

Утверждаю

Директор школы



Н.А. Соколова/

Соколова 25 от 26.08.2023.

МКОУ Гороховская средняя общеобразовательная школа

Примерное 10 – дневное меню

Для учащихся от 7 – 11 лет

Осень - Зима

На 2023 – 2024 учебный год

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ								
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины,мг								
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
Завтрак															
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,02	0	1	2	0	
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	52,4	0,21	0,17	2,38	0,52	138	232	1,9	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	6,9	0,01	0,07	0,41	0,3	57,3	46,3	0,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39									
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2									
Итого за завтрак:		450	13,26	22,92	56,46	489,3	124,6	0,22	0,25	2,81	0,82	196,3	280,3	2,7	
Обед															
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	0,03	0,16	8	18,4	33,6	0,48	
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша	250	5,875	7,625	12,625	142,775	172,25	0,04	0,052	0,735	8,45	42	53,25	1,09	
	морковь	15,625	0,15	0	0,775	3,85	150	0,005	0,007	0,1	0,25	3	6	0,075	
	петрушка корень	0,625	0	0	0,05	0,225	0,005	0	0	0,005	0,07	0,25	0,325	0,002	
	свекла	50	0,575	0,025	3,2	15,375	0,48	0,005	0,012	0,065	1,6	13	15	0,487	
	картофель	27,2	0,375	0,075	2,975	14	0,36	0,07	0,01	0,2875	1,6	0,025	10	0,157	
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,007	
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,375	22,525	12	0,0025	0,01	0,06	0,015	0,05	6,5	0,022	
	томатное пюре	7,5	0,25	0	0,8	4,225	9	0,025	0,025	0,065	0,78	9,5	4,5	0,13	
	капуста	25	0,35	0,025	0,85	4,925	0,36	0,025	0,007	0,1125	3,6	1,325	5,5	0,105	

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		455	18,26	20,02	69,96	536,8	119,95	0,13	0,37	2,76	1,3	395	340	2,8
Обед														
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	11,9	121,5	0,03	0,02	0,53	3,76	20,2	35,7	0,7
	картофель	23,9	0,3	0,1	2,6	12,3	0,3	0,02	0,01	0,25	1,41	2	9	0,1
	лук репчатый	15	0,2	0	0,9	4,4	0	0	0	0,05	0,48	3	6	0,1
	морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0	0,06	0,16	2	4	0,1
	свекла	15	0,2	0	1	4,6	0,1	0	0	0,02	0,48	4	4	0,2
	огурец солёный	30	0,2	0	0,4	2,4	0,7	0	0	0,04	0,48	5	5	0,1
	масло подсолнечное	8	0	7	0	63,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
54-3с-2020	Рассольник ленинградский на бульоне из говяжьего фарша	250	5,925	7,8	17	161,725	134	0,08	0,065	1,417	6,925	26,25	64,25	0,887
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,375	22,52	12	0,0025	0,01	0,06	0,015	9,5	6,5	0,022
	Картофель	102	1,4	0,275	11,125	52,525	1,35	0,065	0,042	1,08	6	6,5	37,75	0,587
	Крупа рисовая	5	0,325	0,05	3,375	15,175	0	0,0025	0,002	0,1325	0	0,35	6,5	0,042
	Лук репчатый	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675	0	0,0025	0,002	0,04	0,4	2,75	5	0,07
	Морковь	12,5	0,125	0	0,625	3,075	12	0,005	0,005	0,08	0,2	2,375	4,75	0,06
	Огурец солёный	18,75	0,125	0,025	0,225	1,5	0,45	0,0025	0,002	0,025	0,3	3	3,25	0,310
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55	0	0	0	0	0	0	0,1	0
	Лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,0925	0	0	0	0,01	0,375	0,05	0,017
	Соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225	0,25	0,01
	Бульон на говяжьем	187,5	3,525	0,825	0,5	2,3575	0	0	0	0	0	0	0	0

	фарше													
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,5	0,21	0,12	3,98	0	14	180	4
	крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1	0,8	0,21	0,11	3,97	0	12	179	4
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0,01	0,01	0	1	1	0
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	131,8	0,02	0	0,33	2,68	9	23,6	0,5
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,007
	лавровый лист	0	0	0	0	0,1	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,2	15,3	0	0,01	0	0,05	0	1	3,7	0,1
	томатное пюре	20	0,7	0	2,1	11,3	24	0,01	0	0,18	2,08	4	12,2	0,4
	лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,50	0	0	0,02	0,16	1	2	0
	морковь	9	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0	0,06	0,16	2	3,8	0,1
	петрушка корень	2,3	0	0	0,2	0,9	0,02	0	0	0,02	0,28	1	1,3	0
	масло сливочное	3	0	2,2	0	19,8	11,75	0	0	0	0	0	0,5	0
	соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	бульон	107	1,9	0,4	0,3	12,6	0	0	0	0	0	0	0	0
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,2	7,35	200,4	1,65	0,03	0,09	4,83	0,45	24	138	1,8
	Крупа рисовая	9	0,585	0,075	6,06	27,3	0	0	0	0,16	0	0,4	7,8	0,05
	Молоко	12,6	0,345	0,36	0,54	6,75	1,65	0	0,01	0,05	0,04	8,9	6,6	0,01
	Говядина 1 категория (фарш)	77,25	11,95	9,63	0	134,55	0	0,02	0,05	2,99	0	3,6	75	1,07
	Лук репчатый	11,25	0,15	0	0,75	3,3	0	0	0	0,02	0,2	1,6	3	0
	Масло подсолнечное	3,6	0	3,15	0	28,5	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за завтрак:		450	8,26	15,62	44,06	354,8	98,85	0,07	0,14	1,57	0,57	120,5	132,2	1,2
Обед														
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью с подсолнечным маслом	100	1,6	10,1	9,6	136	202,5	0,04	0,04	0,69	38,5	44,6	32	0,59
	капуста белокочанная	105	1,5	0,1	4	22,6	2,5	0,03	0,03	0,59	37,8	40,3	26	0,5
	морковь	12,5	0,1	0	0,7	3,4	200	0,01	0,01	0,1	0,5	2,7	5,5	0,07
	сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,1	0	0,01
	масло подсолнечное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0,25	0,01
	вода	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,21	0,22	0,02	0
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом на бульоне из говяжьего фарша	250	8,35	5,75	20,35	166,42	121,5	0,182	0,07	2,085	5,95	27	100,5	1,845
	картофель	85	1,175	0,225	9,275	43,775	1,125	0,055	0,035	0,9	5	5,5	31,5	0,49
	горох	20	3,85	0,35	9	54,625	0,24	0,1175	0,025	1,04	0	20,25	57,25	1,182
	лук репчатый	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675		0,0025	0,002	0,04	0,4	2,75	5	0,07
	морковь	12,5	0,125	0	0,625	3,075	0	0,005	0,005	0,08	0,2	2,375	4,75	0,06
	петрушка (корень)	3,125	0,025	0,025	0,225	1,175	120	0,0025	0,002	0,0025	0,35	1,25	1,6	0,015
	масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55	0,03	0	0	0	0	0	0,1	0
	лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,0925	0	0	0	0,01	0,375	0,05	0,017
	соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225	0,25	0,01
	Бульон на бульоне из говяжьего фарша	162,5	3,05	0,725	0,45	20,425	0	0	0	0	0	0	0	0

54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	260	0,13	0,11	6,71	11,3	32	193	2,1
	Куриная грудка(филе)	93,8	18,41	1,39	0,3	87,3	4	0,04	0,05	5,11	0,6	5,8	123	1,01
	картофель	123,8	1,7	0,3	13,5	63,7	1,6	0,08	0,05	1,31	7,3	8	46	0,7
	Мука пшеничная в/с	1,1	0,1	0	0,7	3,4	0	0	0	0,01	0	0	1	0
	Томатное пюре	7	0,2	0	0,8	4	8,4	0	0	0,06	0,73	1	4	0,1
	Лук репчатый	14,4	0,15	0,02	0,86	4,2	0	0	0	0,05	0,46	3,1	5,8	0,08
	морковь	23,8	0,23	0,02	1,19	5,9	228	0,01	0,01	0,15	0,38	4,5	9,1	0,12
	петрушка	3,8	0,1	0,01	0,21	1,3	17,1	0	0	0,02	1,8	6,5	2,5	0,05
	Масло подсолнечное	6	0	5,3	0	47,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0,03	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	69,96	0,01	0,03	0,48	0,3	28	25	0,6
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	курага	21,4	1	0,1	9,3	41,5	70	0,01	0,03	0,48	0,3	28	25	0,6
	вода	202	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	810	36,55	23,75	83,67	700,92	653,96	0,362	0,250	9,965	56,05	131,6	350,5	5,135
	Итого за день:	1260	44,81	39,37	127,73	1055,7	752,81	0,432	0,39	11,535	56,62	252,1	482,7	6,335

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.кка л	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,875	6,975	22,15	178,775	32,9	0,075	0,22	1,59	0,91	189,25	152,75	0,45
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	13,29	0,03	0,13	0,91	0,52	111	107	1,1
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7	65	0	0,1	0,3	0,1	53,6	79,1	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		540	20,93	23,695	63,21	552,875	111,19	0,105	0,45	2,8	1,53	353,8	338,85	1,95
Обед														
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов с подсолнечным маслом	100	1	5,2	3,1	62,5	107,25	0,0375	0,05	0,475	19,125	27,5	31,25	0,75
	лук зелёный	13,6	0,2	0	0,4	2,3	40	0	0,01	0,06	3,6	12	3	0,1
	огурец	39,5	0,3	0	0,9	4,9	3,5	0,01	0,01	0,07	3,5	8	15	0,2
	томат	54,2	0,5	0,1	1,8	10,3	63,8	0,03	0,02	0,34	12	7	12	0,4

	масло подсолнечное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0,1	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0,25	0,01
54-7с- 2020	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,475	23,125	149,5	122	0,107	0,065	1,793	8,6	17,25	68,25	1,08
	картофель	136	1,875	0,35	14,825	70,025	1,80	0,0875	0,055	1,44	8	8,75	50,5	0,782
	макаронные изделия	10	1,025	0,125	6,425	30,825	0	0,0125	0,002	0,2325	0	1,675	7,5	0,14
	лук репчатый	12,5	12,5	0,125	0,0254,4	0,75	3,675	0	0,005	0,005	0,04	0,4	8,5	5
	морковь	12,5	12,5	0,125	0	0,625	3,075	12	0,005	0,005	0,08	0,2	2,375	4,75
	масло подсолнечное	2,5	0	2,2	0	19,775	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,025	0,125	0,0925	0	0	0	0,01	0,375	0,05
	соль поваренная йодированная	0,375	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225	0,25
	Бульон куриный	210	3,96	0,93	0,57	26,4	1,80	0,0875	0,055	1,44	8	8,75	50,5	0,782
54-5г- 2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2	39,2	0,06	0,04	1,99	0	25	189	1,1
	крупа перловая	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3	0	0,06	0,03	1,97	0	22	187	1
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	65,9	39,2	0	0,01	0,02	0	1	2	0
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-9р- 2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,98	22,61	4,8	290,58	86,625	0,101	0,135	3,757	0,281	122,6 25	254,25	0,9
	сыр российский	6,412	1,35	1,575	0	19,687 5	9,5625	0	0,011	0,011	0,022 5	47,25	27	0,011
	мука в/ минтай	4,95	0,45	0,1125	3,15	15,187	0	0,011	0	0,045	0	1,125	3,375	0,011
		105,3	13,95	0,7875	0	62,325	5,625	0,0787	0,078	3,431	0,191	32,62	194,62	0,675

Завтрак														
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	39	0,01	0,04	0,04	0,1	132	75	0,2
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	53,17	0,14	0,18	1,78	0,55	134	205	2,2
54-2хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0,96	0	0	0,05	1,2	7	7	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		455	14,76	15,82	66,96	473,1	93,13	0,15	0,22	1,87	1,85	273	287	2,5
Обед														
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом с подсолнечным маслом	100	1,4	5,5	12,9	106,2	1,75	0,0125	0,0375	0,3	3,475	35	40	1,375
	свекла	62,2	0,7	0	4	19,2	0,6	0,01	0,02	0,08	1,99	16	19	0,6
	чернослив	7,7	0,2	0	3,8	16,1	0,4	0	0,01	0,1	0,09	5	5	0,2
	масло подсолнечное	3,6	0	3,2	0	28,5	0	0	0	0	0	0	0	0
54-1с-2020	Щи из св. капусты со сметаной на бульоне из говяжьего фарша	250	5,775	7,575	7,125	120,075	135,25	0,0275	0,04	0,615	13,45	46,5	38,75	0,5975
	петрушка корень	0,625	0	0	0,05	0,225	0,005	0	0	0,005	0,07	0,25	0,325	0,0025
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,375	22,525	12	0,0025	0,01	0,06	0,015	0,05	6,5	0,0225
	мука пшеничная в/с	2,5	0,25	0,025	1,6	7,625	0	0,0025	0	0,025	0	0,5	0,25	0,025
	томатное пюре	1,5	0,05	0	0,15	0,85	1,8	0	0	0,0125	0,155	0,275	0,925	0,025
	капуста	87,5	1,175	0,05	3	17,275	1,26	0,015	0,022	0,3925	12,6	29,5	19	0,365

	белокочанная								5					
	лук репчатый	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675	0	0,005	0,005	0,04	0,4	8,5	5	0,07
	морковь	12,5	0,125	0	0,625	3,075	12	0,005	0,005	0,08	0,2	2,375	4,75	0,06
	масло подсолнечное	5	0		0	39,55	0	0,025	0	0	0	2,75	0,1	0
	лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,0925	0	0	0	0,010	0	0,05	0,0175
	соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0,375	0,25	0,01
	Бульон на говяжьем фарше	200	200	3,75	0,55	0,55	25,15	0	0	0	0	0	0	0
54-3г-2020	Макароньы отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	38,3	0,05	0,05	1,08	0,04	126	100	0,8
	макароньы в/с	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5	0	0,05	0,01	1,03	0	7	34	0,6
	сыр российский	15,6	3,3	3,9	0	48,1	23,4	0	0,04	0,04	0,04	116	65	0,1
	масло сливочное	3,8	0	2,8	0	25	14,9	0	0	0,01	0	0	1	0
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	98,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	14,21	66,82	0,09	0	0,01	0,27	0	5,6	28,5	1
	сахар-песок	15	0	0	13,71	54,42	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4	0,09	0	0,01	0,27	0	5,6	28,5	1
	вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	760	20,775	21,775	83,355	617,895	175,39	0,09	0,1375	2,265	16,965	213,1	207,25	3,7725
	Итого за день:	1215	35,535	37,595	150,315	1090,995	268,52	0,24	0,3575	4,135	18,815	486,1	494,25	6,2725

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.кка л	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениая	200	8,3	11,7	37,5	288	53,8	0,18	0,15	2,53	0,54	126	185	1,3
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,5	4,1	21,9	146,8	23,7	0,02	0,07	0,7	0,5	74	85,6	0,88
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	6,9	0,01	0,07	0,41	0,3	57,3	46,3	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		500	18,36	17,72	81,56	563,5	84,4	0,21	0,29	3,64	1,34	257,3	316,9	2,98
Обед														
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок с подсолнечным маслом	100	0,9	10,2	7,2	123,8	1222	0,05	0,05	0,7	6,05	22,5	37,3	1,1
	морковь	76,2	0,8	0,1	4,2	20,6	1220	0,04	0,04	0,61	3,05	16,5	33,6	0,4
	яблоко	33,9	0,1	0,1	2,9	13,3	1,5	0,01	0,01	0,09	3	4,8	3,3	0,7
	масло подсолнечное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0,3	0,01
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью на бульоне	250	8,475	5,725	18	157,375	151	0,1225	0,0675	1,885	4,65	38	120,25	1,5925

	из говяжьего фарша													
	картофель	68	0,95	0,175	7,425	35	0,9	0,0425	0,0275	0,72	4	4,5	25,25	0,3925
	фасоль	20												
	лук репчатый	12,5	12,5	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675	0	0,005	0,005	0,04	0,4	8,5
	морковь	15,625	0,15	0	7,75	3,85	150	0,005	0,007	0,1	0,25	3	6	0,075
	масло подсолнечное	5	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0,1
	лавровый лист	0,05	0,05	0,05	0	0	0,025	0,125	0,092	0	0	0	0,01	0,375
	соль поваренная йодированная	0,375	0,375	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225
	Бульон на говяжьем фарше	175	175	3,3	0,775	0,475	22	0	0	0	0	0	0	0
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	147	0,08	0,08	7,98	2,36	20	234	2
	куриная грудка (филе)	120,6	23,7	1,8	0,4	112,3	5,8	0,05	0,06	6,57	0,77	8	159	1,3
	крупа рисовая	45,3	3	0,4	30,5	137,5	0	0,03	0,01	1,2	0	3	59	0,4
	томатное пюре	10,7	0,4	0	1,1	6	12,8	0	0	0,09	1,11	2	7	0,2
	лук репчатый	8,4	0,1	0	0,5	2,5	0	0	0	0,03	0,27	2	3	0,1
	морковь	13,4	0,1	0	0,7	3,3	128,4	0	0,01	0,09	0,21	3	5	0,1
	масло подсолнечное	6,7	0	5,9	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0
	вода	181,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0,05	0	50	4	0,1
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,	0	0	0	0	0	0	0	0
	смесь сухофруктов	26,8	0,5	0	13,4	55,6	15	0	0	0,05	0	49	4	0,1
	вода	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	810	41,775	24,825	98,72	754,775	1535	0,2525	0,1975	10,615	13,06	130,5	395,55	4,7925
	Итого за день:	1310	60,135	42,545	180,28	1318,275	1619,4	0,4625	0,4875	14,255	14,4	387,8	712,45	7,7725

7 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.кка л	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,02	0	1	2	0
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	31,3	0,05	0,15	1,58	0,61	130	134	0,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	17,25	0,04	0,17	1,1	0,68	143	130	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за завтрак:	450	1,816	19,62	5,456	450,9	113,85	0,09	0,033	2,7	1,29	273	264	1,5
Обед														
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	0,03	0,16	8	18,4	33,6	0,48
54-3с-2020	Рассольник ленинградский на бульоне из	250	5,925	7,8	17	161,725	134	0,08	0,065	1,417	6,925	26,25	64,25	0,887

	говяжьего фарша													
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,375	22,52	12	0,0025	0,01	0,06	0,015	9,5	6,5	0,0225
	Картофель	102	1,4	0,275	11,125	52,525	1,35	0,065	0,0425	1,08	6	6,5	37,75	0,5875
	Крупа рисовая	5	0,325	0,05	3,375	15,175	0	0,0025	0,0025	0,1325	0	0,35	6,5	0,0425
	Лук репчатый	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675	0	0,0025	0,0025	0,04	0,4	2,75	5	0,07
	Морковь	12,5	0,125	0	0,625	3,075	12	0,005	0,005	0,08	0,2	2,375	4,75	0,06
	Огурец солёный	18,75	0,125	0,025	0,225	1,5	0,45	0,0025	0,002	0,025	0,3	3	3,25	0,310
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55	0	0	0	0	0	0	0,1	0
	Лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,0925	0	0	0	0,01	0,375	0,05	0,017
	Соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225	0,25	0,01
	Бульон на говяжьем фарше	187,5	3,525	0,825	0,5	2,3575	0	0	0	0	0	0	0	0
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,9	0,44	0,09	3,9	0	78	215	4,5
	горох	75	14,5	1,3	33,8	204,8	0,9	0,44	0,09	3,9	0	76	215	4,4
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	131,8	0,02	0	0,33	2,68	9	23,6	0,5
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,007
	лавровый лист	0	0	0	0	0,1	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,2	15,3	0	0,01	0	0,05	0	1	3,7	0,1
	томатное пюре	20	0,7	0	2,1	11,3	24	0,01	0	0,18	2,08	4	12,2	0,4

	лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,50	0	0	0,02	0,16	1	2	0
	морковь	9	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0	0,06	0,16	2	3,8	0,1
	петрушка корень	2,3	0	0	0,2	0,9	0,02	0	0	0,02	0,28	1	1,3	0
	масло сливочное	3	0	2,2	0	19,8	11,75	0	0	0	0	0	0,5	0
	соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	бульон	107	1,9	0,4	0,3	12,6	0	0	0	0	0	0	0	0
54-4м- 2020	Котлеты из говядины	100	18,26 6	18,13	16,266	302,73	30,8	0,066	0,146	6,52	0,12	38,66 6	182,66 6	2,533
	говядина 1 категории	97,2	15,06	12,13	0	169,06	0	0,04	0,106	5,64	0	6,66	141,3	2
	молоко	17,3	0,5	0,5	0,7	9,2	2,3	0	0,02	0,11	0,09	18	14	0
	сухари панировочные	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8	0,0	0,01	0,01	0,29	0	2	9	0,2
	хлеб пшеничный	14,3	1	0,1	6,4	30,6	0,0	0,01	0	0,25	0	3	8	0,1
	масло сливочное	5,3	0	3,8	0	34,9	20,8	0	0	0,01	0	1	1	0
	соль поваренная йодированная	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0,38	0	0,01	0,1	1,16	6,9	8,5	0,8
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0,1	0	0
	лимон	7,5	0,1	0	0,2	1,1	0,08	0	0	0,01	1,12	2,5	1,3	0
	чай чёрный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,1	0,09	0,04	4,4	7,2	0,7
	вода	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	940	47,49 1	30,83	105,186	895,75 5	305,88	0,626	0,341	12,427	18,88 5	177,2 16	527,61 6	9,7
	Итого за день:	1390	49,30 7	50,45	110,642	1346,6 55	419,73	0,716	0,374	15,127	20,17 5	450,2 16	791,61 6	11,2

8 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.кка л	Витамины, мг								
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
Завтрак															
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	39	0,01	0,04	0,04	0,1	132	75	0,2	
54-9к-2020	Кашка вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	52,4	0,21	0,17	2,38	0,52	138	232	1,9	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	13,29	0,03	0,13	0,91	0,52	111	107	1,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39									
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2									
Итого за завтрак:		455	18,86	21,22	58,96	505,9	104,69	0,25	0,24	3,33	1,14	381	414	3,2	
Обед															
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	106,4	0,05	0,03	0,56	20	11,2	20,8	0,7	
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из	250	5,875	7,625	12,625	142,775	172,25	0,04	0,052	0,735	8,45	42	53,25	1,09	

	говяжьего фарша													
	морковь	15,625	0,15	0	0,775	3,85	150	0,005	0,0075	0,1	0,25	3	6	0,075
	петрушка корень	0,625	0	0	0,05	0,225	0,005	0	0	0,005	0,07	0,25	0,325	0,002
	свекла	50	0,575	0,025	3,2	15,375	0,48	0,005	0,012	0,065	1,6	13	15	0,487
	картофель	27,2	0,375	0,075	2,975	14	0,36	0,07	0,01	0,2875	1,6	0,025	10	0,157
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,007
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,375	22,525	12	0,0025	0,01	0,06	0,015	0,05	6,5	0,022
	томатное пюре	7,5	0,25	0	0,8	4,225	9	0,025	0,025	0,065	0,78	9,5	4,5	0,13
	капуста белокочанная	25	0,35	0,025	0,85	4,925	0,36	0,025	0,0075	0,112	3,6	1,325	5,5	0,105
	лук репчатый	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675	0	0,005	0,005	0,04	0,4	8,5	5	0,07
	масло подсолнечное	5	0	0	0	39,55	0	0,025	0	0	0	2,75	0,1	0
	лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,092	0	0	0	0,010	0	0,05	0,017
	соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0,375	0,25	0,01
	кислота лимонная	0,25	0	0	0	0,075	0,005	0	0	0	0	0,4	0,025	0,0025
	Бульон на говяжьем фарше	200	3,75	0	0,55	25,15	0	0	0	0	0	0	0	0
54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,5	0,21	0,12	3,98	0	14	180	4
	крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1	0,8	0,21	0,11	3,97	0	12	179	4
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0,01	0,01	0	1	1	0
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54- 18м- 2020	Печень говяжья по - строгановски	90	15,07	15,75	5,96	225,56	4264,87	0,19	1,49	8,92	11,14	34,87	248	5,17
	печень говяжья	87,6	14,22	2,75	4,09	97,66	4259,2	0,19	1,49	8,9	11,14	29,82	244,34	5,15

							5							
	мука пшеничная в/с	1,46	0,14	0,01	0,93	4,5	0	0	0	0,01	0	0,22	1,12	0,02
	сметана	30,03	0,70	5,3	0,93	54,11	0	0	0	0,01	0	0,22	1,12	0
	масло сливочное	1,46	0,01	1,06	0,01	9,67	5,62	0	0	0	0	0,11	0,3	0
	масло подсолнечное	7,54	0	6,63	0	59,62	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	1,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	1,12	0
	вода	32,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54- 21хн- 2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0,96	0	0	0,05	1,2	7	7	0,1
	крахмал картофельный	60	0	0	4,3	17,1	0	0	0	0	0	2	4	0
	сахар- песок	10	0	0	9,1	36,3	0	0	0	0	0	0	0	0,03
	брусника	21,4	0,1	0,1	1,5	7,3	0,96	0	0	0,05	1,2	4	3	0,1
	вода	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	830	34,74	31,375	389,905	799,23	1040,7	0,49	1,692	14,245	40,79	109,0	509,05	11,06
			5			5	07					7		
	Итого за день:	1285	53,60	52,595	448,865	1305,1	1145,3	0,74	1,932	17,575	41,93	490,0	923,05	14,26
			5			35	97					7		

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,02	0	1	2	0
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178	33,25	0,07	0,12	1,46	0,53	115	123	0,5
54-2хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0,96	0	0	0,05	1,2	7	7	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		450	18	15,72	52,46	388,7	99,51	0,07	0,13	1,53	1,73	123	132	0,6
Обед														
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами с подсолнечным маслом	100	2,3	11	3,6	122,6	50,8	0,04	0,08	0,81	28,8	36	44	0,8
	капуста белокочанная	60	0,9	0,1	2,3	12,9	1,4	0,01	0,02	0,34	21,6	23	15	0,3
	огурец	25	0,2	0	0,5	2,8	2	0,01	0,01	0,04	2	5	8	0,1
	томат	25	0,2	0	0,8	4,3	26,6	0,01	0,01	0,14	5	3	5	0,2
	масло подсолнечное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,25	0,01

	вода	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0
	кислота лимонная	0,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,475	23,125	149,5	122	0,107	0,065	1,793	8,6	17,25	68,25	1,08
	картофель	136	1,875	0,35	14,825	70,025	1,80	0,0875	0,055	1,44	8	8,75	50,5	0,7825
	макаронные изделия	10	1,025	0,125	6,425	30,825	0	0,0125	0,005	0,232	0	1,675	7,5	0,14
	лук репчатый	12,5	12,5	0,125	0,0254,4	0,75	3,675	0	0,005	0,005	0,04	0,4	8,5	5
	морковь	12,5	12,5	0,125	0	0,625	3,075	12	0,005	0,005	0,08	0,2	2,375	4,75
	масло подсолнечное	2,5	0	2,2	0	19,775	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,025	0,125	0,0925	0	0	0	0,01	0,375	0,05
	соль поваренная йодированная	0,375	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225	0,25
	Бульон куриный	210	3,96	0,93	0,57	26,4	1,80	0,0875	0,055	1,44	8	8,75	50,5	0,782
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	26,6	0,03	0,03	1,44	0	6	72	0,5
	крупа рисовая	54	3,6	0,5	36,4	163,9	0	0,03	0,02	1,43	0	4	70	0,5
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0,01	0,01	0	1	1	0
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	324	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,64	5,65	132,2	284,4	0,07	0,07	3,22	2,44	39,85	187	0,86
	минтай	88,5	11,7	0,6	0	52,3	3,7	0,05	0,05	2,24	0,12	21	127	0,4
	Сахар-песок	2,31	0	0	2,05	8,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре	8,1	0,3	0	0,9	4,6	7,6	0	0	0,06	0,66	1	4	0,1
	Лук репчатый	15,7	0,1	0	0,9	4,6	0	0	0	0,04	0,39	3	5	0,1

	морковь	28,1	0,3	0	1,4	6,9	210	0,01	0,01	0,14	0,35	4	8	0,1
	петрушка	4,5	0	0	0,4	1,6	0	0	0	0,03	0,39	1	2	0
	масло подсолнечное	6,8	0	0	0	53,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
	вода	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-2гн- 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,3	0	0,01	0,09	0,04	4,5	7,2	0,7
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0,1	0	0
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,1	0,09	0,04	4,4	7,2	0,7
	вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	830	26,75	25,875	94,545	724,8	420,9	0,307	0,245	6,643	39,35	94,75	337,45	3,78
	Итого за день:	1280	44,75	41,595	147,005	1113,5	520,41	0,377	0,375	8,173	41,08	217,75	469,45	4,38

10 день														
№ реп.	Наименование блюда	Выход,г р	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.кка л	Витамины,мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
54-13к- 2020	Каша вязкая молочная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	53,17	0,14	0,18	1,78	0,55	134	205	2,2

	пшеничная													
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	6	0,07	0,03	0,64	0	10,6	42,6	0,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	13,29	0,03	0,13	0,91	0,52	111	107	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		500	20,16	16,72	97,26	623,7	72,46	0,24	0,34	3,33	1,07	255,6	354,6	3,9
Обед														
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом с подсолнечным маслом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	36,2	0,03	0,05	0,41	3,16	46,6	52,3	1,46
	свекла	93,8	1,1	0,1	6	28,8	0,9	0,01	0,02	0,12	3	24,4	28,1	0,9
	курага	10,7	0,5	0	4,6	20,8	35	0,01	0,02	0,24	0,16	14,1	12,7	0,3
	изюм	10,2	0,2	0	6	25,2	0,36	0,01	0,01	0,05	0	7	11,2	0,3
	масло подсолнечное	6	0	5,3	0	47,5	0	0	0	0	0	0	0,1	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0,22	0,01
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,875	5,125	15,525	147,45	222,75	0,08	0,1025	4	7,3	83,25	136	1,12
	петрушка(зелень)	2,2	0,05	0	0,125	0,775	9,975	0	0	0,01	1,05	3,75	1,5	0,03
	горбуша консерв.	45,2	7,85	2,05	0	49,8	4,8	0,0075	0,045	2,655	0	65	80	0,312
	картофель	95,2	1,325	0,25	10,375	49,025	1,25	0,06	0,04	1,007	5,6	6,25	35,25	0,547
	крупа рисовая	5	0,325	0,05	3,375	15,075	0	0,0025	0,002	0,1325	0	0,25	6,5	0,042
	Лук репчатый	8	0,1	0,025	0,6	2,925	0	0,0025	0,002	0,0325	0,325	2,25	4	0,055
	морковь	20	0,2	0,025	1	4,925	192	0,0075	0,01	0,1275	0,325	3,75	7,75	0,007
	масло сливочное	3,75	0,025	2,725	0,025	24,7	14,7	0	0,002	0,005	0	0,5	0,5	0,017
	лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,1	0	0	0	0	0,24	0	0,01

	соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,25	0,25	0
	вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-9м-2020	Жаркое домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	35,2	0,13	0,19	8,25	9,5	25	230	3,4
	картофель	141,2	2	0,4	15,4	72,7	1,9	0,09	0,06	1,49	8,3	9	52	0,8
	говядина 1 категории	114,1	17,7	14,2	0	198,6	0	0,04	0,12	6,63	0	8	165	2,4
	томатное пюре	6,5	0,2	0	0,7	3,7	7,8	0	0	0,06	0,68	1	4	0,1
	лук репчатый	17,2	0,2	0	1	5,1	0	0	0	0,06	0,55	4	7	0,1
	масло сливочное	6,5	0	4,7	0	42,8	25,5	0	0,01	0,01	0	1	1	0
	лавровый лист	0,025	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	98,04	0,01	0,05	0,19	80	11	3	0,5
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Шиповник	21,4	0,6	0,2	8,8	39,9	98,04	0,01	0,05	0,19	80	11	3	0,5
	вода	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	810	36,975	30,825	84,945	772,25	392,19	0,25	0,393	12,85	99,96	165,85	421,3	6,48
	Итого за день:	1310	57,135	47,545	182,205	1395,95	464,65	0,49	0,733	16,18	101,03	421,45	775,9	10,38

