

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального предприятия
"Комбинат школьного питания Октябрьского
района" г. Иваново

С.С. Лебедева

С.С. Лебедева



" 27 " января 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Светл4»



Иванова И.В.

2023 год м.п.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ПО МП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА" Г. ИВАНОВО
С 30 января 2023 г.**

(на основании сборника рецептур и кулинарных изделий 1994 г. авторы- составители: Ананина В.А, Лапшина В.Т.; 2011 г., авторы-составители: А.И.Здобров, В.А.Цыганенко; 2015 г. авторы-составители: Могильный М.П., Тутьельян В.А.)

ДЕНЬ 1 (7-11 лет)
Понедельник

№ раскладк	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
1-2015	Бутерброд с маслом сливочным (15/20)	35			136	2.39	7.49	22.34						
	-масло сливочное		20	20							0.02	1	0.84	0.15
	-хлеб пшеничный		30	30					0.02			4.6	17.4	6.6
175-2015	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (150/5)	155			198	4.63	8.52	25.51						
	-крупа рисовая		10.5	10.5					0.26			33	48	48
	-крупа пшено		14.25	14.25					0.26			33	48	48
	-молоко 3,2% жирности		75	75					0.03	1	0.02	121	91	14
	-вода		48.75	48.75										
	-сахарный песок		4.5	4.5								0.2		
	-масло сливочное		5	5							0.02	1	0.84	0.15
382-2015	Какао с молоком	200			125	4.08	3.54	17.58						
	-какао-порошок		4	4					0.04			0.9	38.5	4.5
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0.03	1	0.02	121	91	14
	-вода		110	110										
	-сахарный песок		20	20								0.2		
	Хлеб пшеничный	20	20	20	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	Фрукт свежий	100	100	100	70	3.22	1	42	0.02	26	0.06	32	22	18
	ИТОГО	510			581	15.97	20.825	117.68	0.68	28	0.14	352.5	374.98	160
ОБЕД														
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем	200			113	4.77	5	7.9						
	-капуста свежая		50	40					0.018	27		29	18.6	9.4
	-картофель свежий		32	24					0.027	4.01		2	11.1	4.6
	-петрушка		2.6	2										
	-лук репчатый		10	8					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-морковь свежая		10	8					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-масло растительное		4	4							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		160	160								10	200	8
	-соль йодированная		2	2								0.73		0.04
268-2015	Котлета из говядины	50			147	9	10	10						
	-говядина п/ф		39	37					0.04			3.84	81.46	10.39
	-хлеб пшеничный		9	9					0.02			2.16	10.32	3.96
	-молоко 3,2% жирности		12	12					0.006	0.2		14.52	10.92	1.68
	-сухари панировачные		5	5										
	-соль йодированная		3	3								2.2		0.13
	-масло растительное		3	3							0.015	0.88	0.76	0.12
309-2015	Макаронные изделия отварные	150			168	5.5	4.5	26.4						
	-макаронные изделия		51	51					0.001			0.9	4.4	1.84
	-соль йодированная		3	3								2.2		0.12
	-масло сливочное		5.25	5.25							0.038	2.2	1.9	0.3
376-2015	Чай сладкий	200			56	0.2		15						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	40	40	40	82.4	2.44	0.48	16.4	0.08			15.6	49.8	21
	Мучное или кондитерское изделие	50	50	50	35.2	0.3	0.3	0.23						
	ИТОГО	690			601.6	22.21	20.28	75.93	0.223	32.09	0.063	108.69	424.23	79.089

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200			1182.6	38.18	41.105	193.61	0.903	60.09	0.203	461.19	799.21	239.089
--	---------------	------	--	--	--------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	---------

ДЕНЬ 2 (7-11 лет)
Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	15	15.75	15	9	0.27		0.84	0.035	6.5	0.05	7	17.5	5.5
268-2015	Котлета из говядины (50/50)	100			147	9	10	10						
	-говядина п/ф		32	30					0.04			3.84	81.46	10.39
	-хлеб пшеничный		7.2	7.2					0.02			2.16	10.32	3.96
	-молоко 3,2% жирности		9.6	9.6					0.006	0.2		14.52	10.92	1.68
	-сухари панировочные		4	4										
	-соль йодированная		2.4	2.4								2.2		0.13
	-масло растительное		2.4	2.4							0.015	0.88	0.76	0.12
	-соус красный основной		50	50										
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150			243	6	6	46.05						
	-крупа гречневая		69.3	69.3							0.02	1.66	1.45	0.2
	-соль йодированная		2	2								4.91		0.36
	-масло сливочное		5.25	5.25							0.018	1.05	0.09	0.15
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200			142.5	3.95	3.6	25.35						
	-напиток кофейный		5	5					0.005			11.74	15.84	16
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0.06	1	0.02	121	91	14
	-вода		120	120								4.5	0.003	1
	-сахарный песок		20	20								0.2		
	Хлеб пшеничный	20	20	20	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	ИТОГО	485			593.5	20.87	19.875	92.49	0.186	7.7	0.123	180.26	246.743	60.09

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	40	47.2	40	9	0.27		0.84	0.035	6.5	0.05	7	17.5	5.5
96-2015	Рассольник "Ленинградский"	200			137	7	8	18						
	-картофель свежий		80	60					0.009	15		7.5	43.5	17.25
	-крупа перловая		4	4					0.06			1.9	16.1	4.6
	-морковь свежая		10	8					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-лук репчатый		4.8	4					0.02	0.5		1.5	2.9	0.7
	-масло растительное		4	4							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		150	150										
	-соль йодированная		2	2								0.92		0.05
	-огурцы консервированные		13.4	12					0.03	3		3.75	3	1.5
	-масло растительное		4	4							0.01	0.66	0.57	0.009
394-1994	Жаркое по -домашнему	150			246.17	11.8	15.42	14.2						
	-филе грудок куриных		37.5	36					0.04			5.76	54	7.2
	-картофель свежий		133	100					0.01	14.9		7.5	43.3	24.6
	-лук репчатый		12	10.5					0.025	5		3.1	5.8	1.4
	-масло сливочное		6.08	6.08							0.1	1.1	0.95	0.15
	-томат-паста		2.4	2.4					0.001	0.62		0.05	1.65	0.71
	-соль йодированная		1.5	1.5								0.92		0.05
342-2015	Компот из яблок	200			92	0.3		24						
	-яблоки свежие		45.4	40					0.01	9.6		9.6	6.6	5.4
	-сахарный песок		24	24								0.48		
	-лимонная кислота		0.2	0.2										
	-вода		172	172								6.84	0.004	1.52
	Хлеб ржаной	40	40	40	82.4	2.44	0.48	16.4	0.08			15.6	49.8	21
	Фрукт свежий	100	100	100	70	3.22	1	42	0.02	26	0.06	32	22	18
	ИТОГО	730			636.57	25.03	24.9	115.44	0.346	81.62	0.23	111.94	273.744	113.448

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215			1230.07	45.9	44.775	207.93	0.532	89.32	0.353	292.2	520.487	173.538
--	---------------	------	--	--	---------	------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	---------	---------

ДЕНЬ 3 (7-11 лет)

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
222-2015	Пудинг из творога со сгущенным молоком (100/15)	115			255	15	12	40						
	-творог		76	75					0.05	0.05	0.1	164	220	23
	-манная крупа		7.5	7.5										
	-сахарный песок		7.5	7.5								0.16		
	-яйцо столовое 1 кат.		1/10 шт	4					0.007		0.003	5.5	21.5	1.2
	-соль йодированная		1	1										
	-масло сливочное		2.5	2.5							0.01	0.7	1.7	0.8
	-сухари панировочные		2.5	2.5										
	-сметана		2.5	2.5					0.009	0.009	0.005	2.5	1.8	2.4
	-виноград сушеный (изюм)		10.2	10										
	-молоко сгущенное на полив		15	15										
376-2015	Чай сладкий	200			56	0.2		15						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	20	20	20	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	Фрукт свежий	100	100	100	70	3.22	1	42	0.02	26	0.06	32	22	18
	Мучное или кондитерское изделие	60	50	50	35.2	0.3	0.3	0.23						
	ИТОГО	495			468.2	20.37	13.575	107.48	0.126	26.339	0.178	223.06	307.5	64.3
ОБЕД														
82-2015	Борщ с капустой и картофелем	250			102	6	5	14						
	-свекла свежая		50	40					0.08	4		14.8	17.2	17.2
	-капуста свежая		25	20					0.009	13.5		14.4	9.3	4.8
	-картофель свежий		26.75	20					0.027	4.01		2	11.1	4.6
	-морковь свежая		12.5	10					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-петрушка		3.25	3										
	-лук репчатый		12	10					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-томат-паста		3	3					0.001	1		0.7	2.6	1.1
	-масло растительное		5	5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-сахар		2.5	2.5								0.9		
	-бульон		200	200								10	200	8
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.73		0.04
	-лимонная кислота		0.12	0.12										
278-2015	Тефтели из говядины (60/50)	110			114	8.5	7.5	3						
	-говядина п/ф		40	38					0.04			3.84	81.46	10.39
	-лук репчатый		24	20					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-масло растительное		6	6							0.01	0.66	0.57	0.009
	-соль йодированная		2	2								0.07		0.04
	-мука пшеничная		4	4					0.002			0.38	1.84	0.7
	-хлеб пшеничный		8	8					0.02			4.6	17.4	6.6
	-соус красный основной		50	50										
304-2015	Рис отварной	150			209	3.65	5.37	36.6						
	-рис шлифованный		54	54							0.02	1.66	1.45	0.2

	-масло сливочное		6.75	6.75							0.018	1.05	0.9	0.14
	-соль йодированная		3	3								0.92		0.05
376-2015	Чай сладкий	200			56	0.2		15						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	20	20	20	82.4	2.44	0.48	16.4	0.08			15.6	49.8	21
	Фрукт свежий	50	50	50	70	3.22	1	42	0.02	26	0.06	32	22	18
	ИТОГО	780			633.4	24.01	19.35	127	0.315	49.49	0.118	129.87	456.39	111.778
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1275			1101.6	44.38	32.925	234.48	0.441	75.829	0.296	352.93	763.89	176.078

ДЕНЬ 4 (7-11 лет)
Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
661-2011	Поджарка из филе кур (30/9)	39			107.4	10.2	6	3.6						
	-филе куриных грудок		45.6	43.2					0.05			10.05	94.5	12.6
	-масло сливочное		0.51	0.51							0.01	0.2	0.16	0.03
	-лук репчатый		14.4	12					0.01	0.2		6.2	11.6	2.8
	-томат-паста		2.4	2.4					0.02	1.3		1	3.5	1.5
	-соль йодированная		1.8	1.8								0.92		0.05
309-2015	Макаронные изделия отварные	150			112	3.67	3	17.6						
	-макаронные изделия		51	51					0.001			0.9	4.4	1.84
	-соль йодированная		2	2								2.2		0.12
	-масло сливочное		5.25	5.25							0.038	2.2	1.9	0.3
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200			142.5	3.95	3.6	25.35						
	-напиток кофейный		5	5					0.005			11.74	15.84	16
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0.06	1	0.02	121	91	14
	-вода		120	120								4.5	0.003	1
	-сахарный песок		20	20								0.2		
	Хлеб пшеничный	20	20	20	52	1.65	0.275	0.23						
	Фрукт свежий	100	100	100	70	3.22	1	42	0.02	26	0.06	32	22	18
	ИТОГО	509			483.9	22.69	13.875	88.78	0.166	28.5	0.128	193.11	244.903	68.24
ОБЕД														
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	30	35.4	30	9	0.27		0.84	0.035	6.5	0.05	7	17.5	5.5
111-2015	Суп с макаронными изделиями	200			143	8.72	7	34						
	-макаронные изделия		16	16					0.06			7.5	34.28	
	-лук репчатый		9.6	8					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-морковь свежая		10	8					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-масло растительное		4	4							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		190	190								10	200	8
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.73		0.04
234-2015	Котлета рыбная	50			74	9.35	3.91	0.45						
	-горбуша б/г		43	33					0.066		0.006	10.9	97.6	34.7
	-хлеб пшеничный		9	9					0.02			2.16	10.32	3.96
	-молоко 3,2% жирности		13	13					0.006	0.2	0.004	24.2	18.2	2.8
	-сухари панировочные		5	5										
	-соль йодированная		3	3								1.4		0.08
	-масло растительное		5	5							0.015	0.88	0.76	0.12

312-2015	Картофельное пюре	150			142.73	3	5.4	18						
	-картофель свежий		171	128					0.18	30.9		13.09	7.62	3.03
	-соль йодированная		1.5	1.5								0.97		0.05
	-масло сливочное		5.25	5.25							0.018	1.05	0.9	0.14
	-молоко 3,2% жирности		23.7	22.5					0.001	0.23		28.68	21.57	3.82
376-2015	Чай сладкий	200			56	0.2		15						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	40	40	40	82.4	2.44	0.48	16.4	0.1			21	31.6	9.4
	Мучное или кондитерское изделие	50	50	50	35.2	0.3	0.3	0.23						
	ИТОГО	720			542.33	24.28	17.09	84.92	0.499	38.71	0.103	152.02	475.32	89.149
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1229			1026.23	46.97	30.965	173.7	0.665	67.21	0.231	345.13	720.223	157.389

ДЕНЬ 5 (7-11 лет)

Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100			220.4	25.25	13.67	5.08						
	-филе цыплат-бройлер		75	71					0.02			2.08	44.03	5.62
	-масло растительное		2	2							0.01	0.66	0.57	0.009
	-соль йодированная		3.5	3.5								2.2		0.12
	-морковь свежая		5	4					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-лук репчатый		1.2	1					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-томат-паста		2	2										
	-мука пшеничная		1.25	1.25					0.043			6.59	31.48	12.04
	-сахарный песок		0.75	0.75								0.9		
	-масло сливочное		1.21	1.21							0.04	1.1	1	0.15
304-2015	Рис отварной	100			139.3	2.43	3.58	24.4						
	-рис шлифованный		36	36							0.02	1.66	1.45	0.2
	-масло сливочное		4.5	4.5							0.018	1.05	0.9	0.14
	-соль йодированная		2	2								0.92		0.05
376-2015	Чай сладкий	200			56	0.2		15						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	Фрукт свежий	100	50	50	35	1.61	0.5	21	0.01	13	0.03	16	11	9
	Хлеб ржаной	20	20	20	82.4	2.44	0.48	16.4	0.1			21	31.6	9.4
	ИТОГО	520			533.1	31.93	18.23	81.88	0.204	13.88	0.118	75.96	156.43	54.229

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	10	11.8	10	9	0.27		0.84	0.035	6.5	0.05	7	17.5	5.5
102-2015	Суп картофельный с бобовыми	200			170	11	4	30						
	-картофель свежий		53.4	40					0.06	10		5	29	11.5
	-горох лущеный, фасоль		16.2	16					7.8			30	108.2	20.6
	-морковь свежая		10	8					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-лук репчатый		9.6	8					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-петрушка		2.6	2					0.01	3.75		6.12	2.3	2.12
	-масло растительное		4	4							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		140	140					0.018			9.37	61.8	1.87
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.92		0.05

268-2015	Котлета из говядины (50/30)	80		147	9	10	10						
	-говядина п/ф		32	30				0.04			3.84	81.46	10.39
	-хлеб пшеничный		7.2	7.2				0.02			2.16	10.32	3.96
	-молоко 3,2% жирности		9.6	9.6				0.006	0.2		14.52	10.92	1.68
	-сухари панировачные		4	4									
	-соль йодированная		2.4	2.4							2.2		0.13
	-масло растительное		2.4	2.4						0.015	0.88	0.76	0.12
	-соус красный основной		50	50									
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150		243	6	6	46.05						
	-крупа гречневая		69.3	69.3						0.02	1.66	1.45	0.2
	-соль йодированная		2	2							4.91		0.36
	-масло сливочное		5.25	5.25						0.018	1.05	0.09	0.15
	Сок фруктовый	200	200	200	100		24	0.02	8		28	26	8
	Хлеб ржаной	20	20	20	82.4	2.44	0.48	16.4	0.1		21	31.6	9.4
	Мучное или кондитерское изделие	50	50	50	35.2	0.3	0.3	0.23					
	ИТОГО	710		786.6	29.01	20.78	127.52	8.12	29.05	0.113	147.49	393.27	81.239
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230		1319.7	60.94	39.01	209.4	8.324	42.93	0.231	223.45	549.7	135.468

ДЕНЬ 6
Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
3-2015	Бутерброд с сыром (15/20)	35			125	5.8	5	14.83						
	-сыр		16	15					0.01	0.14	34.6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		20	20					0.02			4.6	17.4	6.6
210-2015	Омлет натуральный (106/5)	111			191	11	10.6	2						
	-яйцо столовое 1 кат.		2 шт	80					0.08			44	148	43
	-молоко 3,2% жирности		30	30					0.009	0.3	0.06	36.3	27.3	4.2
	-соль йодированная		1	1								2.8		0.16
	-масло сливочное		4	4							0.04	1.1	1	0.15
	-масло сливочное на полив		5	5							0.04	1.1	1	0.15
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200			142.5	3.95	3.6	25.35						
	-напиток кофейный		5	5					0.005			11.74	15.84	16
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0.06	1	0.02	121	91	14
	-вода		120	120								4.5	0.003	1
	-сахарный песок		20	20								0.2		
	Хлеб пшеничный	40	40	40	52	1.65	0.275	0.23						
	Фрукт свежий	100	50	50	35	1.61	0.5	21	0.01	13	0.03	16	11	9
	ИТОГО	486			545.5	24.01	19.975	63.41	0.194	14.44	34.79	419.34	412.543	101.26

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	20	23.6	20	9	0.27		0.84	0.035	6.5	0.05	7	17.5	5.5
99-2015	Суп из овощей	200			114	3.7	5	12						
	-капуста свежая		20	16					0.018	27		29	18.6	9.4
	-картофель свежий		53.4	40					0.01	14.9		7.5	43.3	24.6
	-морковь свежая		10	8					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-лук репчатый		9.6	8					0.025	5		3.1	5.8	1.4
	-масло растительное		4	4							0.015	0.88	0.76	0.12
	-бульон		150	150					0.018			9.37	61.8	1.87
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.92		0.05
	- горошек зеленый консервированный		9.2	6					0.07	5	0.08	5.2	22.4	7.6
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100			132.22	15.15	8.2	3.05						
	-филе цыплят-бройлер		75	71					0.02			2.08	44.03	5.62
	-масло растительное		2	2							0.01	0.66	0.57	0.009
	-соль йодированная		3.5	3.5								2.2		0.12
	-морковь свежая		5	4					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-лук репчатый		1.2	1					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-томат-паста		1.2	1.2										
	-мука пшеничная		1.25	1.25					0.043			6.59	31.48	12.04
	-сахарный песок		7.5	7.5								0.9		
	-масло сливочное		1.21	1.21							0.04	1.1	1	0.15

304-2015	Рис отварной	150			209	3.65	5.37	36.6						
	-рис шлифованный		54	54							0.02	1.66	1.45	0.2
	-масло сливочное		6.75	6.75							0.018	1.05	0.9	0.14
	-соль йодированная		3	3								0.92		0.05
342-2015	Компот из яблок	200			92	0.3		24						
	-яблоки свежие		45.4	40					0.01	9.6		9.6	6.6	5.4
	-сахарный песок		24	24								0.48		
	-лимонная кислота		0.2	0.2										
	-вода		172	172								6.84	0.004	1.52
	Хлеб ржаной	20	20	20	82.4	2.44	0.48	16.4	0.1			21	31.6	9.4
	ИТОГО	690			638.62	25.51	19.05	92.89	0.366	69.1	0.233	131.35	304.594	94.189
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1176			1184.12	49.52	39.025	156.3	0.56	83.54	35.023	550.69	717.137	195.449

ДЕНЬ 7 (7-11) лет
Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
175-2015	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)	210			260	6.08	11.18	33.48						
	-крупа рисовая		14	14					0.26			33	48	48
	-крупа пшено		19	19					0.26			33	48	48
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0.03	1	0.02	121	91	14
	-вода		65	65										
	-сахарный песок		6	6								0.2		
	-масло сливочное		10	10							0.02	1	0.84	0.15
382-2015	Какао с молоком	200			125	3.5	2.6	26						
	-какао-порошок		4	4					0.04			0.8	30.8	3.6
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0.03	1	0.02	121	91	14
	-вода		110	110										
	-сахарный песок		20	20								0.12		
	Хлеб пшеничный	20	20	20	52	1.65	0.275	0.23						
	Фрукт свежий	100	100	100	70	3.22	1	42	0.02	26	0.06	32	22	18
	ИТОГО	530			507	14.45	15.055	101.71	0.64	28	0.12	342.12	331.64	145.75
ОБЕД														
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем	200			113	4.77	5	7.9						
	-капуста свежая		50	40					0.018	27		29	18.6	9.4
	-картофель свежий		32	24					0.027	4.01		2	11.1	4.6
	-петрушка		2.6	2										
	-лук репчатый		10	8					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-морковь свежая		10	8					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-масло растительное		4	4							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		160	160								10	200	8
	-соль йодированная		2	2								0.73		0.04
255-2015	Печень по-строгановски (30/30)	60			189	14	13	6						
	-печень говяжья		53.4	44.4					0.22	24.4	6.06	6.4	232.3	13.3
	-масло растительное		3.6	3.6							0.02	1.2	32.6	0.18
	-соль йодированная		1.8	1.8							9.1			0.66
	-томат-паста		1.8	1.8					0.006	2.25		0.6	2.1	0.9

	-мука пшеничная (соус)		2.25	2.25										
	-бульон (соус)		22.5	22.5										
	-сметана (соус)		7.5	7.5				0.003	0.03	0.007	9	6.5	8	
309-2015	Макаронные изделия отварные	150			112	3.67	3	17.6						
	-макаронные изделия		51	51				0.001			0.9	4.4	1.84	
	-соль йодированная		3	3							2.2		0.12	
	-масло сливочное		5.25	5.25						0.038	2.2	1.9	0.3	
376-2015	Чай сладкий	200			56	0.2		15						
	-чай-заварка		50	50				0.02	0.28		13.3	23.1	12.3	
	-сахарный песок		15	15							0.3			
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	20	40	40	82.4	2.44	0.48	16.4	0.1		21	31.6	9.4	
	Мучное или кондитерское изделие	50	50	50	35.2	0.3	0.3	0.23						
	ИТОГО	680			587.6	25.38	21.78	63.13	0.406	58.57	15.235	107.69	576.07	74.249
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210			1094.6	39.83	36.835	164.84	1.046	86.57	15.355	449.81	907.71	219.999

ДЕНЬ 8 (7-11) ЛЕТ
Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
222-2015	молоком (100/15)	115			255	15	12	40						
	-творог		76	75					0.05	0.05	0.1	164	220	23
	-манная крупа		7.5	7.5										
	-сахарный песок		7.5	7.5								0.16		
	-яйцо столовое 1 кат.		1/10 шт	4					0.007		0.003	5.5	21.5	1.2
	-соль йодированная		1	1										
	-масло сливочное		2.5	2.5							0.01	0.7	1.7	0.8
	-сухари панировочные		2.5	2.5										
	-сметана		2.5	2.5					0.009	0.009	0.005	2.5	1.8	2.4
	-виноград сушеный (изюм)		10.2	10										
	-молоко сгущенное на полив		15	15										
376-2015	Чай сладкий	200			56	0.2		15						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	20	20	20	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	Фрукт свежий	100	100	100	70	3.22	1	42	0.02	26	0.06	32	22	18
	Мучное или кондитерское изделие	60	50	50	35.2	0.3	0.3	0.23						
	ИТОГО	495			468.2	20.37	13.575	107.48	0.126	26.339	0.178	223.06	307.5	64.3
ОБЕД														
Табл. 24-1994	Зеленый горошек порционно	30	46.2	30	14	0.2	1	1.07	0.07	5	0.08	5.2	22.4	7.6
103-2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			118.2	7.6	2.9	33.7						
	-макаронные изделия		8	8					0.06			7.5	34.28	
	-картофель свежий		80	60					0.01	14.9		7.5	43.3	24.6
	-лук репчатый		9.6	8					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-морковь свежая		10	8					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-масло растительное		2	2							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		140	140								10	200	8
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.73		0.04
394-1994	Жаркое по -домашнему	150			246.17	11.8	15.42	14.2						
	-филе грудок куриных		37.5	36					0.04			5.76	54	7.2
	-картофель свежий		133	100					0.01	14.9		7.5	43.3	24.6
	-лук репчатый		12	10.5					0.025	5		3.1	5.8	1.4
	-масло сливочное		6.08	6.08							0.1	1.1	0.95	0.15
	-томат-паста		2.4	2.4					0.001	0.62		0.05	1.65	0.71
	-соль йодированная		1.5	1.5								0.92		0.05
342-2015	Компот из яблок	200			92	0.3		24						
	-яблоки свежие		45.4	40					0.01	9.6		9.6	6.6	5.4
	-сахарный песок		24	24								0.48		
	-лимонная кислота		0.2	0.2										
	-вода		172	172								6.84	0.004	1.52
	Хлеб ржаной	40	40	40	82.4	2.44	0.48	16.4	0.1			21	31.6	9.4
	Мучное или кондитерское изделие	80	50	50	35.2	0.3	0.3	0.23						
	ИТОГО	700			587.97	22.64	20.1	89.6	0.337	50.62	0.19	96.14	455.754	95.879
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1195			1056.17	43.01	33.675	197.08	0.463	76.959	0.368	319.2	763.254	160.179

ДЕНЬ 10 (7- 11) ЛЕТ
Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
	Йогурт фруктовый	95	95	95	73.6	1.61	0.115	16.2						
295-2015	Котлета куриная с соусом (50/30)	80			138	10	5.47	7.73						
	- филе грудок куриных		39	37					0.04			5.76	54	
	- хлеб пшеничный		9	9					0.02			2.16	10.32	
	- молоко 3,2% жирности		12	12					0.006	0.2		14.52	10.92	
	- сухари панировочные		5	5										
	- соль йодированная		1.5	1.5								2.2		
	- масло растительное		3	3								0.02	1	
	-соус красный основной		30	30										
309-2015	Макаронные изделия отварные	100			112	3.67	3	17.6						
	-макаронные изделия		34	34					0.001			0.9	4.4	1.84
	-соль йодированная		2	2								2.2	0.12	
	-масло сливочное		3.5	3.5							0.038	2.2	1.9	0.3
376-2015	Чай сладкий	200			56	0.2		15						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	30	30	30	82.4	2.44	0.48	16.4				21	94.6	28.2
		505			462	17.92	9.065	72.93	0.087	0.48	0.038	64.56	200.24	42.76
ОБЕД														
82-2015	Борщ с капустой и картофелем	200			102	6	5	14						
	-свекла свежая		40	32					0.08	4		14.8	17.2	17.2
	-капуста свежая		20	16					0.009	13.5		14.4	9.3	4.8
	-картофель свежий		21.4	16					0.027	4.01		2	11.1	4.6
	-морковь свежая		10	8					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-петрушка		2.6	2										
	-лук репчатый		9.6	8					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-томат-паста		3	3					0.001	1		0.7	2.6	1.1
	-масло растительное		4	4							0.01	0.66	0.57	0.009

	-сахар		2	2								0.9		
	-бульон		160	160								10	200	8
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.73		0.04
	-лимонная кислота		0.12	0.12										
280-2015	Фрикадельки в соусе (55/50)	105			183	8.63	11.55	10.56						
	-говядина п/ф		40	38					0.04			3.84	81.46	10.39
	- хлеб пшеничный		8	8					0.02			2.16	10.32	
	- молоко 3,2% жирности		11	11					0.006	0.2		14.52	10.92	
	-лук репчатый		5	4					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-мука пшеничная		5	5					0.002			0.38	1.84	0.7
	-масло растительное		5	5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-соус красный основной		50	50										
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150			243	6	6	46.05						
	-крупа гречневая		69.3	69.3							0.02	1.66	1.45	0.2
	-соль йодированная		2	2								4.91		0.36
	-масло сливочное		5.25	5.25							0.018	1.05	0.09	0.15
КП от 05.09.14	Компот из черной смородины	200			102.9	0.52	0.18	24.8						
	-смородина черная		25	25					0.201	23.41	0.058	84.67	364.52	54.158
	-сахарный песок		24	24								0.2		
	-вода		136	136										
	Хлеб ржаной	15	15	15	82.4	2.44	0.48	16.4				21	94.6	28.2
	ИТОГО	670			713.3	23.59	23.21	111.81	0.402	46.82	0.116	190.54	823.64	136.516
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1175			1175.3	41.51	32.275	184.74	0.489	47.3	0.154	255.1	1023.88	179.276