

«Согласовано»:
 Директор МБОУ «СОШ№ _____»

«Утверждено»:
 Директор МУП г. Кургана
 «Комбинат питания»

Т.А. Щербин

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак 20%, обед 30%). Ш с 15.03.2021г по 31.03.2021г.

1-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Цена, руб./коп	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг		Fe
Завтрак														
1	Бульброд с маслом сливочным (хлеб 15г., Масло сливочное 10г)	10/15	1,5	7,4	7,06	50,84	0,02	-	0,04	6,7	30,3	11,0	0,3	5,57
493	Филе куриное «Нежность» (трудка куриная 68г., лук20г., морковь20г.,мука2г.,масло растительное2,5г., томат.паста2г., сметана1г., соль 0,3г)	50/50	10,4	6,7	5,5	141,0	0,09	0,04	0,06	20,8	45,3	0,26	0,01	34,97
516	Макаронны отварные (макаронные изделия-52,5г., масло сливочное-5,25г., соль-0,3г.)	150	5,5	4,41	34,8	209,9	0,13	-	-	16,2	130,5	23,7	1,4	5,00
638	Компот из кураги (курага25г., сахар10г.)	200	1,25	-	28,5	58,1	0,08	1,0	0,09	40,0	37,5	26,2	0,8	5,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	14,2	72,9	0,07	-	-	13,2	73,2	9,8	0,7	2,86
	Фрукты свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,06	10,5	0,04	24,0	16,5	13,5	3,3	16,79
	Итого завтрак:		22,15	19,61	104,76	599,34	0,45	11,5	0,23	120,9	333,3	73,46	6,51	71,00
Обед														
	Овощи свежие	20	0,13	-	0,4	2,2	0,006	4,6	-	3,4	6,0	2,8	0,1	4,33
221	Суп картофельный, с бобовыми и сухариками (картофель36г., горох12г., лук8г., морковь8г., масло растительное2 г., соль0,3г.)	200/20	4,1	2,4	12,5	88,0	0,006	14,5	0,01	65,5	40,0	31,7	0,8	4,90
451	Биточки из говядины (мясо говядины58,5г., лук7г., хлеб13,5г., сахар8г., масло растительное2,8г., молоко22,5г., яйцо2г., соль0,5г.)	90	6,8	13,16	1,8	156,8	0,06	0,63	0,07	45,6	21,6	26,2	0,06	35,38
508	Каша гречневая (гречка-50г., масло сливочное 5,25г., соль 1г.)	150	3,8	4,6	18,3	201,46	0,22	-	-	14,96	26,2	0,1	0,05	6,22
698	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,8	28,6	172,0	0,06	1,8	0,04	242,0	90,0	10,0	0,2	17,64
	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,35	21,9	104,5	0,05	-	-	9,0	29,1	6,3	0,5	2,53
	Итого обед:		23,73	27,31	83,5	724,96	0,402	21,5	0,12	380,46	212,9	77,1	1,71	71,00
	Всего за день:		45,88	46,92	188,26	1324,3	0,852	33,0	0,35	501,36	546,2	150,5	8,22	142,00



2-й день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
	Фрукты свежие апельсины	150	1,35	-	12,15	56,7	0,01	20,0	0,07	11,0	4,5	9,5	0,4	16,88		
10	Бутерброд горячий с сыром (хлеб пшеничный30г., сыр20г., масло сливочное20г.)	70	3,0	10,17	14,71	120,37	0,04	0,3	0,08	9,44	73,8	9,25	0,5	22,78		
311	Каша молочная пшенная, с маслом сливочным (пшено30г., молоко150г., сахар4,5г., соль0,3г., масло сливочное10г.)	150/10	4,6	11,84	32,3	158,16	0,06	0,45	0,01	91,0	91,0	10,0	0,9	20,71		
634	Компот из вишни (ягоды с/м вишня20г., сахар15г.)	200	0,2	0,1	17,06	69,94	0,006	3,0	-	7,4	6,0	5,2	0,1	8,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7	2,08		
	Итого завтрак:		11,05	22,61	90,42	478,07	0,176	23,75	0,16	132,8	220,7	43,75	2,6	71,00		
Обед																
	Овоши свежие	15	0,7	-	1,8	18,0	0,02	6,0	0,04	12,0	20,0	26,0	0,4	3,35		
110	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной (свежая32г., капуста свежая16г., картофель16г., морковь8г., лук8г., томат.паста2,4г., сахар1,2г., масло растительное2г, соль0,3г., сметана-5г.)	90	9,2	3,1	11,5	176,8	0,09	0,36	-	77,3	29,6	8,8	0,44	41,33		
390	Котлета рыбная (кета58,5г., хлеб пшеничный16г., сухари 9г, масло растительное3г, молоко22,5г, соль0,3г.)	150	2,3	1,9	12,1	121,33	0,1	0,6	-	41,9	107,8	30,0	1,0	10,94		
520	Картофельное пюре (картофель128г, молоко24г, масло сливочное 3г., соль0,3г.)	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	0,4	0,06	24,0	3,3	2,0	0,01	6,72		
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,9	104,52	0,06	-	-	9,0	29,14	6,3	0,45	2,35		
	Итого обед:		17,62	10,28	78,4	588,45	0,278	7,46	0,14	168,5	247,5	91,7	2,9	71,00		
	Всего за день:		28,67	32,89	168,82	1066,52	0,454	31,28	0,3	301,3	468,2	135,4	5,5	142,00		

3-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Цена, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг		Fe
Завтрак														
463	Тэфтели из говядины в томатном соусе (мясо говядины70г., лук 28г., мука 8,25г., морковь 3,2г., масло растительное7г., томатная паста 5г, соль0,3г.)	90/50	5,0	9,0	2,7	135,0	0,45	0,8	0,02	19,0	59,6	23,9	0,3	29,58
510	Каша ячневая (крупа ячневая 32,3г, масло сливочное 5,3г, соль 0,3г)	150	3,15	6,0	21,3	84,0	0,09	-	-	27,11	111,0	16,2	0,6	3,68
692	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток4г., молоко200г., сахар10г.)	200	6,2	5,1	19,4	148,3	0,08	2,6	0,04	240,0	7,0	8,0	0,01	20,86
	Фрукты свежие яблоки	150	3,75	0,2	52,5	122,5	-	10,0	0,03	20,0	70,0	15,0	0,01	14,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	6,6	36,6	10,8	0,4	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,6	69,7	0,03	-	-	6,0	19,5	4,2	0,3	1,51
	Итого завтрак:		18,08	20,59	65,1	473,45	0,68	3,4	0,06	298,7	233,7	63,1	1,61	71,00
	Обед													
	Овоши свежие огурцы	10	0,7	-	0,18	1,1	0,002	2,3	-	1,7	3,0	1,4	0,05	2,78
135	Суп из овощей, со сметаной (капуста свежая16г., картофель40г., морковь 8г., лук 8г., горошек6г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	200/5	0,8	2,8	9,0	79,44	0,07	0,8	0,04	11,7	56,04	10,9	0,1	6,64
499	Котлета «Пикантная» из куринной грудки (филе куриное67г., масло растительное2,5г., хлеб13г., лук4г., сахар4г., молоко22г., соль0,3г.)	90	11,6	5,0	10,7	158,6	0,07	0,4	0,04	36,5	123,3	23,5	1,15	30,91
534	Калуста тушеная (калуста свежая171,9г., морковь3г., лук6г., томатная паста3г., мука1,8г., сахар2г., масло растительное2,5г., соль0,5г.)	150	1,5	2,7	19,5	124,1	0,21	-	-	68,0	60,0	4,2	2,4	9,98
698	Напиток кислomолоочный	200	5,6	6,8	28,6	172,0	0,06	1,8	0,04	242,0	90,0	10,0	0,2	17,57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4	2,08
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	6,6	36,6	10,8	0,4	1,04
	Итого обед:		24,69	17,87	94,58	664,73	0,482	5,3	0,12	374,5	394,8	66,4	4,7	71,00
	Всего за день:		42,77	38,46	159,68	1138,18	1,162	8,7	0,18	673,2	628,5	129,5	6,31	142,00

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Цена, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг		Fe
	Завтрак													
10	Бульброд горячий с сыром (хлеб пшеничный30г., сыр20г., масло сливочное20г.)	70	3,0	10,17	14,71	120,37	0,04	0,3	0,08	9,44	73,8	9,25	0,5	20,82
264	Запеканка картофельная с овощами, со сметаной (картофель124г., капуста34г., лук12г., масло сливочное8г., сахар панировочный4,5г, масло растительное-1г., сметана 10г., соль-0,5г.)	150/10	9,7	27,5	2,03	163,3	0,09	1,06	0,05	316,1	110,3	7,1	0,9	14,95
693	Какао на цельном молоке (какао2г., молоко-200г., сахар-10г.)	200	3,8	5,3	19,6	138,1	-	-	-	140,5	90,0	9,6	0,6	18,28
	Сок фруктовый т/п	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	0,4	0,06	24,0	3,3	2,0	0,01	12,90
	Вафля «Молочная»	20	1,4	12,08	25,9	97,3	0,008	-	-	2,0	6,6	0,4	0,12	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	6,6	36,6	10,8	0,35	1,25
	Итого завтрак:		19,01	45,41	71,69	516,55	0,16	1,06	0,05	472,2	266,2	32,8	2,32	71,00
	Обед													
	Овощи свежие помидоры	15	0,7	-	1,8	18,0	0,02	6,0	0,04	12,0	20,0	26,0	0,4	3,08
124	Щи из свежей капусты (капуста40г., картофель24г., морковь8г., лук8г., томат. паста0,8г., Масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	200/5	2,0	4,7	7,3	79,5	0,04	16,8	0,07	50,3	73,0	16,4	0,6	3,30
388	Рыба (кета) тушеная в томате, с овощами (рыба110г., масло растительное2,5г., лук38г., морковь38г., соль0,5г. томатная паста 6г.)	90/75	9,5	3,5	8,8	150,7	0,2	5,4	0,04	74,3	134	30,0	0,01	48,06
512	Рис припущенный, с маслом сливочным (рис40гр., масло сливочное13,5гр., соль0,3гр.)	150/10	2,2	9,9	21,0	186,3	0,02	-	0,09	15,0	34,0	10,0	0,4	7,04
	Сок фруктовый	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	0,4	0,06	24,0	3,3	2,0	0,01	6,72
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4	1,85
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35	0,95
	Итого обед:		19,69	18,67	86,1	647,99	0,356	28,6	0,3	190,6	312,9	94,9	2,17	71,00
	Всего за день:		38,7	64,08	157,79	1164,54	0,514	29,66	0,35	662,8	579,1	127,7	4,49	142,00

5-й День

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак														
	Фрукты свежие мандарины	120	3,75	0,2	52,5	122,5	-	10,0	0,03	20,0	70,0	15,0	0,01	20,16
362	Пудинг из творога (запеченный), с маслом сливочным (творог 14г., крупа манная 3,5г., сахар 5г., яйцо 8г., изюм 15г., масло сливочное 15г., сухари панировочные 2г., сметана 6г., соль 0,3г.)	150/10	17,4	12,6	20,5	248,4	0,07	0,7	0,09	207,9	168,1	3,4	0,09	45,93
686	Чай с сахаром и лимоном (чай-1,5г., сахар-10г., лимон-7г.)	200/7	0,4	0,08	10,24	43,3	-	2,95	-	15,2	13,8	7,4	1,24	2,41
	Хлеб пшеничный	31	2,4	0,25	15,1	72,1	0,03	-	-	6,2	20,7	4,34	0,31	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35	1,00
	Итого завтрак:		25,4	13,38	105,44	522,75	0,13	13,65	0,12	256,3	295,3	35,04	2,0	71,00
	Обед													
	Овощи свежие огурцы	30	0,21	-	0,6	3,3	0,006	6,9	-	5,1	9,0	4,2	0,15	6,49
140	Суп картофельный, с макаронными изделиями (картофель 40г., макаронные изделия 6,4г., морковь 8г., лук 8г., масло растительное 2,4г., соль 0,3г.)	90/10	9,9	17,3	11,11	268,56	0,07	0,18	0,01	46,8	76,01	2,9	0,26	39,12
518	Картофель отварной (картофель 150г., масло сливочное 2,5г., соль 0,3г.)	150	2,3	3,4	14,7	133,84	0,03	6,0	-	153,7	83,0	28,0	1,56	10,58
634	Компот из черной смородины (Черная смородина- 20г., сахар- 15г.)	200	0,12	-	16,43	64,45	-	10,0	0,02	7,2	-	6,2	0,26	8,25
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4	1,93
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35	1,00
	Итого обед:		17,96	24,58	72,04	755,44	0,206	23,88	0,11	278,6	252,61	67,5	3,58	71,00
	Всего за день:		43,36	37,96	177,48	1278,19	0,336	37,53	0,23	534,9	547,91	102,5	5,58	142,00

№ реп.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак														
	Фрукты свежие бананы	200	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	10,5	0,04	24,0	16,5	13,5	3,3	26,46	
311	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (рис30г., молоко150г., сахар4,5г., масло сливочное10г., соль0,3г.)	150/10	6,41	11,15	32,9	188,75	0,03	0,45	0,1	90,0	73,5	12,0	0,10	21,19	
693	Какао на цельном молоке (какао-порошок2г., молоко200г., сахар10г.)	200	3,8	5,35	19,6	138,1	-	-	-	140,5	90,0	9,6	0,6	20,55	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35	1,04	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	17,06	81,4	0,04	-	-	7,0	22,6	5,0	0,3	1,76	
	Итого завтрак:		14,92	17,65	91,36	511,3	0,14	10,9	0,14	268,5	225,3	45	4,65	71,00	
	Обед														
	Овощи свежие огурцы	30	0,21	-	0,6	3,3	0,006	6,9	-	5,1	9,0	4,2	0,15	6,12	
111	Борщ «Сибирский» со сметаной (свеглаз2г., капуста свежая16г., картофель12г., фасоль8г., морковь8г., лук8г., томат. паста2,4г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	200/5	2,2	2,5	11,1	75,7	0,01	8,0	0,07	54,2	23,6	34,6	0,35	6,2	
499	Котлета «Пикантная» из куриной грудки (филе куриное67г., масло растительное2,5г., хлеб13г., лук4г., сахар4г., молоко22г., соль0,3г.)	90	11,6	5,0	10,7	158,6	0,07	0,4	0,04	36,5	123,3	23,5	1,15	30,91	
265	Запеканка капустная (капуста120г., яйцо54г., молоко18г., масло растительное4,8г., соль0,5г.)	150	7,5	7,8	10,6	189,0	0,16	14,46	-	97,3	78,5	27,3	0,8	18,37	
	Сок фруктовый	200	0,8	-	20,6	84,0	0,01	0,4	0,06	24,0	3,3	2,0	0,01	6,72	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,06	81,4	0,03	-	-	7,0	22,6	5,0	0,3	1,66	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35	1,02	
	Итого обед:		26,42	15,83	77,76	628,45	0,316	30,16	0,17	231,1	283	101,5	3,11	71,00	
	Всего за день:		41,34	33,48	169,12	1139,75	0,456	41,06	0,31	499,6	508,3	146,5	7,76	142,00	

7-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
	Завтрак													
10	Бутерброд с сыром (хлеб30г., сыр20г.)	50	2,5	5,6	14,58	68,72	0,04	0,56	0,08	214	127,5	14,2	0,6	11,68
478	Запеканка картофельная, с мясом и маслом сливочным (мясо59,5г., картофель 120г., лук14,2г., сахар3,г., масло растительное2,г., масло сливочное10г., соль0,5гр.)	140/10	9,01	11,7	22,1	205,9	0,22	0,7	0,06	89,7	105,1	32,0	1,09	39,47
698	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,8	28,6	172,0	0,06	1,8	0,04	242,0	90,0	10,0	0,2	17,77
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7	2,08
	Итого завтрак:		19,01	24,6	79,48	519,52	0,38	3,06	0,18	559,7	368	66	2,59	71,00
	Обед													
	Овощи свежие	30	0,21	-	0,6	3,3	0,006	6,9	-	5,1	9,0	4,2	0,15	6,49
124	Щи из свежей капусты со сметаной (капуста40г., картофель24г., морковь8г., лук8г., томатная паста0,8г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	200/5	2,0	4,7	7,3	79,5	0,04	16,8	0,07	50,3	73,0	16,4	0,6	6,16
382	Рыба, запеченная с яйцом (минтай104г, мука6г., яйцо19,2г, молоко16г масло растительное4,8г, соль0,3г.)	120	10,7	7,05	5,6	251,6	0,11	-	0,05	41,25	94,8	4,02	0,9	37,72
511	Рис отварной, с маслом сливочным (рис40г., масло сливочное5,25г., соль0,3г.)	150	2,9	3,05	28,5	153,05	0,04	-	0,03	11,6	33,8	27,3	0,1	5,80
700	Напиток клюквенный (ягоды с/м клюква 20г, сахар 20г.)	200	1,0	-	21,0	88,8	0,006	4,5	-	4,2	3,3	2,4	0,18	12,72
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,34	20,5	97,7	0,04	-	-	8,4	27,2	5,9	0,4	2,11
	Итого обед:		20,01	15,14	83,5	673,95	0,242	28,2	0,15	120,8	241,1	60,22	2,33	71,00
	Всего за день:		39,02	39,74	162,98	1193,47	0,622	31,26	0,33	680,5	609,1	126,22	4,92	142,00

8-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Цена, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг		Fe
Завтрак														
360	Запеканка из творога (творог 140г., манка 10г., сахар 5г., яйцо 4г., масло раст. 5г., сухари 5г., сметана 5г.)	150	15,04	16,5	23,9	257,2	0,09	0,8	0,07	275,4	119,7	34,4	0,8	61,21
704	Компот из сухофруктов (сухофрукты 25г., сахар-15г)	200	0,2	-	17,4	70,4	-	6,6	0,03	12,0	-	10,3	0,4	4,39
	Пряник «Молоочный»	32	1,08	6,6	20,7	173,5	0,01	-	-	2,5	10,6	0,6	0,15	3,41
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7	1,99
	Итого завтрак:		18,22	23,6	76,2	574,0	0,16	7,4	0,1	303,9	175,7	55,1	2,05	71,00
	Обед													
	Овощи свежие	15	0,33	-	1,1	6,2	0,01	7,5	0,03	4,2	7,8	6,0	0,3	2,90
160	Суп молочный, с крупой (молоко 145г., крупа 12г., масло сливочное 2г., сахар 2г., соль 0,3 г.)	200	4,6	6,3	21,4	160,7	0,08	2,6	0,04	242,8	97,6	4,08	0,25	12,20
451	Котлета из говядины (мясо 62г., лук 6г., хлеб 14г., сухари 7г., яйцо 2,4г., молоко 21г., масло растительное 3г., соль 0,5г)	90	11,8	13,16	1,8	176,8	0,06	0,63	0,07	45,6	121,6	26,2	1,6	25,01
534	Капуста тушеная (капуста свежая 171,9г., морковь 3г., лук 6г., томатная паста 3г., мука 1,8г., сахар 2г., масло растительное 2,5г., соль 0,5г.)	150	1,5	2,7	19,5	124,1	0,21	-	-	68,0	60,0	4,2	2,4	6,67
686	Чай с сахаром и лимоном (чай 1,5г., сахар 10г., лимон 7г.)	200/7	0,4	0,08	10,24	43,3	-	2,95	-	15,2	13,8	7,4	1,24	2,22
	Фрукты свежие бананы	200	3,75	0,2	52,5	122,5	-	10,0	0,03	20,0	70,0	15,0	0,01	19,80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	116,3	0,05	-	-	10,0	32,4	7,0	0,5	2,20
	Итого обед:		26,58	22,76	141,3	790,6	0,42	21,13	0,23	414,6	392,7	64,48	5,07	71,00
	Всего за день:		44,8	46,36	217,5	1364,6	0,58	28,53	0,33	718,5	568,4	119,5	7,12	142,00

9-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак														
388	Биточки рыбные (кетса58,5г, хлеб16г, сухари9г, масло растительное3г, молоко22,5г, соль0,3г.)	90	9,2	3,1	11,5	176,8	0,09	0,36	-	77,3	29,6	8,8	0,44	41,33	
518	Картофель отварной (картофель150г, масло сливочное5,25г, соль0,3г.)	150	2,3	3,4	14,7	133,84	0,03	6,0	-	153,7	83,0	28,0	1,56	11,03	
700	Напиток брусничный (ягоды с/м брусника20г, сахар20г.)	200	0,21	0,15	17,37	71,67	0,003	4,5	0,11	12,0	4,8	2,1	0,12	15,39	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35	1,42	
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	12,6	60,4	0,03	-	-	5,2	16,8	3,6	0,26	1,83	
	Итого завтрак:		14,35	7,03	56,14	450,79	0,18	9,31		258,4	165,9	52,7	3,85	71,00	
	Обед														
	Овощи свежие	30	0,33	-	1,1	6,2	0,01	7,5	0,03	4,2	7,8	6,0	0,3	6,70	
135	Суп из овощей, со сметаной (капуста свежая16г, картофель40г, морковь8г, лук8г, горошек6г, масло растительное2г, соль0,3г, сметана5г.)	200/5	0,8	2,8	9,0	59,44	0,07	0,8	0,24	11,7	56,04	10,9	0,1	5,02	
437	Гуляш из говядины (мясо72,5г, лук1,5г, мука6г, томат.паста5г, масло растительное2,5г, соль0,3г.)	50/75	11,2	11,9	6,03	211,41	0,05	0,15	0,05	15,6	69,0	15,6	0,2	34,81	
516	Макароны отварные (макаронные изделия52,5г, масло сливочное5,25г, соль0,3г.)	150	4,8	4,41	34,8	209,9	0,13	-	-	16,2	130,5	24,0	1,4	3,78	
698	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,8	28,6	172,0	0,06	1,8	0,04	242,0	90,0	10,0	0,2	17,64	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	24,9	5,6	0,4	2,01	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35	1,04	
	Итого обед:		28,22	26,48	106,13	768,44	0,39	10,25	0,36	304,7	400,94	77	2,95	71,00	
	Всего за день:		42,57	33,51	162,27	1239,23	0,57	19,56	0,36	563,1	566,84	129,7	6,8	142,00	

10-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Цена, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг		Fe
Завтрак														
343	Омлет с сыром (запеченный) с маслом сливочным (яйцо105г., сыр 20г., молоко40г., масло сливочное10г., масло растительное4г., соль-0,3г.р.)	160/10	4,9	8,05	27,65	152,65	0,18	11,5	0,05	41,8	102,5	38,2	1,5	28,69
634	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток4г., молоко200г., сахар10г.)	200	6,2	5,1	19,4	148,3	0,08	2,6	0,04	240,0	7,0	8,0	0,01	14,68
	Фрукты свежие груша	160	1,44	-	13,0	64,0	0,02	20,0	0,08	14,4	6,8	0,8	0,5	24,83
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35	1,04
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,06	81,4	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35	1,76
	Итого завтрак:		16,89	13,6	85,65	489,8	0,35	34,1	0,17	310,8	163,6	57,2	2,76	71,00
Обед														
	Овощи свежие	20	0,1	-	0,3	1,5	0,003	3,45	-	2,5	4,5	2,1	0,07	4,99
128	Щи по-уральски, со сметаной (капуст40г., морковь8г., лук8г., томат. паста4г., крупа4г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	200/5	1,5	3,9	5,5	63,1	0,03	3,8	0,07	55,2	144,5	21,2	0,8	5,47
451	Шницель из говядины (мясо,62г., лук6г., хлеб14г., сухари7г., яйцо2,4г., молоко21г., масло растительное3г., соль0,5г.)	90	10,53	11,25	1,8	268,8	0,09	0,7	0,53	45,8	136,3	10,4	0,8	42,17
224	Рагу овощное (картофель2г., морковь18г., лук1г., капуста40г., масло растительное3г., томат.паста1г., соль0,3г.)	150	1,99	5,34	16,02	160,1	0,04	1,5	0,07	55,0	22,0	8,0	0,02	7,88
	Сок фруктовый	200	0,8	-	20,6	84,0	0,01	0,4	0,06	24,0	3,3	2,0	0,01	7,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,6	69,8	0,03	-	-	6,0	19,4	4,2	0,3	2,06
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35	1,43
	Итого обед:		18,67	20,98	65,92	683,75	0,233	9,85	0,73	195,5	352,7	52,8	2,35	71,00
	Всего за день:		35,56	34,58	151,57	1173,55	0,583	43,95	0,9	506,3	516,3	110	5,11	142,00

Зам. директора по производству

Жукова А. И.

Начальник производства

Истомина О. Л.

Бухгалтер

Тимонина Н. Л.