.44</b>	<b>434.65</b>	<b>420.26</b>	<b>92.22</b>	<b>3.35</b>
<b>ОБЕД</b>																
33	Салат из свеклы	60	Свекла	57	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.70	0.00	0.00	21.09	24.58	12.54	0.80
			Масло	3.6												
20/187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	Куры	25	1.75	4.89	8.49	84.75	0.06	18.46	0.00	0.00	43.33	47.63	22.25	0.80
			Картофель	30												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	10												
			Капуста свежая	50												
			Сметана	5												
			Масло растительное	5												
			Вода	200												
15/694	Пюре картофельное	150	Картофель	128.3	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50	0.00	36.98	86.60	27.75	1.01
			Масло сливочное	5.3												
			Молоко	22.5												
35/301	Птица тушеная	160	Голень-бройлер	100.3	17.92	14.58	4.70	221.00	0.06	0.54	43.00	0.00	56.10	138.20	23.90	1.77
			Соус	80												
6/868	Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов	20	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
			Сахар	20												
			Кислота лимонная	0.2												
			Вода	200												

50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	80	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	132.00	0.14	0.00	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	3.12
49	Хлеб пшеничный	150	Хлеб зерновой	80	7.04	1.36	23.52	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	3														
	Апельсин	100			0.9	0.2	8.1	43	0.02	60	0.04	0	34	23	13	0.3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1053</b>			<b>36.85</b>	<b>30.44</b>	<b>121.76</b>	<b>902.94</b>	<b>0.44</b>	<b>103.95</b>	<b>68.54</b>	<b>0.00</b>	<b>225.90</b>	<b>323.61</b>	<b>99.44</b>	<b>7.98</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1578</b>			<b>58.81</b>	<b>46.50</b>	<b>228.79</b>	<b>1553.63</b>	<b>0.734</b>	<b>108.61</b>	<b>99.31</b>	<b>6.44</b>	<b>660.55</b>	<b>743.87</b>	<b>191.66</b>	<b>11.33</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
53	Пряники	40	Пряники	40	1.92	1.12	33.00	140.00	0.03	0.00	0.00	0.00	3.60	16.40	0.00	0.24
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>			<b>2.12</b>	<b>1.12</b>	<b>47.00</b>	<b>168.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>9.60</b>	<b>16.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.64</b>

Молоко	162.5
Масло сливочное	13.2
Масло растительное	15.6
Голень-бройлер	100.3
Сметана	5.0
Крупа рисовая	12.0
Сахар	55.2
Хлеб пшеничный	150.00
Хлеб ржаной	80.0
Чай	2.0
Смесь сухофруктов	27.2
Соль йодированная	3.0
Пряники	40.0
Повидло	23.6
Картофель	158.3
Морковь	55.0
Лук репчатый	10.0
Свекла	106.2
Капуста свежая	50.0
Яблоки	13.0
Куры	25.0
Апельсин	100.0
Лимон	7.5
Лимонная кислота	0.2
Аскорбиновая кислота	60мг



День: четверг																
Неделя: первая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептуры	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
1/390	Каша манная молочная жидкая	200	Молоко	100	6.24	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72	0.00	192.17	156.05	23.52	0.30
			Крупа манная	30.8												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	7												
			Вода	45												
49	Хлеб пшеничный	60	Хлеб зерновой	60	5.28	1.02	17.64	100.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2/41	Масло сливочное порциями	20	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	0.00	0.00	118.00	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
7/943	Чай с молоком	200	Чай	1	1.40	1.60	16.40	86.00	0.02	0.00	0.08	0.00	33.00	67.50	10.50	0.40
			Сахар	15												
			Молоко	150												
39/38	Салат из моркови с яблоками	60	Морковь свежая	37.48	0.65	0.10	5.17	24.24	0.03	3.75	0.00	0.00	14.57	26.40	18.45	0.65
			сахар	0.6												
			Яблоки	13.64												
<b>ИТОГО:</b>		<b>480</b>			<b>13.57</b>	<b>25.22</b>	<b>59.11</b>	<b>519.68</b>	<b>0.13</b>	<b>4.84</b>	<b>154.80</b>	<b>0.00</b>	<b>241.74</b>	<b>253.95</b>	<b>52.47</b>	<b>1.35</b>
<b>ОБЕД</b>																
34/43	Салат из белокочанной капусты (с луком)	60	Капуста белокочанная свежая	99	0.85	3.05	5.19	51.54	0.01	20.97	0.00	0.00	26.80	14.83	7.90	0.32
			Лук	6												
			Сахар	3												
			Лимонная кислота	0.2												
			Масло растительное	3												
33/87	Суп с рыбными консервами	250	Консервы рыбные в собственном соку	40	8.61	8.40	14.34	167.25	0.10	9.11	15.00	0.00	45.30	176.53	47.35	1.26
			Картофель	70												
			Морковь	16.25												
			Лук репчатый	7.5												
			Крупа рисовая	5												
			Масло сливочное	3.8												
			Вода	200												
50	Каша гречневая	150	Гречневая крупа	69	8.55	7.23	41.18	270.51	0.21	0.00	0.00	0.00	14.24	0.00	0.00	4.55
			Вода													

	рассыпчатая	150	Соль	0.375	0.00	7.25	11.10	270.51	0.21	0.00	0.00	0.00	17.27	0.00	0.00	7.55
			Масло сливочное	6												
61/472	Рыба отварная	75	Рыба свежемороженая (минтай, треска, пикша)	91	13.40	0.60	0.00	59.00	0.05	0.40	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	0.50
			Морковь	2												
			Лук репчатый	2												
6/868	Компот из смеси сухофруктов	200	Смес сухофруктов	15	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
			Лимонная кислота	0.02												
			Сахар	20												
			вада	200												
50	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)	80	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	132.00	0.14	0.00	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	3.12
49	Хлеб пшеничный	150	Хлеб зерновой	80	7.04	1.36	23.52	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	3														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>			<b>43.77</b>	<b>21.60</b>	<b>135.71</b>	<b>908.90</b>	<b>0.524</b>	<b>31.56</b>	<b>15.00</b>	<b>0.00</b>	<b>145.74</b>	<b>194.96</b>	<b>55.25</b>	<b>9.93</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1380</b>			<b>57.34</b>	<b>46.82</b>	<b>194.82</b>	<b>1428.58</b>	<b>0.654</b>	<b>36.40</b>	<b>169.80</b>	<b>0.00</b>	<b>387.48</b>	<b>448.91</b>	<b>107.72</b>	<b>11.28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
51	Печенье	40	Печенье сахарное	40	3.00	4.00	29.80	166.80	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	36.00	8.00	0.80
3/959	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>			<b>3.20</b>	<b>4.00</b>	<b>43.80</b>	<b>194.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>17.60</b>	<b>36.00</b>	<b>8.00</b>	<b>1.20</b>

Молоко	450.0
Масло сливочное	34.8
Масло растительное	3.0
Консервы рыбные	40.0
Рыба свежемороженая	91.0
Крупа манная	30.8
Крупа рисовая	5.0
Крупа гречневая	69.0
Сахар	60.0
Хлеб пшеничный	140.0
Хлеб ржаной	80.0
Чай	1.0
Какао- порошок	6.0
Соль йодированная	3.0
Печенье сахарное	40.0
Картофель	70.0
Морковь	18.25
Лук репчатый	9.5
Капуста белокочанная	99.0

Кислота лимонная	0.2
Аскорбиновая кислота	60мг

День: пятница																
Неделя: первая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептуры	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
22/93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Молоко	140	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60	0.00	161.62	137.98	24.14	0.51
			Вермишель	16												
			Масло сливочное	2												
			Сахар	1.6												
			Вода	60												
41/8	Бутерброд с сыром	50	Сыр	20	16.00	1.00	70.00	335.49	0.20	0.00	0.01	5.99	250.00	250.00	50.00	2.00
			Хлеб	30												
3/959	Какао с молоком	200	Какао-порошок	6	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
			Сахар	20												
			Молоко	200												
33	Салат из свеклы	60	Свекла	57	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.70	0.00	0.00	21.09	24.58	12.54	0.80
			Масло растительное	3.6												
	<b>ИТОГО:</b>		<b>510</b>			<b>26.13</b>	<b>13.58</b>	<b>119.35</b>	<b>682.23</b>	<b>0.34</b>	<b>7.91</b>	<b>36.32</b>	<b>5.99</b>	<b>554.71</b>	<b>502.56</b>	<b>100.68</b>
<b>ОБЕД</b>																
45	Винигрет овощной	60	Картофель	15	0.82	3.75	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	0.00	13.92	26.98	12.50	0.51
			Свекла	10												
			Марков	10												
			Огурец саленый	15												
			Лук репчатый	10												
			Масло растительное	8												
40/206	Суп картофельный с бобовыми	250	Куры	25	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0.00	0.00	38.08	87.18	35.30	2.03
			Картофель	75												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	10												
			Горох	20.3												
			Масло растительное	5												
			Вода	175												
305/301	Птица тушенная	160	Мясо ципленка бролира	100.3	17.92	14.58	4.70	221.00	0.06	0.54	43.00	0.00	56.10	138.20	23.90	1.77
			Соус	80												
14/668	Макаронны	150	Макоронные изделия	51	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.00	21.00	0.00	4.86	37.17	21.12	1.11

			Масло сливочное	5.3												
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	80	Сахар	80	5.28	0.96	26.72	132.00	0.144	0.00	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	3.12
49	Хлеб пшеничный	150	Хлеб ржаной	120	7.04	1.36	23.52	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	3	Хлеб зерновой													
6/868	Компот из смеси	200		15												
			Смесь сухофруктов	200												
			Вода	20												
			Сахар	0.2	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.00	8.00	96.10	0.00	2.30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>903</b>	Кислота лимонная		<b>37.15</b>	<b>26.23</b>	<b>100.63</b>	<b>754.03</b>	<b>0.494</b>	<b>17.50</b>	<b>43.00</b>	<b>0.00</b>	<b>150.10</b>	<b>348.46</b>	<b>71.70</b>	<b>10.13</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1413</b>			<b>63.28</b>	<b>39.81</b>	<b>219.98</b>	<b>1436.26</b>	<b>0.834</b>	<b>25.41</b>	<b>79.32</b>	<b>5.99</b>	<b>704.81</b>	<b>851.02</b>	<b>172.38</b>	<b>14.00</b>
<b>ЮЛДНИК</b>																
52	Вафли	40		40	1.20	1.40	31.00	141.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60
7/943	Чай с сахаром	200	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Чай	15												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	Сахар		<b>1.40</b>	<b>1.40</b>	<b>45.00</b>	<b>169.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.40</b>	<b>14.40</b>	<b>4.00</b>	<b>1.00</b>

Молоко	340.0
Масло сливочное	9.3
Масло растительное	13.0
Сметана	10.0
Вермишель	16.0
Макароны	65.5
Горох	20.3
Сахар	54.2
Хлеб пшеничный	120.0
Хлеб ржаной	80.0
Чай	2.0
Какао- порошок	6.0
Соль йодированная	3.0
Вафли	40.0
Сыр	34.0
Картофель	155.0
Морковь	47.48
Лук репчатый	20.0
Яблоки	13.64
Груши	100.00
Чернослив	6.60
Говядина	79.00

Томатное пюре	5.00
Свекла	49.00
Куры	25.0
Аскорбиновая кислота	60мг

День: понедельник																
Неделя: вторая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
22/93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Молоко	140	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60	0.00	161.62	137.98	24.14	0.51
			Вермишель	16												
			Масло сливочное	2												
			Сахар	1.6												
			Вода	60												
41/8	Бутерброд с сыром	50	Сыр	20	16.00	1.00	70.00	335.49	0.20	0.00	0.01	5.99	250.00	250.00	50.00	2.00
			Хлеб	30												
3/959	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
			Сахар	20												
			Молоко	200												
33	Салат из свеклы	60	Свекла	57	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.70	0.00	0.00	21.09	24.58	12.54	0.96
			Масло растительное	3.6												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>			<b>26.13</b>	<b>13.58</b>	<b>119.35</b>	<b>682.23</b>	<b>0.34</b>	<b>7.91</b>	<b>30.62</b>	<b>5.99</b>	<b>554.71</b>	<b>502.56</b>	<b>100.68</b>	<b>4.03</b>
<b>ОБЕД</b>																
45	Винегрет овощной	60	Картофель	15	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	0.00	13.92	26.98	12.50	0.51
			Свекла	10												
			Марковь	10												
			Огурцы соленые	15												
			Лук репчатый	10												
			Масло растительное	8												
40/206	Суп картофельный с бобовыми	250	Куры	25	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0.00	0.00	38.08	87.18	35.30	2.03
			Картофель	75												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	10												
			Горох	20.3												
			Масло растительное	5												
			Вода	175												
305/301	Птица тушенная	160	Мясо бролира	100.3	17.92	14.58	4.70	221.00	0.06	0.54	43.00	0.00	56.10	138.20	23.90	1.77
			Соус	80												

14/668	Макароны	150	Макаронные изделия	51	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.00	21.00	0.00	4.86	37.17	21.12	1.11
			Масло сливочное	5.3												
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	80	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	132.00	0.144	0.00	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	3.12
49	Хлеб пшеничный	120	Хлеб зерновой	80	7.04	1.36	23.52	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	3														
8/868	Компот из сухофр	200	Смесь сухофруктов	15												
			Сахар	15												
			Вода	200												
				15	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.00	8.00	96.10	0.00	2.30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>873</b>			<b>37.15</b>	<b>26.19</b>	<b>100.63</b>	<b>754.03</b>	<b>0.494</b>	<b>17.50</b>	<b>43.00</b>	<b>0.00</b>	<b>150.10</b>	<b>348.46</b>	<b>71.70</b>	<b>10.13</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1383</b>			<b>63.28</b>	<b>39.77</b>	<b>219.98</b>	<b>1436.26</b>	<b>0.834</b>	<b>25.41</b>	<b>73.62</b>	<b>5.99</b>	<b>704.81</b>	<b>851.02</b>	<b>172.38</b>	<b>14.16</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
52	Вафли	40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1.20	1.40	31.00	141.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>			<b>1.40</b>	<b>1.40</b>	<b>45.00</b>	<b>169.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.40</b>	<b>14.40</b>	<b>4.00</b>	<b>1.00</b>

Молоко	340.0
Масло сливочное	9.3
Масло растительное	13.0
Сметана	10.0
Вермишель	16.0
Макароны	65.5
Горох	20.3
Сахар	54.2
Хлеб пшеничный	120.0
Хлеб ржаной	80.0
Чай	1.0
Какао- порошок	6.0
Соль йодированная	3.0
Вафли	40.0
Сыр	34.0
Картофель	155.0
Морковь	47.48
Лук репчатый	20.0
Яблоки	13.64
Свекла	49.00
Говядина	79.00

Томатное пюре	5.00
Груши	100.00
Куры	25.0
Аскорбиновая кислота	60мг

День: вторник																
Неделя: вторая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
1/390	Каша манная молочная жидкая	200	Молоко	100	6.24	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72	0.00	192.17	156.05	23.52	0.30
			Крупа манная	30.8												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	7												
			Вода	45												
49	Хлеб пшеничный	60	Хлеб зерновой	60	5.28	1.02	17.64	100.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2/41	Масло сливочное порциями	20	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	0.00	0.00	118.00	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
7/943	Чай с молоком	200	Чай	1	1.40	1.60	16.40	86.00	0.02	0.00	0.08	0.00	33.00	67.50	10.50	0.40
			Сахар	15												
			Молоко	150												
39/38	Салат из моркови с яблоками	60	Морковь свежая	37.48	0.65	0.10	5.17	24.24	0.03	3.75	0.00	0.00	14.57	26.40	18.45	0.65
			Сахар	0.6												
			Яблоко	13.64												
<b>ИТОГО:</b>		<b>540</b>			<b>13.57</b>	<b>25.22</b>	<b>59.11</b>	<b>519.68</b>	<b>0.13</b>	<b>4.84</b>	<b>154.80</b>	<b>0.00</b>	<b>241.74</b>	<b>253.95</b>	<b>52.47</b>	<b>1.35</b>
<b>ОБЕД</b>																
34/43	Салат из белокочанной капусты (с луком)	60	Капуста белокочанная свежая	99	0.85	3.05	5.19	51.54	0.01	20.97	0.00	0.00	26.80	14.83	7.90	0.32
			Лук зеленый	6												
			Сахар	3												
			Лимонная кислота	0.2												
			Масло растительное	3												
33/87	Суп с рыбными консервами	250	Консервы рыбные в собственном соку	40	8.61	8.40	14.34	167.25	0.10	9.11	15.00	0.00	45.30	176.53	47.35	1.26
			Картофель	70												
			Морковь	16.25												
			Лук репчатый	7.5												
			Крупа рисовая	5												
			Масло сливочное	3.8												
			Вода	200												
59	Каша гречневая рассыпчатая	150	Гречневая крупа	69	8.55	7.23	41.18	270.51	0.21	0.00	0.00	0.00	14.24	0.00	0.00	4.55
			Вода													
			Соль	0.375												
			Масло сливочное	6												

61/472	Рыба отварная	75	Рыба свежемороженая (минтай, треска, пикша)	91	3.40	0.60	0.00	59.00	0.05	0.40	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	0.50
			Морковь	2												
			Лук репчатый	2												
6/868	Компот из смеси сухофруктов	200	Смес сухофруктов	15	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
			Сахар	20												
			Вода	200												
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	80	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	132.00	0.14	0.00	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	3.12
49	Хлеб пшеничный	120	Хлеб зерновой	80	7.04	1.36	23.52	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	3														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>938</b>			<b>33.77</b>	<b>21.60</b>	<b>135.71</b>	<b>908.90</b>	<b>0.524</b>	<b>31.56</b>	<b>15.00</b>	<b>0.00</b>	<b>145.74</b>	<b>194.96</b>	<b>55.25</b>	<b>9.93</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1478</b>			<b>47.34</b>	<b>46.82</b>	<b>194.82</b>	<b>1428.58</b>	<b>0.654</b>	<b>36.40</b>	<b>169.80</b>	<b>0.00</b>	<b>387.48</b>	<b>448.91</b>	<b>107.72</b>	<b>11.28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
51	Печенье	40	Печенье сахарное	40	3.00	4.00	29.80	166.80	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	36.00	8.00	0.80
3/959	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>			<b>3.20</b>	<b>4.00</b>	<b>43.80</b>	<b>194.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>17.60</b>	<b>36.00</b>	<b>8.00</b>	<b>1.20</b>

Молоко	450.0
Масло сливочное	34.8
Масло растительное	3.0
Консервы рыбные	40.0
Сардельки	80.0
Крупа манная	30.8
Крупа рисовая	5.0
Крупа гречневая	69.0
Сахар	60.0
Хлеб пшеничный	120.0
Хлеб ржаной	80.0
Соль йодированная	3.0
Печенье сахарное	40.0
Картофель	70.0
Морковь	34.50
Лук репчатый	17.0
Рыба свежемороженая	91.0
Помидор	100.0
Лук зеленый	6.0
Капуста белокочанная	99.0
Кислота лимонная	0.2
Аскорбиновая кислота	60мг

День: среда																
Неделя: вторая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
38/94	Суп молочный с рисовой крупой	200	Молоко	140	4.82	1.02	16.83	132.40	0.06	0.91	30.60	0.00	158.82	137.46	23.06	0.25
			Крупа рисовая	12												
			Масло сливочное	2												
			Сахар	1.6												
			Вода	60												
46/2	Бутерброд с повидлом	65	Повидло	23.63	16.29	14.94	71.03	466.05	0.20	0.00	0.17	6.44	255.26	256.40	50.71	2.05
			Масло сливочное	5.9												
			Хлеб	35.45												
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
39/38	Салат из моркови с яблоками	60	Яблоки	13.64	0.65	0.10	5.17	24.24	0.03	3.75	0.00	0.00	14.57	26.40	18.45	0.65
			Сахар	0.6												
			Морковь	37.48												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>			<b>21.96</b>	<b>16.06</b>	<b>107.03</b>	<b>650.69</b>	<b>0.29</b>	<b>4.66</b>	<b>30.77</b>	<b>6.44</b>	<b>434.65</b>	<b>420.26</b>	<b>92.22</b>	<b>3.35</b>
<b>ОБЕД</b>																
33	Салат из свеклы	60	Свекла	57	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.70	0.00	0.00	21.09	24.58	12.54	0.80
			Масло	3.6												
20/187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	Куры	25	1.75	4.89	8.49	84.75	0.06	18.46	0.00	0.00	43.33	47.63	22.25	0.80
			Картофель	30												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	10												
			Капуста свежая	50												
			Сметана	5												
			Масло растительное	5												
			Вода	200												
15/694	Пюре картофельное	150	Картофель	128.3	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50	0.00	36.98	86.60	27.75	1.01
			Масло сливочное	5.3												
			Молоко	22.5												
35/301	Птица тушеная	160	Голень-бройлер	100.3	17.92	14.58	4.70	221.00	0.06	0.54	43.00	0.00	56.10	138.20	23.90	1.77
			Соус	80												
6/868	Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов	20	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
			Сахар	20												
			Кислота лимонная	0.2												
			Вода	200												

50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	80	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	132.00	0.14	0.00	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	3.12
49	Хлеб пшеничный	120	Хлеб зерновой	80	7.04	1.36	23.52	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Апельсин	100			0.9	0.2	8.1	43	0.02	60	0.04	0	34	23	13	0.3
	Соль йодированная	3														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1023</b>			<b>35.95</b>	<b>30.24</b>	<b>113.66</b>	<b>859.94</b>	<b>0.424</b>	<b>43.95</b>	<b>68.50</b>	<b>0.00</b>	<b>191.90</b>	<b>300.61</b>	<b>86.44</b>	<b>7.68</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1548</b>			<b>57.91</b>	<b>46.30</b>	<b>220.69</b>	<b>1510.63</b>	<b>0.714</b>	<b>48.61</b>	<b>99.27</b>	<b>6.44</b>	<b>626.55</b>	<b>720.87</b>	<b>178.66</b>	<b>11.03</b>

**ПОЛДНИК**

53	Пряники	40	Пряники	40	1.92	1.12	33.00	140.00	0.03	0.00	0.00	0.00	3.60	16.40	0.00	0.24
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>			<b>2.12</b>	<b>1.12</b>	<b>47.00</b>	<b>168.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>9.60</b>	<b>16.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.64</b>

Молоко	162.5
Масло сливочное	13.2
Масло растительное	15.6
Голень-бройлер	100.3
Сметана	5.0
Крупа рисовая	12.0
Сахар	55.2
Хлеб пшеничный	120.00
Хлеб ржаной	80.0
Чай	2.0
Смесь сухофруктов	27.2
Соль йодированная	5.0
Пряники	40.0
Повидло	23.6
Картофель	158.3
Морковь	55.0
Лук репчатый	10.0
Свекла	106.2
Капуста свежая	50.0
Яблоки	13.0
Лимон	7.5
Куры	25.0
Лимонная кислота	0.2
Аскорбиновая кислота	60мг

День: четверг																
Неделя: вторая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст:7-11 лет																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
22/93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Молоко	140	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60	0.00	161.62	137.98	24.14	0.51
			Вермишель	16												
			Масло сливочное	2												
			Сахар	1.6												
			Вода	60												
41/8	Бутерброд с сыром	50	Сыр	20	16.00	1.00	70.00	335.49	0.20	0.00	0.01	5.99	250.00	250.00	50.00	2.00
			Хлеб	30												
2/41	Масло сливочное порциями	20	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	0.00	0.00	118.00	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
3/959	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
			Сахар	20												
			Молоко	200												
33	Салат из свеклы	60	Масло растительное	3.6	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.70	0.00	0.78	21.09	24.58	12.54	0.80
			Свекла	57												
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>			<b>26.13</b>	<b>29.98</b>	<b>114.53</b>	<b>832.23</b>	<b>0.34</b>	<b>7.91</b>	<b>148.62</b>	<b>6.77</b>	<b>556.71</b>	<b>506.56</b>	<b>100.68</b>	<b>3.87</b>
<b>ОБЕД</b>																
39/38	Салат из моркови с яблоками	60	Морковь свежая	37.48	0.65	0.10	5.17	24.24	0.03	3.75	0.00	0.00	14.57	26.40	18.45	0.65
			Яблоки	13.64												
			Сахар	0.6												
40/206	Суп картофельный с бобовыми	250	Куры	25	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0.00	0.00	38.08	87.18	35.30	2.03
			Картофель	75												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	10												
			Горох	20.3												
			Масло растительное	5												
			Вода	175												
26/304	Рис отварной	100	Рис	36	5.82	9.74	50.00	298.47	0.39	0.00	0.09	1.00	93.84	261.39	76.81	2.39
			Масло сливочное	5												
			Соль	5												
13/608	Котлета	80	Говядина(котлетное мясо)	59	12.44	9.24	12.56	183.00	0.08	0.12	23.00	0.00	35.00	133.10	25.70	1.20
			Хлеб пшеничный	14												
			Молоко или вода	19												
			Сухари	8												

			Масло растительное	5												
			Масса полуф-та	99												
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	80	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	132.00	0.14	0.00	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	3.12
49	Хлеб пшеничный	120	Хлеб зерновой	80	7.04	1.36	23.52	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
57	Банан	100			1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	Соль йодированная	3														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>993</b>			<b>38.42</b>	<b>27.18</b>	<b>169.30</b>	<b>1030.86</b>	<b>0.874</b>	<b>19.68</b>	<b>23.09</b>	<b>1.00</b>	<b>223.49</b>	<b>536.07</b>	<b>198.26</b>	<b>10.39</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1523</b>			<b>64.55</b>	<b>57.16</b>	<b>283.83</b>	<b>1863.09</b>	<b>1.214</b>	<b>27.59</b>	<b>171.71</b>	<b>7.77</b>	<b>780.20</b>	<b>1042.63</b>	<b>298.94</b>	<b>14.26</b>

**ПОЛДНИК**

52	Вафли	40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1.20	1.40	31.00	141.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>			<b>1.40</b>	<b>1.40</b>	<b>45.00</b>	<b>169.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.40</b>	<b>14.40</b>	<b>4.00</b>	<b>1.00</b>

Молоко	359.0
Масло сливочное	26.5
Масло растительное	10.0
Сухари	8.0
Говядина	59.0
Вермишель	30.8
Крупа рисовая	36.0
Горох	20.3
Сахар	52.2
Хлеб пшеничный	120.0
Хлеб ржаной	80.0
Чай	2.0
Какао- порошок	1.0
Соль йодированная	0.3
Сухари ванильные	40.0
Сыр	20.0
Картофель	75.0
Морковь	47.5
Лук репчатый	10.0
Яблоки	13.6
Ошурец	100.0
Банан	100.0
Куры	25.0
Аскорбиновая кислота	60мг

День:пятница																
Неделя: вторая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст:7-11 лет																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
1/390	Каша манная молочная жидкая	200	Молоко	100	6.24	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72	0.00	192.17	156.05	23.52	0.30
			Крупа манная	30.8												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	7												
			Вода	45												
49	Хлеб пшеничный	60	Хлеб зерновой	60	5.28	1.02	17.64	100.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2/41	Масло сливочное порциями	20	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	0.00	0.00	118.00	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
11/424	Яйцо вареное	40	Яйцо куриное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	76.80	4.80	1.00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>			<b>16.82</b>	<b>28.12</b>	<b>51.84</b>	<b>500.44</b>	<b>0.11</b>	<b>1.09</b>	<b>154.82</b>	<b>0.00</b>	<b>222.17</b>	<b>236.85</b>	<b>28.32</b>	<b>1.70</b>
<b>ОБЕД</b>																
34/43	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	Капуста белокочанная свежая	47.4	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	0.00	0.00	22.42	16.57	9.10	0.31
			Морковь	6												
			Сахар	3												
			Масло растительное	3												
33/87	Суп с рыбными консервами	250	Консервы рыбные в собственном соку	40	8.61	8.40	14.34	167.25	0.10	9.11	15.00	0.00	45.30	176.53	47.35	1.26
			Картофель	70												
			Морковь	16.25												
			Лук репчатый	7.5												
			Крупа рисовая	5												
			Масло сливочное	3.8												
			Вода	200												
23/304	Плов	80	Мяса бройлера	80	20.30	17.00	35.69	377.00	0.06	1.01	48.00	0.00	45.10	199.30	47.50	2.19
			Лук репчатый	10												
		130	Таматная паста	7												
			Крупа рисовая	46												
			Масло растительное	8												
			Морковь	13												

6/868	Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов	20	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
			Вода	200												
			Сахар	20												
			Кислота лимонная	0.2												
50	ржаной(ржано-пшеничный)	80	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	132.00	0.14	0.00	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	3.12
49	Хлеб пшеничный	120	Хлеб зерновой	80	7.04	1.36	23.52	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	3														
24/847	Груша	100			0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.00	8.00	96.10	0.00	2.30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1023</b>			<b>42.52</b>	<b>31.07</b>	<b>140.74</b>	<b>1004.29</b>	<b>0.354</b>	<b>35.67</b>	<b>63.00</b>	<b>0.00</b>	<b>155.22</b>	<b>492.10</b>	<b>103.95</b>	<b>9.36</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1543</b>			<b>59.34</b>	<b>59.19</b>	<b>192.58</b>	<b>1504.73</b>	<b>0.464</b>	<b>36.76</b>	<b>217.82</b>	<b>0.00</b>	<b>377.39</b>	<b>728.95</b>	<b>132.27</b>	<b>11.06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
51	Печенье	40	Печенье сахарное	40	3.00	4.00	29.80	166.80	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	36.00	8.00	0.80
3/959	Чай с сахаром	200	чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>			<b>3.20</b>	<b>4.00</b>	<b>43.80</b>	<b>194.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>17.60</b>	<b>36.00</b>	<b>8.00</b>	<b>1.20</b>

Молоко	300.0
Масло сливочное	34.1
Масло растительное	3.0
Консервы рыбные	40.0
Мясо броли	100.3
Крупа манная	30.8
Крупа рисовая	55.0
Сахар	65.0
Хлеб пшеничный	120.0
Хлеб ржаной	80.0
Чай	1.0
Какао- порошок	1.0
Соль йодированная	3.0
Печенье сахарное	40.0
Смесь сухофруктов	20.0
Картофель	70.0
Морковь	22.3
Лук репчатый	7.5
Капуста белокочанная	47.4
Груша	100.0
Яйцо куриное	40.0
Кислота лимонная	0.2
Аскорбиновая кислота	60мг

**Меню составлено на основании:**

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.: А.С.К., 2005.
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Госторгиздат, 1955.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Составитель Л.Е.Голунова. -Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург, 2003г.

№	Наименование продуктов	Норма продукт а в (г)	Дни недели										Сумма за 10 дней	В среднем за 1 день	Отклоне ние от нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Молоко	300	300	359	162.5	450	340	340	450	162.5	359	300	<b>3223</b>	268.58	-10
2	Масло сливочное	30	34.1	26.5	13.2	34.8	9.3	9.3	34.8	13.2	26.5	34.1	<b>235.8</b>	19.65	-35
3	Крупы, бобовые	45	35.8	56.3	12	104.8	20.3	20.3	104.8	12	56.3	35.8	<b>458.4</b>	38.20	-15
4	Сахар	40	65	52.2	55.2	60	54.2	54.2	60	51.6	52.2	65	<b>569.6</b>	47.47	19
5	Хлеб пшеничный	150	140	110	115.45	140	110	110	140	115.45	110	140	<b>1230.9</b>	102.58	-32
6	Чай	0.4	1	2	2	1.8	2	2	1.8	2	2	1	<b>17.6</b>	1.47	267
7	Овощи свежие, зелень	280	77.15	157.48	237.2	250.5	116.48	116.48	250.5	237.2	157.48	77.15	<b>1677.62</b>	139.80	-50
8	Масло растительное	15	3	10	15.6	3	13	13	3	15.6	10	3	<b>89.2</b>	7.43	-50
9	Консервы рыбные		40			40			40			40	<b>160</b>	13.33	
10	Картофель	188	70	75	158.3	70	155	155	70	158.3	75	70	<b>1056.6</b>	88.05	-53
11	Макаронные изделия	15	51	16			81.5	81.5			16	51	<b>297</b>	24.75	65
12	Колбасные изделия	15	80			80			80			80	<b>320</b>	26.67	78
13	Смесь сухофруктов	15	20		27.2		6.6	6.6		27.2		20	<b>107.6</b>	8.97	-40
14	Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	<b>800</b>	66.67	-17
15	Кондитерские изделия	10	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	<b>400</b>	33.33	233
16	Какао - порошок	1.2	6	6		6	6	6	6		6	6	<b>48</b>	4.00	233
17	Соль йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>50</b>	4.17	-17
18	Сыр	10		20			34	34			20		<b>108</b>	9.00	-10
19	Фрукты (плоды) свежие	200	100	113.64	120.5		113.64	113.64		120.5	113.64	100	<b>895.56</b>	74.63	-63
20	Говядина			59			79	79			59		<b>276</b>	23.00	
21	Сухари панировочные	10		8							8		<b>16</b>	1.33	-87
22	Повидло				23.63					23.63			<b>47.26</b>	3.94	
23	Сметана	10			5		10	10		5			<b>30</b>	2.50	-75
24	Тушка цыпленка бройлера	40/51		25	125.3		25	25		125.3	25		<b>350.6</b>	29.22	
25	Томатное пюре	10					5	5					<b>10</b>	0.83	-92
26	Кислота лимонная		0.2		0.21	0.2			0.2	0.21		0.2	<b>1.22</b>	0.10	
27	Яйцо диетическое	40	40									40	<b>80</b>	6.67	
28	Рыба свежемороженая	60				91			91				<b>182</b>	15.17	
29	Аскорбиновая кислота	60мг	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	<b>600</b>	50.00	