

УТВЕРЖАЮ  
Директор МБОУ «Бородинская средняя общеобразовательная школа»

\_\_\_\_\_  
К.С. Костоликова  
«11» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обучающихся  
МБОУ «Бородинская средняя  
общеобразовательная школа»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

## День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	А	pp	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
54-16к-2020	<b>Каша «Дружба»</b>			200,00	4,9	6,9	24,6	179,9	0,1	0,2	45,0	0,5	0,8	136,0	30,0	134,0	1,0
	Вода	70,0	70,0														
	Крупа рисовая	15,0	15,0														
	Крупа пшеничная	11,0	11,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	5,0	5,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	102,0	102,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-13-2020	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>			15,0	3,5	4,5	0,0	54,5	0,00	0,04	39	0,00	0,00	150,0	7,05	81,6	0,09
	Сыр российский	15,2	15,0														
54-1гн-2020	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,08	0,0	5,1	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>445,0</b>	<b>10,9</b>	<b>11,7</b>	<b>42,5</b>	<b>318,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>84,0</b>	<b>1,06</b>	<b>0,8</b>	<b>298,0</b>	<b>51,35</b>	<b>250,0</b>	<b>2,49</b>



	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-7м-2020	<b>Шницель из говядины</b>			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-7хн-2020	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Вода	190,0	190,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Яблоко</b>			100,0	0,4	0,4	9,8	45,0	0,3	0,02	0,0	0,2	10,0	16,0	9,0	11,0	2,2
	<b>Всего за обед</b>			<b>860,0</b>	<b>26,3</b>	<b>28,7</b>	<b>102,9</b>	<b>775,6</b>	<b>0,78</b>	<b>0,42</b>	<b>223,0</b>	<b>6,27</b>	<b>56,2</b>	<b>198,5</b>	<b>176,3</b>	<b>426,7</b>	<b>7,91</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1405,0</b>	<b>37,2</b>	<b>40,4</b>	<b>145,4</b>	<b>1094,3</b>	<b>0,93</b>	<b>0,69</b>	<b>307,0</b>	<b>7,33</b>	<b>57,0</b>	<b>496,5</b>	<b>227,65</b>	<b>676,7</b>	<b>10,4</b>

## День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
54-19к-2020	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			250,0	6,58	6,9	23,0	180,48	0,1	0,25	47,5	0,43	1,75	238,2 5	28,0	177,25	0,5
	Вода	75,0	75,0														
	Макаронные изделия высшего сорта	20,0	20,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	2,5	2,5														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	175,0	175,0														
	Сахар-песок	2,0	2,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-6о-2020	<b>Яйцо вареное</b>	50,0	40,0	40,0	4,8	4,1	0,3	56,6	0,03	0,18	140	0,08	0,00	22,0	74,0	1,00	8,00
54-1гн-2020	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,08	0,0	5,1	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>520,0</b>	<b>13,88</b>	<b>11,3</b>	<b>41,2</b>	<b>321,38</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>187,5</b>	<b>1,07</b>	<b>1,75</b>	<b>274,0</b>	<b>116,3</b>	<b>212,65</b>	<b>9,9</b>



	йодированная																
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	9,9	9,9														
54-2соус-2020	<b>Соус белый основной</b>			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	Бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-5хн-2020	<b>Компот из кураги</b>			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	Курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Вода	202,0	202,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Мандарин</b>			75,0	0,6	0,2	10,0	39,0	0,05	0,03	34,0	0,4	26,7	37,0	12,0	20,0	0,15
	<b>Итого за обед</b>			<b>875,0</b>	<b>35,15</b>	<b>16,2</b>	<b>142,9</b>	<b>854,2</b>	<b>0,55</b>	<b>0,4</b>	<b>274,5</b>	<b>10,31</b>	<b>43,4</b>	<b>239,7</b>	<b>214,2</b>	<b>463,8</b>	<b>12,34</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1395,0</b>	<b>49,03</b>	<b>27,5</b>	<b>184,1</b>	<b>1175,58</b>	<b>0,73</b>	<b>0,86</b>	<b>462,0</b>	<b>11,38</b>	<b>45,15</b>	<b>513,7</b>	<b>330,5</b>	<b>676,45</b>	<b>22,24</b>

### День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
54-2к-2020	<b>Каша вязкая молочная кукурузная</b>			200,0	7,1	10,7	46,0	308,6	0,1	0,2	70	0,7	0,8	139,0	36,0	155,0	1,6
	Вода	65,0	65,0														
	Крупа кукурузная	57,0	57,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	10,0	10,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	100,0	100,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-8гн-2020	<b>Какао с молоком сгущенным</b>			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	Вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>430,0</b>	<b>12,9</b>	<b>14,4</b>	<b>80,0</b>	<b>500,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>81,4</b>	<b>1,38</b>	<b>0,8</b>	<b>267,9</b>	<b>75,9</b>	<b>290,1</b>	<b>3,2</b>





	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Говядина I категории	83,6	74,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Томат-пюре	7,3	7,3														
	Лук репчатый	11,6	9,3														
54-6хн-2020	<b>Компот из изюма</b>			200,0	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0
	Изюм	20,0	32,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Вода	203,0	203,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Банан</b>			150,0	1,6	0,5	34,3	133,0	0,03	0,07	3,0	0,7	8,7	5,0	27,0	22,0	0,26
	<b>Всего за обед</b>			<b>910,0</b>	<b>27,0</b>	<b>23,1</b>	<b>134,0</b>	<b>837,44</b>	<b>0,44</b>	<b>0,32</b>	<b>205,5</b>	<b>5,82</b>	<b>26,4</b>	<b>127,9</b>	<b>162,6</b>	<b>503,3</b>	<b>8,0</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1340,0</b>	<b>39,9</b>	<b>37,5</b>	<b>214,0</b>	<b>1338,04</b>	<b>0,59</b>	<b>0,55</b>	<b>286,9</b>	<b>7,2</b>	<b>27,2</b>	<b>395,8</b>	<b>238,5</b>	<b>793,4</b>	<b>11,2</b>

### День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	А	pp	С	Ca	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
54-13к-2020	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>			200,0	8,7	10,6	40,0	289,9	0,2	0,2	71,0	0,8	0,8	135,0	16,0	237,0	3,0
	Вода	54,0	54,0														
	Крупа пшеничная	50,0	50,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	10,0	10,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	106,0	106,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
53-19з-2020	<b>Масло сливочное (порциями)</b>			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	10,0	10,0														
54-1гн-2020	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,08	0,0	5,1	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>440,0</b>	<b>11,3</b>	<b>19,2</b>	<b>58,0</b>	<b>449,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>121,0</b>	<b>1,37</b>	<b>0,8</b>	<b>149,0</b>	<b>30,3</b>	<b>273,4</b>	<b>4,42</b>



	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-10р-2020	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)</b>			80,0	13,0	9,0	5,1	154,1	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0
	Вода	20,0	20,0														
	Масло подсолнечное	6,1	6,1														
	Томат-пюре	7,2	7,2														
	Лук репчатый	14,0	11,2														
	Морковь	25,0	19,7														
	Петрушка корень	4,0	3,2														
	Горбуша (филе)	72,4	64,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сахар-песок	2,1	2,1														
54-3хн-2020	<b>Компот из чернослива</b>			200,0	0,8	0,0	28,5	117,0	0,01	0,1	0,0	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8
	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Вода	202,0	202,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Яблоко</b>			100,0	0,4	0,4	9,8	45,0	0,3	0,02	0,0	0,2	10,0	16,0	9,0	11,0	2,2
	<b>Всего за обед</b>			<b>920,0</b>	<b>32,5</b>	<b>28,1</b>	<b>121,4</b>	<b>865,76</b>	<b>0,9</b>	<b>0,51</b>	<b>188,6</b>	<b>10,64</b>	<b>72,6</b>	<b>195,3</b>	<b>183,8</b>	<b>514,9</b>	<b>12,44</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1360,0</b>	<b>43,8</b>	<b>47,3</b>	<b>179,4</b>	<b>1314,86</b>	<b>1,15</b>	<b>0,74</b>	<b>309,6</b>	<b>12,01</b>	<b>73,4</b>	<b>344,3</b>	<b>214,1</b>	<b>788,3</b>	<b>16,86</b>

## День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	А	pp	С	Ca	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
54-6к-2020	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>			200,00	8,4	11,5	38,8	292,1	0,3	0,2	71,0	0,9	0,8	146,0	66,0	213,0	3,2
	Вода	52,0	52,0														
	Крупа пшеничная	50,0	50,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	10,0	10,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	104,0	104,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-13-2020	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>			15,0	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,04	39,0	0,0	0,0	150,0	7,05	81,6	0,09
	Сыр российский	15,2	15,0														
54-1гн-2020	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,08	0,0	5,1	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>445,0</b>	<b>14,4</b>	<b>16,3</b>	<b>56,7</b>	<b>430,9</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>110,0</b>	<b>111,46</b>	<b>0,8</b>	<b>308,0</b>	<b>87,35</b>	<b>329,0</b>	<b>4,69</b>



54-2соус-2020	<b>Соус белый основной</b>			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-7хн-2020	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Вода	190,0	190,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Мандарин</b>			75,0	0,6	0,2	10,0	39,0	0,05	0,03	34,0	0,4	26,7	37,0	12,0	20,0	0,15
	<b>Всего за обед</b>			<b>925,0</b>	<b>40,98</b>	<b>19,8</b>	<b>143,46</b>	<b>911,36</b>	<b>0,46</b>	<b>0,38</b>	<b>134,0</b>	<b>111,55</b>	<b>43,4</b>	<b>215,8</b>	<b>226,7</b>	<b>649,7</b>	<b>12,69</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1370,0</b>	<b>55,38</b>	<b>36,1</b>	<b>200,16</b>	<b>1342,26</b>	<b>0,81</b>	<b>0,65</b>	<b>244,0</b>	<b>223,01</b>	<b>44,2</b>	<b>523,8</b>	<b>314,05</b>	<b>978,6</b>	<b>17,38</b>



### День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
					1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>																	
54-16к-2020	<b>Каша «Дружба»</b>			200,00	4,9	6,9	24,6	179,9	0,1	0,2	45,0	0,5	0,8	136,0	30,0	134,0	1,0
	Вода	70,0	70,0														
	Крупа рисовая	15,0	15,0														
	Крупа пшеничная	11,0	11,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	5,0	5,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	102,0	102,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-8гн-2020	<b>Какао с молоком сгущенным</b>			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122,0	30,0	109,0	1,0
	Вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>430,0</b>	<b>10,7</b>	<b>10,6</b>	<b>58,6</b>	<b>371,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>56,4</b>	<b>1,18</b>	<b>0,8</b>	<b>264,9</b>	<b>69,9</b>	<b>269,1</b>	<b>26,0</b>



	высший сорт																
	Минтай (филе)	93,6	82,8														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Сметана 20%	47,0	47,0														
	Сыр российский	5,7	5,5														
54-5хн-2020	<b>Компот из кураги</b>			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	Курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Вода	202,0	202,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Банан</b>			150,0	1,6	0,5	34,3	133,0	0,03	0,07	3,0	0,7	8,7	5,0	27,0	22,0	0,26
	<b>Всего за обед</b>			<b>900,0</b>	<b>29,0</b>	<b>31,1</b>	<b>136,5</b>	<b>926,6</b>	<b>0,32</b>	<b>0,44</b>	<b>328,0</b>	<b>5,41</b>	<b>53,9</b>	<b>245,5</b>	<b>179,9</b>	<b>296,6</b>	<b>9,2</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1330,0</b>	<b>39,7</b>	<b>41,7</b>	<b>195,1</b>	<b>1298,5</b>	<b>0,47</b>	<b>0,67</b>	<b>384,4</b>	<b>6,59</b>	<b>54,7</b>	<b>510,4</b>	<b>249,8</b>	<b>565,7</b>	<b>35,2</b>

## День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
54-19к-2020	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			250,0	6,58	6,9	23,0	180,48	0,1	0,25	47,5	0,43	1,75	238,2 5	28	177,25	0,5
	Вода	75,0	75,0														
	Макаронные изделия высшего сорта	20,0	20,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	2,5	2,5														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	175,0	175,0														
	Сахар-песок	2,0	2,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-6о-2020	<b>Яйцо вареное</b>	50,0	40,0	40,0	4,8	4,1	0,3	56,6	0,03	0,18	140	0,08	0,00	22,0	74,0	1,00	8,00
54-1гн-2020	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,08	0,0	5,1	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>520,0</b>	<b>13,88</b>	<b>11,3</b>	<b>41,2</b>	<b>321,38</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>187,5</b>	<b>188, 57</b>	<b>1,75</b>	<b>272,2 5</b>	<b>116,3</b>	<b>212,65</b>	<b>9,9</b>



	Лук репчатый	10,2	9,0														
	Морковь	6,8	6,0														
	Петрушка зелень	3,4	3,0														
	Сахар-песок	4,5	4,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-6м-2020	<b>Биточки из говядины</b>			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-6хн-2020	<b>Компот из изюма</b>			200,0	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0
	Изюм	20,0	32,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Вода	203,0	203,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Яблоко</b>			100,0	0,4	0,4	9,8	45,0	0,3	0,02	0,0	0,2	10,0	16,0	9,0	11,0	2,2
	<b>Итого за обед</b>			<b>850,0</b>	<b>26,8</b>	<b>51,4</b>	<b>107,06</b>	<b>803,22</b>	<b>0,81</b>	<b>0,45</b>	<b>397,8</b>	<b>6,14</b>	<b>144,2</b>	<b>263,7</b>	<b>136,9</b>	<b>454,2</b>	<b>9,59</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1370,0</b>	<b>40,68</b>	<b>62,7</b>	<b>148,26</b>	<b>1124,6</b>	<b>0,99</b>	<b>0,91</b>	<b>585,3</b>	<b>194,71</b>	<b>145,95</b>	<b>535,95</b>	<b>253,2</b>	<b>666,85</b>	<b>19,49</b>

## День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
54-2к-2020	<b>Каша вязкая молочная кукурузная</b>			200,0	7,1	10,7	46,0	308,6	0,1	0,2	70	0,7	0,8	139	36	155	1,6
	Вода	65,0	65,0														
	Крупа кукурузная	57,0	57,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	10,0	10,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	100,0	100,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-8гн-2020	<b>Какао с молоком сгущенным</b>			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	Вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>430,0</b>	<b>12,9</b>	<b>14,4</b>	<b>80,0</b>	<b>500,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>81,4</b>	<b>1,38</b>	<b>0,8</b>	<b>267,9</b>	<b>75,9</b>	<b>290,1</b>	<b>3,2</b>





	82,5 % м.д.ж.																
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-10р-2020	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)</b>			80,0	13,0	9,0	5,1	154,1	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0
	Вода	20,0	20,0														
	Масло подсолнечное	6,1	6,1														
	Томат-пюре	7,2	7,2														
	Лук репчатый	14,0	11,2														
	Морковь	25,0	19,7														
	Петрушка корень	4,0	3,2														
	горбуша (филе)	72,4	64,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сахар-песок	2,1	2,1														
54-3хн-2020	<b>Компот из чернослива</b>			200,0	0,8	0,0	28,5	117,0	0,01	0,1	0,0	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8
	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Вода	202,0	202,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Мандарин</b>			75,0	0,6	0,2	10,0	39,0	0,05	0,03	34,0	0,4	26,7	37,0	12,0	20,0	0,15
	<b>Всего за обед</b>			<b>905,0</b>	<b>25,7</b>	<b>29,4</b>	<b>114,5</b>	<b>821,0</b>	<b>0,59</b>	<b>0,48</b>	<b>250,6</b>	<b>9,82</b>	<b>88,1</b>	<b>234,1</b>	<b>183,6</b>	<b>464,9</b>	<b>10,19</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1335,0</b>	<b>38,6</b>	<b>43,8</b>	<b>194,5</b>	<b>1321,6</b>	<b>0,74</b>	<b>0,71</b>	<b>332,0</b>	<b>11,2</b>	<b>88,9</b>	<b>502,0</b>	<b>259,5</b>	<b>755,0</b>	<b>13,39</b>

## День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	А	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
54-13к-2020	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>			200,0	8,7	10,6	40,0	289,9	0,2	0,2	71	0,8	0,8	135	16	237	3
	Вода	54,0	54,0														
	Крупа пшеничная	50,0	50,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	10,0	10,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	106,0	106,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
53-19з-2020	<b>Масло сливочное (порциями)</b>			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	10,0	10,0														
54-1гн-2020	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,08	0,0	5,1	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>440,0</b>	<b>11,3</b>	<b>19,2</b>	<b>58,0</b>	<b>449,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>121,0</b>	<b>1,37</b>	<b>0,8</b>	<b>149,0</b>	<b>30,3</b>	<b>273,4</b>	<b>4,42</b>



	Репа	30,0	24,0														
	Сметана 15%	22,5	22,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-7м-2020	<b>Шницель из говядины</b>			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-5хн-2020	<b>Компот из кураги</b>			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	Курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Банан</b>			150,0	1,6	0,5	34,3	133,0	0,03	0,07	3,0	0,7	8,7	5,0	27,0	22,0	0,26
	<b>Всего за обед</b>			<b>900,0</b>	<b>34,4</b>	<b>29,82</b>	<b>138,86</b>	<b>945,7</b>	<b>0,65</b>	<b>0,57</b>	<b>215,4</b>	<b>8,1</b>	<b>55,1</b>	<b>255,1</b>	<b>204,6</b>	<b>539,9</b>	<b>11,93</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1340,0</b>	<b>44,7</b>	<b>49,02</b>	<b>196,86</b>	<b>1394,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>336,4</b>	<b>9,47</b>	<b>55,9</b>	<b>404,1</b>	<b>234,9</b>	<b>813,3</b>	<b>16,35</b>

## День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
54-6к-2020	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>			200,00	8,4	11,5	38,8	292,1	0,3	0,2	71	0,9	0,8	146	66	213	3,2
	Вода	52,0	52,0														
	Крупа пшеничная	50,0	50,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	10,0	10,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	104,0	104,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-13-2020	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>			15,0	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0,04	39	0	0	150	7,05	81,6	0,09
	Сыр российский	15,2	15,0														
54-1гн-2020	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,08	0,0	5,1	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>445,0</b>	<b>14,4</b>	<b>16,3</b>	<b>56,7</b>	<b>430,9</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>110,0</b>	<b>14,4 6</b>	<b>0,8</b>	<b>308,0</b>	<b>87,35</b>	<b>329,0</b>	<b>4,69</b>



	82,5 % м.д.ж.																
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Говядина 1 категории	83,6	74,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Томат-поре	7,3	7,3														
	Лук репчатый	11,6	9,3														
54-5хн-2020	<b>Компот из кураги</b>			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	Курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Вода	202,0	202,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Яблоко</b>			100,0	0,4	0,4	9,8	45,0	0,3	0,02	0,0	0,2	10,0	16,0	9,0	11,0	2,2
	<b>Всего за обед</b>			<b>900,0</b>	<b>34,13</b>	<b>25,8</b>	<b>141,66</b>	<b>935,86</b>	<b>1,09</b>	<b>0,5</b>	<b>326,8</b>	<b>9,36</b>	<b>45,9</b>	<b>250,8</b>	<b>222,5</b>	<b>625,6</b>	<b>19,99</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1345,0</b>	<b>48,53</b>	<b>42,1</b>	<b>198,36</b>	<b>1366,76</b>	<b>1,44</b>	<b>0,77</b>	<b>436,8</b>	<b>23,8 2</b>	<b>46,7</b>	<b>558,8</b>	<b>309,85</b>	<b>954,6</b>	<b>24,68</b>