

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Половинская средняя
общеобразовательная школа»

 Г.К.Зими́на.
« 18 » августа 20 22 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «Половинская средняя общеобразовательная школа»

Горячие обеды

Возрастная категория: 7-11 лет

ПЕРИОД: осень-зима

(Сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания г. Пермь 2008)

1 день							
№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	А
			Б	Ж	У		
1	2	3	6	7	8	9	10

Обед

№153	Уха из рыбных консервов	200					
	Картофель		3.76	0.75	30.7	154.16	0
	Лук репчатый		0.12	0	0.76	3.44	0
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
	Консервы рыбные в/м		5.23	1.45	0	34.5	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Рис(Пшено)		1.05	0.08	11.2	50.7	0
№237	Каша перловая рассыпчатая	150					
	Перловка		5.5	3.05	25	152	0.03
	Масло сливочное		0.14	7.25	0.09	66.1	0.04
№367	Гуляш из говядины	80					
	Мясо		18.3	18.6	49.4	440.44	0
	Морковь		0.3	0.02	1.59	7.44	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Мука		1.59	0.18	10.3	50.1	0
	Томат		0.24	0	1.02	2.25	0
	Масло растительное		0	10	0	89.9	0
№106	Огурец порционно	60	0.7	10.1	2	102	0
№108	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	39.7	180.8	0
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	1.68	0.33	14.8	69.6	0
№501	Кофейный напиток на молоке	200					0
	Цикорий		0.18	0.04	0	1.43	0
	Молоко 2,5%		4.2	4.8	7.05	87	0.03
	Сахар		0	0	14.9	56.85	0
Энергетическая пищевая ценность			45.1	47.6	188	1365.8	0.1
Итого на 1 ребенка			67.2	69.1	301	2077.3	0.23

2 день

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	А
			Б	Ж	У		
1	2	3	6	7	8	9	10

ОБЕД

№126	Борщ	200					
	Бульон говяжий		5.65	0.35	35.4	172	0
	Картофель		3.79	0.75	30.6	154.22	0
	Капуста свежая		1.62	0.09	4.2	24.3	0

	Лук репчатый		0.25	0	1.61	7.29	0
	Морковь		0.21	0.02	1.1	5.13	0
	Свекла		0.56	0	3.41	15.38	0
	Масло растительное		0	7	0	44.9	0
	Паста томатная		0.48	0	2.04	4.5	0
	Сметана		0.24	3	0.32	29.3	0.02
№40	Салат из редки с яблоком	80					
	Яблоко		0.12	0	2.94	11.4	0
	Сахар		0	0	9.98	37.9	0
	Масло растительное		0.13	7.25	0.09	66.1	0.04
	Редька		0.06	0.01	0.03	0.13	0
№453	Макароны с тефтелями и соусом	150					
№291	Макаронные изделия		4.28	0.52	27.8	135.6	0
	Масло сливочное		0.26	14.5	0.18	132.2	0.08
№389	Тефтели	100	14.5	10.9	0	145.86	0
	Лук		3.6	3.3	25	144	0.02
	Рис		4.2	4.8	7.05	87	0.03
	Морковь		0	0	14.9	56.85	0
	Томат		0.24	0	1.02	2.25	0
	Мука		0.53	0.06	3.44	16.7	0
№512	Компот из Кураги	200					
	Курага		0.35	0	7.68	31.84	0
	Сахар		0	0	14.97	56.85	0
№108	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	39.7	180.8	0
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	1.2	0.22	9.88	46.4	0
Энергетическая пищевая ценность			48.1	46	185	1319	0
Итого на 1 ребенка							

3 день

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	A
			Б	Ж	У		
1	2	3	6	7	8	9	10

Обед

№106	Помидоры свежие	50	0.06	0.001	0.03	0.13	0
№145	Суп картофельный с горохом	200					
	Горох		11.5	0.8	25.4	157	0
	Картофель		3.76	0.75	30.66	154.16	0
	Морковь		0.21	0.02	1.1	5.13	0
	Лук		0.25	0	1.61	7.3	0
	Масло растительное		0	5	0	89.9	0
	Бульон говяжий		9.75	9.23	2.45	131.5	0
№414	Рис отварной	150					
	Рис		2.66	0.18	28.3	128.43	0

	Масло сливочное		0.26	14.5	0.18	132.2	0.08
№372	Голубцы ленивые с соусом	80					
	Капуста		0.72	0.04	1.88	10.8	0
	Рис		1.04	0.07	11.1	50.19	0
	Мясо		14.5	10.9	0	145.86	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Томатная паста		0.24	0	1.02	2.25	0
	Морковь		0.21	0.08	0.53	2.48	0
	Мука		1.59	0.18	10.3	50.1	0
№508	Компот из с/ф	200					
	Сухофрукты		0.35	0	7.68	31.84	0
	Сахар		0	0	14.97	56.85	0
№108	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	39.7	180.8	0
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	1.12	0.22	9.88	46.4	0
Энергетическая пищевая ценность			54.43	42.71	172.6	1329.91	0.08
Итого на 1 ребенка			72.68	58.47	310.8	2079.57	0.15

4 день

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	А
			Б	Ж	У		
1	2	3	6	7	8	9	10

Обед

№135	Солянка сборная мясная	200					
	Капуста		0.72	0.04	1.88	10.8	0
	Картофель		3.79	0.75	30.6	154.22	0
	Морковь		0.14	0.01	0.74	3.47	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Масло сливочное		0.26	14.5	0.18	132.2	0.08
	Томатная паста		0.24	0	1.02	2.25	0
	Колбаса вареная молочная		9.72	19.6	0	214.91	0.18
	Огурцы соленые		0.33	0	0.07	1.9	0
	Говядина		13.6	9.85	0	142.88	0
	Лимон		0.09	0	0.3	3	0
	Бульон		9.75	9.23	2.45	131.5	0
№4	Салат из капусты с морковью	60					
	Капуста		0.72	0.04	1.88	10.8	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
№406	Плов из отварной курицы	150					
	Курица		9.33	7.63	0.21	97	0.21
	Рис		3.33	0.21	33.5	152.09	0
	Морковь		0.14	0.01	0.74	3.47	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Масло растительное		0	10	0	89.9	0
№494	Чай с лимоном	200					

	Чай		0.2	0.05	0.15	0.99	0
	Сахар		0	0	14.9	56.85	0
	Лимон		0.3	0.2	0.81	13.8	
№109	Хлеб рж. пшеничный	80	6.08	0.72	39.7	180.8	0
№108	Хлеб пшеничный	30	1.12	0.22	9.88	46.4	0
Энергетическая пищевая ценность			60.2	63.1	126	1311.8	0.47
Итого на 1 ребенка			84.1	82.2	338	2399.4	0.8

5 день

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	А
			Б	Ж	У		
1	2	3	6	7	8	9	10

Обед

№100	Сыр порционно	10	2.6	2.68	0	35.2	0.06
№153	Уха из рыбных консервов	200					
	Консервы в масле		5.93	1.45	0	34.5	0
	Картофель		1.3	0.26	10.6	53.3	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Рис		0.7	0.05	7.45	33.8	0
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
№369	Жаркое по-домашнему с мясом	150					
	Картофель		2.4	0.48	19.6	98.4	0
	Мясо курицы (говядины)		9.33	7.63	0.21	97	0.02
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
№519	Напиток из шиповника	200					
	Шиповник		0.64	0	8	35.36	0
	Сахар		0	0	14.97	56.85	0
№108	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	39.7	180.8	0
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	1.12	0.22	9.88	46.4	0
Энергетическая пищевая ценность			30.54	13.65	97.98	626.6	0.08
Итого на 1 ребенка			46.3	27	247.9	1403.2	0.2

6 день

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	А
			Б	Ж	У		
1	2	3	6	7	8	9	10

Обед

№7	Салат из моркови	60					
----	------------------	----	--	--	--	--	--

	Морковь сырая		0.21	0	0.76	4.37	0
	Сахар		0	0	14.9	56.85	0
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
№131	Свекольник	200					
	Свекла		0.72	0.04	1.88	10.8	0
	Морковь сырая		0.1	0	0.53	2.48	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Картофель		3.76	0.75	30.6	154.16	0
	Масло растительное						
	Томатная паста		0	10	0	89.9	0
	Сметана 15%		0.24	3	0.32	29.3	0.02
	Бульон говяжий		9.75	9.23	2.45	131.5	0
№366	Бефстроганов с отварными макаронами	150					
№291	Макаронные изделия		4.28	0.52	27.8	135.6	0
	Мука		0.53	0.06	3.44	16.7	0
	Томатная паста		0.24	0	1.02	2.25	0
	Мясо		9.25	8	0	109	
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
	Сметана		0.1	2	0.3	28.6	
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Морковь		0.21	0.08	0.53	2.48	0
№108	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	39.7	180.8	0
№109	Хлеб рж. пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0
№503	Кисель	200					
	Кисель		0.96	0	20.8	0	0
	Сахар		0	0	15	56.85	0
Энергетическая пищевая ценность			37.79	24.62	141.6	861.32	0.02
Итого на 1 ребенка			54.39	32.11	335.4	1827.56	0.06

10 день

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	А
			Б	Ж	У		
1	2	3	6	7	8	9	10

Обед

№106	Нарезка Огурец+Помидор	60					
	Огурец		0.7	10.1	2	102	0
	Помидор		1	10.2	3.5	110	0
	Масло растительное		0	5	0	44.5	0
№453	Картофельное пюре с соусом	150					
№429	Картофель		3.02	0.6	18.5	91.36	0
	Масло сливочное						

	Молоко 2,5%		4.2	4.8	1.02	7.05	87
	Сосиска-Сарделька	100					
	Сосиска-Сарделька		9.72	19.6	0	214.91	0.18
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Мука						
	Масло растительное		0	10	0	89.9	0
№134	Рассольник по-ленинградски	200					
	Картофель		3.79	0.75	30.6	154.22	0
	Морковь		0.21	0.08	0.53	2.48	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Перловка		0.93	0.11	6.73	32.4	0
	Сметана (15%)		0.24	3	0.32	29.3	0.23
	Огурцы соленые		0.33	0	0.07	1.9	0
	Бульон куриный		9.75	9.23	2.45	131.5	0
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
№509	Напиток из свежих яблок с лимоном	200					
	Яблоко		0.12	0	2.94	11.4	0
	Сахар		0	0	15	56.85	0
	Лимон		0.09	0	0.3	3	0
№108	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	39.7	180.8	0
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	1.12	0.22	9.88	46.4	0
Энергетическая пищевая ценность			41.6	59.5	121	1128.1	87.4
Итого на 1 ребенка			61.5	75.3	269	2256.9	87.5

8 день

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	А
			Б	Ж	У		
1	2	3	6	7	8	9	10

Обед

№76	Винегрет	60					
	Капуста свежая		1.04	0.06	2.71	15.55	0
	Свекла варенная		0.55	0	1.9	10	0
	Картофель отварной		1.12	0	3.64	18.2	0
	Морковь варенная		0.35	0	0.76	4.37	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Огурцы соленые		0.08	0.01	0.23	1.3	0
	Масло растительное		0	10	0	89.9	0
№156	Суп-Лапша домашняя с курицей	200					
	Курица		9.33	7.63	0.21	97	0.02
	Картофель		3.76	0.75	30.6	154.16	0
	Морковь		0.21	0.02	1	5.13	0

	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Масло растительное		0	18	0	161.82	0
	Лапша		2.12	0.24	13.7	66.8	0
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150					0
	Гречка		5.02	1.34	28	138.9	0
№453	Сосиска отварная с подливом	80					
№395	Сосиска		7.84	15.8	0	173.32	0
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
	Мука		0.53	0.06	3.44	16.7	0
	Томатная паста		0.24	0	1.02	2.25	0
	Морковь		0.05	0.04	0.27	1.24	0
	Лук		0.06	0	0.38	1.72	0
№501	Кофейный напиток на молоке	200					
	Цикорий		3.2	2.7	15.9	79	0.02
	молоко 2,5%		4.2	4.8	7.05	87	0.03
	Сахар		0	0	15	56.85	0
№108	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	39.7	180.8	0
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	1.12	0.22	9.88	46.4	0
Энергетическая пищевая ценность			47.1	34.4	162	1106.7	0.07
Итого на 1 ребенка			72.9	66.2	336	2168.2	0.21

9 день

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	А
			Б	Ж	У		
1	2	3	6	7	8	9	10

Обед

№106	Огурец порционно	60	1.4	0.2	5.4	22	0
№453	Гороховое пюре с котлетой и соусом	150					
№417	Горох		0.97	0.96	0.16	1.164	0
	Масло сливочное		0.13	7.25	0.09	66.1	0.04
№381	Котлета	80					
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Мука		0.53	0.06	3.44	16.7	0
	Котлетный фарш		17.8	17.5	14.3	286	0.04
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
	Томатная паста		0.24	0	1.02	2.25	0
№136	Солянка	200					
	Капуста		0.72	0	1.88	10.8	0
	Картофель		1.3	0.26	10.6	53.3	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0

	Масло растительное		0	10	0	89.9	0
	Бульон говяжий		9.75	9.23	2.45	131.5	0
	Томатная паста		0.24	0	1.02	2.25	0
	Сметана (15%)		0.24	3	0.32	29.3	0.23
№494	Чай с лимоном	200					
	Заварка		0.2	0.05	0.15	0.99	0
	Сахар		0	0	15	56.85	0
	Лимон		0.9	0	0.3	3	0
№108	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	39.7	180.8	0
№109	Хлеб рж. пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0
Энергетическая пищевая ценность			42.1	44.6	93.3	909.34	0.31
Итого на 1 ребенка			83.3	85.3	220	1939.5	0.47

10 день

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		А
1	2	3	6	7	8	9	10

Обед

№2	Салат из капусты и сладкого перца	60					
	Капуста		0.72	0.04	1.88	10.8	0
	Перец		0.39	0	2.18	7.8	0
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
№154	Суп крестьянский с крупой	200					
	Капуста		0.72	0.04	1.88	10.8	0
	Картофель		1.3	0.26	10.6	53.3	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Масло растительное		0	10	0	89.9	0
	Крупа		1.31	0.31	7.25	37.71	0
	Бульон говяжий		9.75	9.23	2.45	131.5	0
№414	Рис отварной	150					
	Рис		3.3	0.23	35.4	160.54	0
	Масло сливочное		0.14	7.25	0.09	66.1	0.04
№342	Рыба тушеная в сметане с овощами	80					
	Рыба		13.5	7.23	6.34	143.78	0
	Морковь		0.3	0.02	1.59	7.44	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Мука		1.59	0.18	10.3	50.1	0
	Сметана 15%		0.24	3	0.32	29.3	0.02
	Масло растительное		0	7.13	0	89.9	0
№510	Напиток апельсиновый	200					

	Апельсин		0.5	0.2	22.2	93	0
	Сахар		0.26	14.5	0.18	132.2	0.08
№108	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	39.8	180.8	0
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	1.68	0.33	14.8	69.6	0
Энергетическая пищевая ценность			40.8	43.3	152	1156.4	0.14
Итого на 1 ребенка			75.8	75.3	322	2250.1	0.26

№2	Салат из капусты и сладкого перца	100	1.1	10.1	10.6	138	0
	Капуста						
	Перец						
	Масло растительное						

№414	Рис отварной	200	4.92	8.1	45.08	272.8	0.05
	Рис						
	Масло сливочное						
№342	Рыба тушеная в сметане с овощами	100	9.7	5.2	2.9	97	0.06
	Рыба						
	Морковь						
	Лук						
	Мука						
	Сметана 15%						
	Масло растительное						

№510	Напиток апельсиновый	200	0.5	0.2	22.2	93	0
	Апельсин						
	Сахар						

№40	Салат из редьки с яблоком	100					
	Яблоко						
	Сахар						
	Масло растительное						
	Редька						

№4	Салат из капусты с морковью	100				120	
	Капуста		0.72	0.04	1.88	10.8	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0

№106	Огурец порционнo	60	1.4	0.2	5.4	10	0
№453	Гороховое пюре с катлетой и соусом	200				232.8	
№417	Горох		0.97	0.96	0.16	1.164	0

	Масло сливочное		0.13	7.25	0.09	66.1	0.04
№381	Котлета	100				286	
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Мука		0.53	0.06	3.44	16.7	0
	Котлетный фарш		17.8	17.5	14.3	286	0.04
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
	Томатная паста		0.24	0	1.02	2.25	0
№136	Солянка	250				142.2	
	Капуста		0.72	0	1.88	10.8	0
	Картофель		1.3	0.26	10.6	53.3	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Масло растительное		0	10	0	89.9	0
	Бульон говяжий		9.75	9.23	2.45	131.5	0
	Томатная паста		0.24	0	1.02	2.25	0
	Сметана (15%)		0.24	3	0.32	29.3	0.23
№494	Чай с лимоном	200				61	
	Заварка		0.2	0.05	0.15	0.99	0
	Сахар		0	0	15	56.85	0
	Лимон		0.9	0	0.3	3	0

№153	Уха из рыбных консервов	250				166.25	
	Консервы в масле		5.93	1.45	0	34.5	0
	Картофель		1.3	0.26	10.6	53.3	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Рис		0.7	0.05	7.45	33.8	0
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
№369	Жаркое по-домашнему с мясом	200				344.54	
	Картофель		2.4	0.48	19.6	98.4	0
	Мясо курицы (говядины)		9.33	7.63	0.21	97	0.02
	Лук		0.12	0	0.76	3.44	0
	Морковь		0.1	0.08	0.53	2.48	0
	Масло растительное		0	5	0	44.95	0
№519	Напиток из шиповника	200				97	
	Шиповник		0.64	0	8	35.36	0
	Сахар		0	0	14.97	56.85	0

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
11	12	13	14	15	16	17
0.23	37.6	0.12	18.8	1.71	109	43.4
0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.8
0	0	3.25	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
0.12	0	0.11	3.6	0.15	14.6	3.9
0.03	0	0.04	3.2	0.63	0.13	0.3
0.02	0	0.29	2.4	0.02	2	0.03
0.12	2.25	0	25	3.14	0	0
0.02	1.14	0.09	11.5	0.15	12.4	8.55
0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0.03	0	0	3.6	0.36	17.3	6.6
0.08	2.25	0	1	0.12	3.4	1.5
0	0	6.5	0	0	0	0
0.03	5	4.5	18	0.5	33	13
0.13	0	0	20.8	1.28	66.4	28
0.22	0	0	4.6	0.62	21.2	5
0	0	0	1.2	0.07	3	0
0.05	1.5	0.15	181	0.15	136	21
0	0	0	0.3	0.45	0	0
1.91	50.3	8.59	123	8.94	296	116
2.86	53.6	9.25	432	16.4	688	195
Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
11	12	13	14	15	16	17
0.07	0	0	10	0.5	42.5	9
0.23	37.6	0.12	18.8	1.7	109	43.2
0.03	40.5	0.18	43.2	0.54	27.9	14.4

0.09	1.78	0.02	5.51	0.15	10.3	2.5
0.01	0.79	0.06	7.92	0.1	8.54	5.89
0.08	0.75	0	13.9	0.53	16.1	16.1
0	0	3.25	0	0	0	0
0.02	4.5	0	2	0.24	6.8	3
0.02	0.08	0.03	8.5	0.03	5.9	0.7
0.09	4.8	0.12	4.8	0.18	3.3	2.7
0	0	0	0.2	0.03	0	0
0.01	0	0.29	2.4	0.02	2	0.3
0.04	16.5	5	13	0.8	24	18
0.1	0	0	9.6	0.84	46.4	18
0.02	0	0.58	4.8	0.04	4	0.6
0.06	0	0.39	7.02	2.03	154	16.4
0.04	1.3	0	124	0.8	110	27
0.05	1.5	0.15	181	0.15	136	9
0	0	0	0.3	0.05	0	0
0.08	2.25	0	1	0.12	3.4	1.5
0.01	0	0	1.2	0.12	5.75	2.2
0.03	0.32	0	17.8	0.96	12.3	0
0	0	0	0.3	0.45	0	0
0.13	0	0	20.8	1.28	66.4	28
0.02	0	0	4.6	0.62	21.2	5
1	98	9.8	454	10	762	197

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
11	12	13	14	15	16	17
0.04	16.5	5	13	0.8	24	18
0.45	0	0	44.5	3.5	113	44
0.23	37.6	0.12	18.8	1.71	109	43.4
0.01	0.79	0.06	7.92	0.1	8.54	5.86
0.09	1.78	0.02	5.51	0.15	10.3	2.5
0	0	3.25	0	0	0	0
0.11	55.5	0	6.6	2.9	0	0
0.02	0	0.28	9.11	0.31	36.9	9.88

0.02	0	0.58	4.8	0.04	4	0.6
0.12	18	0.08	19.2	0.24	12.4	6.4
0.01	0	0.1	3.56	0.15	14.4	3.86
0.06	0	0.39	7.02	2.03	154	16.4
0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0.08	2.25	0	1	0.12	3.4	1.5
0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
0.03	0	0	3.6	0.36	17.3	6.6
0.03	0.32	0	17.8	0.96	12.3	0
0	0	0	0.3	0.45	0	0
0.13	0	0	20.8	1.28	66.4	28
0.22	0	0	4.6	0.62	21.2	5
2.12	134	9.99	194.2	15.39	616.5	196
2.74	135.9	10.47	433.6	24.18	1009.1	284.8

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
11	12	13	14	15	16	17

0.01	18	0.08	19.2	0.24	12.4	6.4
0.23	37.6	0.12	18.8	1.7	109	43.2
0.07	0.53	0.04	5.36	0.07	5.78	3.99
0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0.02	0	0.58	4.8	0.04	4	0.6
0.08	2.25	0	1	0.12	3.4	1.5
0	0	0	34.2	0	0	1.68
0.02	0.6	0	2.98	0.14	2.38	1.19
0	0	0	0	0	0	0
0.04	4	0	4	0.12	2.2	1.2
0.11	55.5	0	6.6	2.9	0	0
0.12	18	0.08	19.2	0.24	12.4	6.4
0.05	0.38	0.03	3.38	0.05	4.13	2.85
0	0	3.25	0	0	0	0
0.38	0	0	5.3	0.8	11.3	13
0.28	0	0.33	10.8	0.45	43.6	11.7
0.07	0.53	0.04	5.36	0.07	5.78	3.99
0.04	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0	0	6.5	0	0	0	0

0	0.04	0	1.98	3.3	0.34	1.76
0	0	0	0.3	0.45	0	0
0.13	0	0	20.8	1.28	66.4	28
0.02	0	0	4.6	0.62	21.2	5
2.1	139	1.46	174	12.3	314	135
2.64	140	1.91	263	17.4	562	189

Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
----------------------	--	--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
11	12	13	14	15	16	17

0.02	0.1	0.3	137	0.3	99	10
------	-----	-----	-----	-----	----	----

0	0	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---

0.08	13	0.04	6.5	0.59	37.7	15
------	----	------	-----	------	------	----

0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
------	------	------	------	------	------	------

0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
------	------	------	-----	------	------	------

0.08	0	0.07	2.4	0.1	97	26
------	---	------	-----	-----	----	----

0	0	3.25	0	0	0	0
---	---	------	---	---	---	---

0.14	24	0.07	12	1.08	69.6	25.3
------	----	------	----	------	------	------

0.03	0	0	5.3	0.8	11	13.3
------	---	---	-----	-----	----	------

0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
------	------	------	-----	------	------	------

0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
------	------	------	------	------	------	------

0	0	3.25	0	0	0	0
---	---	------	---	---	---	---

0.24	192	0.54	10.6	4.48	3.2	3.2
------	-----	------	------	------	-----	-----

0	0	0	0.3	0.45	0	0
---	---	---	-----	------	---	---

0.13	0	0	20.8	1.28	66.4	28
------	---	---	------	------	------	----

0.22	0	0	4.6	0.62	21.2	5
------	---	---	-----	------	------	---

1.88	231.5	1.24	212	9.49	423.1	133.8
------	-------	------	-----	------	-------	-------

2.3	271.6	2.2	290.9	16.6	694.9	233.8
-----	-------	-----	-------	------	-------	-------

Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
----------------------	--	--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
11	12	13	14	15	16	17

0.02	0.1	0.3	137	0.3	99	10
------	-----	-----	-----	-----	----	----

0	0	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---

0.08	13	0.04	6.5	0.59	37.7	15
------	----	------	-----	------	------	----

0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
------	------	------	------	------	------	------

0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
------	------	------	-----	------	------	------

0.08	0	0.07	2.4	0.1	97	26
------	---	------	-----	-----	----	----

0	0	3.25	0	0	0	0
---	---	------	---	---	---	---

0.14	24	0.07	12	1.08	69.6	25.3
------	----	------	----	------	------	------

0.03	0	0	5.3	0.8	11	13.3
------	---	---	-----	-----	----	------

0.03	0.45	1.5	181	0.15	136	21
0	0	0	34.2	0	0	1.68
0.04	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
0	0	6.5	0	0	0	0
0.23	37.6	0.12	18.8	1.7	109	43.2
0.05	0.38	0.03	0.83	0.05	4.13	2.85
0.04	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0.01	0	0	0.38	0.18	32.3	9.2
0.02	0.08	0.25	8.5	0.03	5.9	0.7
0.02	0.6	0	2.98	0.14	2.38	1.19
0.11	55.5	0	6.6	2.9	0	0
	0	3.25	0	0	0	0
0.09	4.8	0.12	4.8	0.18	3.3	2.7
0	0	0	0.3	0.45	0	0
0.04	4	0	4	0.12	2.2	1.2
0.13	0	0	20.8	1.28	66.4	28
0.02	0	0	4.6	0.62	21.2	5
31.2	127	11.7	328	8.84	454	140
31.8	127	13.2	387	15.3	746	240

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
11	12	13	14	15	16	17
0.2	25.9	0.12	27.6	0.35	17.9	9.22
0.03	12.5	0.2	7	0.45	13	10
0.06	14	0.14	31.2	0.84	58.8	19.6
0.05	14.3	0.17	23.3	0.18	9.03	8.08
0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	11.8
0.02	0.6	0	2.98	0.14	2.38	1.19
0	0	6.5	0	0	0	0
0.04	0	0	5.3	0.8	111	13.3
0.23	37.6	0.12	18.8	1.71	109	43.4
0.01	0.79	0.06	7.92	0.1	8.54	5.89

0.04	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0	0	11.7	0	0	0	0
0.05	0	0	4.8	0.42	23	8.8
0.18	0	0	24	2.66	160	31.4
0.45	0	0	75.5	3.99	0	0
0	0	3.25	0	0	0	0
0.01	0	0	1.2	0.12	5.75	2.2
0.08	2.25	0	1	0.12	3.4	1.5
0.02	0.19	0.02	1.91	0.03	2.06	1.43
0.02	0.42	0.04	1.3	0.03	2.4	0.59
0.04	1.3	0	126	0.1	90	14
0.05	1.5	0.15	181	0.15	136	21
0	0	0	0.3	0.45	0	0
0.13	0	0	20.8	1.28	66.4	28
0.02	0	0	4.6	0.62	21.2	5
2.14	113	1.18	571	14.2	849	238
3.77	116	2.06	991	22.6	1316	344

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
11	12	13	14	15	16	17
0.03	5	4.5	18	0.5	33	13
0.02	0	0	0.56	0.33	1.56	0.53
0.01	0	0.29	2.4	0.02	2	0.3
0.04	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
0.01	0	0	1.2	0.12	5.75	2.2
0.09	0	0.5	39	2.8	185	26
0	0	3.25	0	0	0	0
0.08	2.25	0	1	0.12	3.4	1.5
0.01	18	0	19.2	0.24	12.4	6.4
0.08	13	0.04	6.5	0.59	37.7	15
0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18

0.03	11.6	0.1	19	0.8	12	8
0.02	0	0.58	4.8	0.04	4	0.6
0.13	0	0	20.8	1.28	66.4	28
0.22	0	0	4.6	0.62	21.2	5
1.84	131	2.13	270	13.9	328	135
3.25	135	2.82	978	21.7	1020	302

0.04	15.4	4.6	30	29	18	0.9

0.04	0	0.38	6.8	0.7	94.4	30.4
0.07	1.6	2.65	31.5	0.5	144.5	24.5

0.03	11.6	0.1	19	0.8	12	8

0.12	18	0.08	19.2	0.24	12.4	6.4
0.05	0.38	0.03	3.38	0.05	4.13	2.85
0	0	3.25	0	0	0	0

0.03	5	4.5	18	0.5	33	13
0.02	0	0	0.56	0.33	1.56	0.53

0.01	0	0.29	2.4	0.02	2	0.3
0.04	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
0.01	0	0	1.2	0.12	5.75	2.2
0.09	0	0.5	39	2.8	185	26
0	0	3.25	0	0	0	0
0.08	2.25	0	1	0.12	3.4	1.5
0.01	18	0	19.2	0.24	12.4	6.4
0.08	13	0.04	6.5	0.59	37.7	15
0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0	0	6.5	0	0	0	0
0.11	55.5	0	6.6	2.9	0	0
0.08	2.25	0	1	0.12	3.4	1.5
0.02	0.08	0.25	8.5	0.03	5.9	0.7
0.04	4	0	4	0.12	2.2	1.2
0	0	0	0.3	0.45	0	0
0.04	4	0	4	0.12	2.2	1.2

0	0	0	0	0	0	0
0.08	13	0.04	6.5	0.59	37.7	15
0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0.08	0	0.07	2.4	0.1	97	26
0	0	3.25	0	0	0	0
0.14	24	0.07	12	1.08	69.6	25.3
0.03	0	0	5.3	0.8	11	13.3
0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
0	0	3.25	0	0	0	0
0.24	192	0.54	10.6	4.48	3.2	3.2
0	0	0	0.3	0.45	0	0

1 день														
№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Обед														
№106	Помидоры свежие	50	0.55	0.1	1.9	12	0	0.03	12.5	0.35	7	0.45	13	10
№145	Суп картофельный с горохом	200	4.9	5.35	20.15	148.25	0	0.2	5.8	2.5	41.5	1.8	137.7	38.25
	Горох													
	Картофель													
	Морковь													
	Лук													
	Масло растительное													
	Бульон говяжий													
№414	Рис отварной	150	4.92	8.1	45.08	272.8	0.5	0.03	0	0.38	6.8	0.7	94.4	30.4
	Рис													
	Масло сливочное													
№372	Голубцы ленивые с соусом	80	8.5	8.3	4	125	0.02	0.04	12.4	0.3	34	103	21	1.5
	Капуста													
	Рис													
	Мясо													
	Лук													
	Томатная паста													
	Морковь													
	Мука													
№508	Компот из с/ф	200	0.5	0	27	110	0	0.01	0.5	0	28	1.5	19	7
	Сухофрукты													
	Сахар													
№108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
Энергетическая пищевая ценность			24.39	22.53	127.83	814.25	0.52	0.37	31.2	4.39	135.8	108.99	358.5	106.75

соотношение 1:1:5,6



2 день														
№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
№153	Уха из рыбных консервов	200	9.2	7.22	16.05	166.2	0.03	0.1	7.9	0.75	63.75	1.25	165.75	48.25
	Картофель													
	Лук репчатый													
	Масло растительное													
	Консервы рыбные в/м													
	Морковь													
	Рис(Пшено)													
№237	Каша перловая рассыпчатая	150	6.12	8.92	41.96	279	0.5	0.05	0	0.84	26	1.2	212.6	26
	Перловка													
	Масло сливочное													
№367	Гуляш из говядины	80	13.7	14.6	2.8	198	0.02	0.04	0.8	0.04	11.3	2.1	143.3	20
	Мясо													
	Морковь													
	Лук													
	Мука													
	Томат													
	Масло растительное													
№106	Огурец порционно	50	0.4	0.05	1.25	7	0	0.15	5	0.05	11.5	0.3	210	70
№108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
№501	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	15.9	79	0.02	0.04	1.3	0	126	0.1	90	14
	Цикорий													
	Молоко 2,5%													
	Сахар													
Энергетическая пищевая ценность			37.64	34.17	107.66	875.4	0.57	0.44	15	2.54	257.05	6.49	895.05	197.85

соотношение 1:1:3



4 день														
№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
№106	Нарезка Огурец+Помидор	50	0.8	10.2	9.8	134	0	0.02	12.5	4.5	23	1.5	19	11
	Огурец													
	Помидор													
	Масло растительное													
№126	Борщ	200	1.65	4.85	7	78.25	0	0.03	13.58	2.5	42.5	1.1	45.5	24.5
	Бульон говяжий													
	Картофель													
	Капуста свежая													
	Лук репчатый													
	Морковь													
	Свекла													
	Масло растительное													
	Паста томатная													
	Сметана													
№291	Макаронные изделия	150	7.54	0.9	38.72	193.2	0	0.08	0.02	1.06	7.6	1.04	47.6	10.8
	Масло сливочное													
№389	Тефтели	80	14.5	10.9	0	145.86	0	0.06	0	0.39	7.02	2.03	154	16.4
	мясо													
	Лук													
	Рис													
№453	соус	50	0.54	1.9	3.47	32.8	0.02	0.01	0.78	0.11	2.25	0.19	7.7	3.75
	Морковь													
	Томат													
	Мука													
№512	Компот из Кураги	200	0.3	0	20.1	81	0	0	0.8	0	10	0.6	6	3

5 день														
№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	Р	Mg
№135	Солянка сборная мясная	200	7.61	12.2	2.98	152.5	0.04	0.09	2.38	0.8	24	1.92	120.5	19.75
	Капуста													
	Картофель													
	Морковь													
	Лук													
	Масло сливочное													
	Томатная паста													
	Колбаса вареная молочная													
	Огурцы соленые													
	Говядина													
	Лимон													
	Бульон													
№107	огурец соленый	50	1.6	10.1	9.6	136	0	0.04	27.8	4.5	44	0.6	32	17
№406	Плов из отварной курицы	180	15.3	15.1	36.1	341.9	0.9	0.02	1.2	5.1	31.4	1.2	126.6	1.2
	Курица													
	Рис													
	Морковь													
	Лук													
	Масло растительное													
№494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	0	2.8	0	14.2	0.4	4	2
	Чай													
	Сахар													
	Лимон													
№109	Хлеб рж. пшеничный	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№108	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
Энергетическая пищевая ценность			29.3	28.08	93.58	837.6	0.94	0.21	34.18	11.26	132.1	5.66	356.5	59.55

соотношение 1:1:3,1



6 день

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
№2	Нарезка из сладкого перца	50	1.1	10.1	10.6	138	0	0.04	15.4	4.6	30	29	18	0.9
	Капуста													
	Перец													
	Масло растительное													
№154	Щи	200	2.1	5.1	14.55	112.5	0	0.05	9.95	2.43	26.25	0.08	67	19.5
	Бульон говяжий													
	Картофель													
	Капуста свежая													
	Лук репчатый													
	Морковь													
	Крупа													
	Масло растительное													
№414	Рис отварной	150	4.92	8.1	45.08	272.8	0.05	0.04	0	0.38	6.8	0.7	94.4	30.4
	Рис													
	Масло сливочное													
№342	Рыба тушеная в сметане с овощами	80	9.7	5.2	2.9	97	0.06	0.07	1.6	2.65	31.5	0.5	144.5	24.5
	Рыба													
	Морковь													
	Лук													
	Мука													
	Сметана 15%													
	Масло растительное													
№109	Хлеб рж. пшеничный	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№108	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
	Энергетическая пищевая ценность		23.34	29.38	125.03	859.5	0.11	0.29	38.55	11.02	132.05	33.34	409.3	102.9

№501	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	15.9	79	0.02	0.04	1.3	0	126	0.1	90	14
	Цикорий													
	молоко 2,5%													
	Сахар													
№109	Хлеб рж. пшеничный	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№108	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
	Энергетическая пищевая ценность		31.05	49.34	104.07	960.3	0.09	0.5	10.78	8.57	222.15	9.05	570.9	582.2

соотношение 1:1:3,4

	Сахар													
	Лимон													
№109	Хлеб рж. пшеничный	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№108	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
	Энергетическая пищевая ценность	50.82	33.05	105.71	908	0.12	0.76	36.98	2.12	226.55	12.83	798.2	185.9	

соотношение 1:01:03

9 день																
№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg		
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Обед																
№7	Салат из моркови	80	1.1	10.1	9.1	132	0	0.04	3.2	4.7	24	0.6	49	33		
	Морковь сырая															
	Сахар															
	Масло растительное															
№131	Свекольник	200	2.1	4.45	12	97	0.03	0.06	9.1	0.25	37.35	1.5	69.25	31		
	Свекла															
	Морковь сырая															
	Лук															
	Картофель															
	Масло растительное															
	Томатная паста															
	Сметана 15%															
	Бульон говяжий															
№366	Бефстроганов	80	22.7	20.7	3.6	291	0.01	0.07	1	0.7	40	3.3	237	29		
	Мясо															
	Мука															
	Томатная паста															
	Масло растительное															
	Сметана															
	Лук															
	Морковь															
№291	Макаронные изделия	150	5.6	0.67	29.04	144.9	0	0.05	0.02	0.8	5.7	0.78	35.7	8.1		

