

УТВЕРЖДАЮ

директор муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Крайшевская средняя школа»

Еланского муниципального района Волгоградской области

 М.Г. Колчина/

« 13 » Октября 2021 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(круглогодичное)

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«КРАИШЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

ЕЛАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

для детей возрастной группы 6-17 лет

Литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных
изделий для предприятий общественного
питания при общеобразовательных школах»
под редакцией В.Т. Лапшиной,
Москва 2004 г.

1 день (понедельник)

№ реце п.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		1-4	5-11														
ЗАВТРАК																	
18	Суп молочный вермишелевый	200	200	Молоко Масло сливоч. Сахар Вермишель	190 2 4 12		6,55	8,33	3,09	241,1	0,07	0,61	0,02	78,12	91,16	14,76	0,36
	Яйцо вареное	50	50	Яйцо	50		5,08	4,6	0,28	62,8	0,5	0	3,2	2,45	11,9	1,4	1,1
	Хлеб пшеничный с сыром	40\25	40\25	Хлеб Сыр	40 25		2,7	3,6	17	84,3	0 0,03	0,7 0	26 0	88 5,75	50 21,75	3,5 8,25	0,1 0,28
685	Чай с сахаром	200	200	Чай заварка Вода Сахар	0,4 200 12		0,13	0,0	15,2	60,7	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
ИТОГО:							14,46	16,53	35,57	448,9	0,6	1,31	29,22	177,77	176,81	29,41	2,09

№ реце п.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
		1-4	5-11															
ОБЕД																		
15	Салат зеленый с помидорами с р/м	60	60	Салат Помидоры свежие Растительное масло Соль	36 29 5 1	36 29 5 1		1,1	0,2	3,8	23	0,01	3,32	0	12,95	8,04	16,74	0,35
139	Суп гороховый на м\к бульоне	250	250	Мясо -кость Картофель Лук Морковь Горох Соль Масло сливочное	12 92 12 13 15 1 5	12 92 12 13 15 1 5		6,15	5,6	22,5	165,5	0,15	11,12	0,25	22,83	69,89	19,09	1,14

452	Биточки (мясо, говядина)	100	100	Говядина Хлеб Лук Картофель Панир. сухари Соль	76 12 12 10 6 1	76 12 12 10 6 1	12,8	23,9	11,1	310	0,07	0,31	0,04	39,22	171,64	59,41	2,55
224	Овощное рагу	150	180	Картофель Морковь Лук Капуста Масло раст. Соль	92 10 10 42 5 1	104 20 12 52 5 2	12,5 15	10,7 12,9		148,33 178	0,09 0,12	8,4 11,2	0,09 0,12	96 128	107,25 143	37,8 50,4	1,06 1,42
639	Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты Сахар	25 15	25 15	0,56	-	27,89	226	0,04	4,92	0,20	51,2	44,53	32,07	1,05
	Хлеб пшеничный	50	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	24,85	113	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	810	840				36,91 39,41	40,85 43,05	90,14	985,83 1,015,5	0,38 0,41	28,07 30,87	0,58 0,61	226,8 258,8	418,75 454,5	171,71 184,31	5,82 6,73

2 день (вторник)

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции				Б	Ж	У		К КАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg
1-4	5-11															
ЗАВТРАК																
28	Суп молочный пшеничный	200	200	Молоко Масло сливочное Сахар Пшено	190 2 4 12	6,55	8,33	3,09	241,1	0,05	0,72	0,45	98	118	27,35	0,45
	Хлеб пшеничный с маслом	40\9	40\9	Хлеб Масло сливочное	40 9	2,7	3,6	17	84,3	0 0,03	0 0	40 0	2,4 5,75	3 21,75	0 8,25	0,02 0,28

685	Чай с сахаром	200	200	Чай заварка Вода Сахар	0,4 200 12	0,13	0,0	15,2	60,7	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
ИТОГО:						9,38	11,93	35,29	386,1	0,08	0,72	40,45	109,6	144,75	37,1	1

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД																	
		1-4	5-11		1-4	5-11											
	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	60	Огурцы	60	60	0,4	0,1	1,3	7	0,01	3,32	0	12,95	8,04	16,74	0,35
109	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250\10	250\10	Мясо - кость Картофель Лук Морковь Свёкла Соль Масло растит. Томат Капуста свежая Сметана	12 27 12 13 38 1 5 8 25 10	12 27 12 13 38 2 5 8 25 10	1,7	5,1	10,3	93	0,075	9,18	0	42	65,8	29,8	1,37
374	Рыба с\в припущенная с овощами	100	100	Рыба минтай Мука Масло раст. Лук Морковь Томат Соль	74 5 5 10 23 10 1	74 7 5 10 23 10 2	19,6	5,1	5,6	112	0,09	1,9	0,23	51,2	6,99	154	0,98
520	Картофельн. поре со сливочным маслом	150\10	180\10	Картофель Молоко Масло сливоч. Соль	180 30 10 1	200 30 10 2	3,3\4	5\6	25\30	191,7\230	0,9 1,1	3,83 4,68	0,01 0,03	23,02 28,14	52,59 64,28	15,87 19,4	0,51 0,62
643	Кисель из сухофруктов	200	200	Смесь сухофр. Сахар Крахмал	20 15 7	20 15 7	1,6	-	34	136	0	0	0	0,02	9,3	0	0,03

	Хлеб ржаной	50	50	Хлеб ржаной	50	50	4,15	1,95	25,05	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:	810	840				30,75 31,45	17,25 18,25	101,25 106,25	655,7 694	1,105 1,305	14,91 19,08	0,24 0,27	136,09 141,21	168,82 180,51	226,31 229,84	3,57 3,68

3 день (среда)

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		1-4	5-11														
ЗАВТРАК																	
16	Каша молочная манная	200	200	Крупа манная Молоко Сахар Соль Сливочное масло	12 190 4 1 2		6,55	8,33	3,09	241,1	0,067	0,68	0,03	70,67	76,68	13,36	0,40
	Хлеб пшеничный с маслом	40\9	40\9	Хлеб Масло сливочное	40 9		2,7	3,6	17	84,3	0 0,03	0 0	40 0	2,4 5,75	3 21,75	0 8,25	0,02 0,28
639	Чай с сахаром	200	200	Чай заварка Вода Сахар	0,4 200 12		0,13	0,0	15,2	60,7	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
ИТОГО:							9,38	11,93	35,29	386,1	0,097	0,68	40,03	82,27	103,43	23,11	0,95

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
		1-4	5-11															
ОБЕД																		
	Салат из свежих овощей с р/м	60	60	Огурцы Помидоры свежие Растительное масло Соль	30 30 5 1	30 30 5 1		0,7	0,1	4,0	20	0,01	3,32	0	12,95	8,04	16,74	0,35
149	Суп рисовый с картофелем на м\к бульоне	250	250	Мясо -кость Картофель Рис Масло раст.	12 110 5 5	12 110 5 5		4,3	8,1	33	225	0,05	9,95	0	26,3	260,4	41,34	0,72

				Лук Морковь Соль	12 13 1	12 13 2											
423	Бефстроганов с овощами	100	100	Говядина Лук Томат Мука Масло раст. Соль	100 12 8 3 5 1	100 12 8 3 5 2	13,9	6,5	4	132	0,05	0,74	0,03	43,3	171	22,5	2,4
516	Макароны отварные со сливочным маслом	150\10	180\10	Макароны Масло сливоч. Соль	40 10 1	50 10 2	6,7\8	6,7\8	40,8\ 49	244,1\293	0,07 0,09	3,36 4,11	0,01 0,02	23,54 28,78	52,65 64,35	16,54 20,54	0,46 0,49
639	Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты Сахар	25 15	25 15	0,56	-	27,89	226	0,04	4,92	0,20	51,2	44,53	32,07	1,05
	Хлеб пшеничный	50	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	24,85	113	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	790	840				29,96 31,26	21,85 23,15	134,54 142,74	960,1 1,009	0,24 0,26	22,29 23,04	0,24 0,25	161,89 167,13	554,02 565,72	135,79 139,79	5,2 5,23

4 день (четверг)

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Порции				Б	Ж	У		К КАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1-4	5-11	ЗАВТРАК															
18	Суп молочный вермишелевый	200	200	Молоко Масло сливоч. Сахар Вермишель	190 2 4 12	6,55	8,33	3,09	241,1	0,07	0,61	0,02	78,12	91,16	14,76	0,36	
	Хлеб пшеничный с маслом	40\9	40\9	Хлеб Масло сливочное	40 9	2,7	3,6	17	84,3	0 0,03	0 0	40 0	2,4 5,75	3 21,75	0 8,25	0,02 0,28	

685	Чай с сахаром	200	200	Чай заварка Вода Сахар	0,4 200 12	0,13	0,0	15,2	60,7	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
ИТОГО:						9,38	11,93	35,29	386,1	0,01	0,61	40,02	89,72	117,91	24,51	0,91

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД																	
		1-4	5-11		1-4	5-11											
	Помидор свежий (или соленый)	60	60	Помидоры	60	60	0,7	0,1	4,0	20	0,01	3,32	0	12,95	8,04	16,74	0,35
124	Щи из свежей капусты на м\к бульоне	250	250	Мясо -кость Картофель Капуста свежая Масло раст. Лук Томат Морковь Соль	12 40 63 5 12 6 13 1	12 40 63 5 12 6 13 2	2	4,3	10	88	0,075	9,18	0	42	65,8	29,8	1,37
444	Плов из говядины	200	250	Говядина Рис Лук Морковь Масло раст. Соль	80 30 10 10 5 1	100 40 10 10 5 2	12,9 16,2	7,04 8,8	22,8 28,5	208,5 260,7	0,16 0,2	1,89 2,37	1,04 1,3	48,69 60,86	354,45 443,06	86,45 108,06	3,22 4,02
639	Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты Сахар	25 15	25 15	0,56	-	27,89	226	0,04	4,92	0,20	51,2	44,53	32,07	1,05
	Хлеб ржаной	50	50	Хлеб ржаной	50	50	4,15	1,95	25,05	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО:	790	840				20,31 23,61	13,39 14,15	89,74 95,44	658,5 710,7	0,415 0,455	19,92 20,4	41,52 41,52	251,46 263,63	616,83 705,44	199,97 221,08	7,23 8,03

5 день (пятница)

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		1-4	5-11														
ЗАВТРАК																	
26	Каша молочный ячневая	200	200	Молоко Масло сливочное Сахар Крупа ячневая	190 2 4 12		6,55	8,33	3,09	241,1	0,11	0,58	32,88	89,77	140,99	42,49	1,04
	Хлеб пшеничный с маслом	40\9	40\9	Хлеб Масло сливочное	40 9		2,7	3,6	17	84,3	0 0,03	0 0	40 0	2,4 5,75	3 21,75	0 8,25	0,02 0,28
685	Чай с сахаром	200	200	Чай заварка Вода Сахар	0,4 200 12		0,13	0,0	15,2	60,7	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
ИТОГО:							9,38	11,93	35,29	386,1	0,14	0,58	72,88	101,37	167,74	52,24	1,59

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		1-4	5-11														
ОБЕД																	
		1-4	5-11		1-4	5-11											
49	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	60	Морковь Яблоко Масло растит.	30 30 5	30 30 5	0,65	1,55	4,55	35	0,01	3,32	0	12,95	8,04	16,74	0,35
147	Суп с макаронными изделиями на м\к бульоне	250	250	Мясо - кость Картофель Вермишель Лук Морковь Соль Масло растит.	12 100 15 12 13 1 5	12 100 15 12 13 2 5	2,4	5,3	15,7	121	0,12	8,32	0	25,14	27,88	67,57	1,22
105	Печень по- строгановски	100	100	Печень говяжья Масло раст. Лук	100 5 12	100 5 12					0,05	0,74	0,03	43,3	171	22,5	2,4

				Мука Соль	3 1	3 2	13,6	13,6	3,9	195							
520	Картофельн. пюре со сливочным маслом	150\10	180\10	Картофель Молоко Масло сливоч. Соль	180 30 10 1	200 30 10 2	3,3\4	5\6	25\30	191,6\230	0,9 1,1	3,83 4,68	0,01 0,03	23,02 28,14	52,59 64,28	15,87 19,4	0,51 0,62
643	Кисель из сухофруктов	200	200	Смесь сухофр. Сахар Крахмал	20 15 7	20 15 7	1,6	-	34	136	0	0	0	0,02	9,3	0	0,03
	Хлеб пшеничный	50	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	24,85	113	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	810	840				23,95 26,05	24,5 26,9	107,6 113	772,1 830	1,42 1,44	16,79 17,64	32,92 32,94	207,95 213,07	410,95 462,64	181,52 185,05	6,3 6,41

6 день (понедельник)

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Порции				Б	Ж	У		К КАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1-4	5-11																
ЗАВТРАК																	
16	Каша молочная манная	200	200	Молоко Масло сливочное Сахар Крупа манная	190 2 4 12		6,55	8,33	3,09	241,1	0,07	0,61	0,02	78,12	91,16	14,76	0,36
	Яйцо вареное	50	50	Яйцо	50		5,08	4,6	0,28	62,8	0,5	0	3,2	2,45	11,9	1,4	1,1
	Хлеб пшеничный с маслом	40\9	40\9	Хлеб Масло сливочное	40 9		2,7	3,6	17	84,3	0 0,03	0 0	40 0	2,4 5,75	3 21,75	0 8,25	0,02 0,28
685	Чай с сахаром	200	200	Чай заварка Вода Сахар	0,4 200 12		0,13	0,0	15,2	60,7	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
ИТОГО:							14,46	16,53	35,57	448,9	0,59	1,31	29,22	176,62	172,46	130,36	2,03

№ реце п.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД																	
		1-4	5-11		1-4	5-11											
	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	60	Помидоры Огурцы	30 30	30 30	0,7	0,1	4,0	20	0,01	3,32	0	12,95	8,04	16,74	0,35
133	Суп овощной со сметаной на м\к бульоне	250\10	250\10	Мясо - кость Картофель Лук Морковь Соль Масло растит. Сметана	12 110 12 13 1 5 10	12 110 12 13 2 5 10	4,3	8,1	33	225	0,07	10,4	0	34,9	49,3	28	0,77
463	Тефтеля мясная из говядины	100	100	Говядина Мука Масло раст. Лук Крупа рис Соль	100 5 5 18 5 1	100 5 5 21 5 2	6,9	8,2	6,6	128	0,08	1,36	62,4	69,36	169,68	34,08	1,52
509	Гречка отварная со сливочным маслом	150\10	180\10	Гречка Масло сливоч. Соль	40 10 1	50 10 2	5,8	5,2	28,4	186	0,24 0,27	0 0	45 50	29,68 32,98	236,89 262,89	158,07 175,64	5,32 5,91
639	Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты Сахар	25 15	25 15	0,56	-	27,89	226	0,04	4,92	0,20	51,2	44,53	32,07	1,05
	Хлеб ржаной	50	50	Хлеб ржаной	50	50	4,15	1,95	25,05	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО:	820	850				20,71 22,41	21,85 22,55	119,44 124,94	857,2 901	1,06 1,09	21,31 21,31	136,82 141,82	381,61 384,91	706,71 733	306,62 324,19	11,37 11,96

7 день(вторник)

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		1-4	5-11														
ЗАВТРАК																	
25	Каша молочная геркулесовая	200	200	Молоко Масло сливочное Сахар Геркулес	190 2 4 12		6,55	8,33	3,09	241,1	0,11	0,58	32,88	89,77	140,99	42,49	1,04
	Хлеб пшеничный с маслом	40\9	40\9	Хлеб Масло сливочное	40 9		2,7	3,6	17	84,3	0 0,03	0 0	40 0	2,4 5,75	3 21,75	0 8,25	0,02 0,28
685	Чай с сахаром	200	200	Чай заварка Вода Сахар	0,4 200 12		0,13	0,0	15,2	60,7	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
ИТОГО:							9,38	11,93	35,29	386,1	0,14	0,58	72,88	101,37	167,74	52,24	1,59

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		1-4	5-11														
ОБЕД																	
		1-4	5-11		1-4	5-11											
	Салат зеленый с огурцом с р/м	60	60	Салат Огурцы Масло раст. Соль	36 29 5 1	36 29 5 1	1,1	0,2	3,8	23	0,01	3,32	0	12,95	8,04	16,74	0,35
132	Рассольник по- ленинградски на м\к бульоне	250	250	Мясо - кость Картофель Крупа перловая Огурцы солёные Лук Морковь Соль	12 100 5 17 6 13 1	12 100 5 17 6 13 2	6,15	5,6	22,5	165,5	0,1	8,38	0	29,2	56,7	24,2	0,9

				Масло сливоч.	5	5											
388	Рыбная котлета	100	100	Минтай с\м Сухари панир. Масло раст. Лук Соль	100 6 10 10 1	100 6 10 10 2	8,95	5,48	9,16	121,07	0,08	9,44	0,02	62,9	318,4	51,9	1,16
520	Картофельно е пюре со сливочным маслом	150\10	180\10	Картофель Молоко Масло сливоч. Соль	180 30 10 1	200 30 10 2	3,3\4	5\6	25\30	191,6\230	0,9 1,1	3,83 4,68	0,01 0,03	23,02 28,14	52,59 64,28	15,87 19,4	0,51 0,62
	Сок фруктовый(о вощной)	200	200	Сок фруктовый(овощ ной)	200	200	0,6	-	18,2	75							
	Хлеб пшеничный	50	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	24,85	113	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	810	840				22,95 24,6	16,15 17,73	102,55 108,51	677 728,2	1,43 1,45	25,55 26,4	72,93 72,91	233,99 239,11	620,87 632,87	167,55 171,08	4,73 4,84

8 день (среда)

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции				Б	Ж	У		К КАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg
1-4	5-11															
ЗАВТРАК																
16	Каша молочная манная	200	200	Молоко Масло сливочное Сахар Крупа манная	190 2 4 12	6,55	8,33	3,09	241,1	0,07	0,61	0,02	78,12	91,16	14,76	0,36
	Хлеб пшеничный с маслом	40\9	40\9	Хлеб Масло сливочное	40 9	2,7	3,6	17	84,3	0 0,03	0 0	40 0	2,4 5,75	3 21,75	0 8,25	0,02 0,28

639	Чай с сахаром	200	200	Чай заварка Вода Сахар	0,4 200 12	0,13	0,0	15,2	60,7	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
ИТОГО:						9,38	11,93	35,29	386,1	0,01	0,61	40,02	89,72	117,91	24,51	0,91

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД																	
		1-4	5-11		1-4	5-11											
	Салат из свежих овощей с р/м	60	60	Огурцы Помидоры свежие Растительное масло Соль	30 30 5 1	30 30 5 1	0,7	0,1	4,0	20	0,01	3,32	0	12,95	8,04	16,74	0,35
149	Суп рисовый с картофелем на м/к бульоне	250	250	Мясо -кость Картофель Рис Масло раст. Лук Морковь Соль	12 110 5 5 12 13 1	12 110 5 5 12 13 2	4,3	8,1	33	225	0,05	9,95	0	26,3	260,4	41,34	0,72
452	Котлета мясная	100	100	Говядина Хлеб Картофель Лук Сухари паниров. Масло раст. Соль	76 12 10 12 6 5 1	76 12 10 12 6 5 2	12,8	23,9	11,1	310	0,08	1,44	0,13	6,35	172,68	25,44	1,96
516	Макароны отварные со сливочным маслом	150\10	180\10	Макароны Масло сливоч. Соль	40 10 1	50 10 2	6,6\8	6,6\8	40,8\ 49	244\293	0,07 0,09	3,36 4,11	0,01 0,02	23,54 28,78	52,65 64,35	16,54 20,54	0,46 0,49
639	Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты Сахар	25 15	25 15	0,56	-	27,89	226	0,04	4,92	0,20	51,2	44,53	32,07	1,05
	Хлеб ржаной	50	50	Хлеб ржаной	50	50	4,15	1,95	25,05	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО:	810	840				27,76 30,46	39,7 43,5	141,19 150,59	1,125 1205	0,43 0,4	20,99 24,35	40,36 40,37	216,96 222,2	682,31 694,01	166,54 170,22	5,41 5,81

9 день (четверг)

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		1-4	5-11														
ЗАВТРАК																	
19	Каша молочная кукурузная	200	200	Молоко Масло сливочное Сахар Крупа кукурузная	190 2 4 12		6,55	8,33	3,09	241,1	0,05	0,72	0,95	98	118	27,35	0,45
	Хлеб пшеничный с маслом	40\9	40\9	Хлеб Масло сливочное	40 9		2,7	3,6	17	84,3	0 0,03	0 0	40 0	2,4 5,75	3 21,75	0 8,25	0,02 0,28
685	Чай с сахаром	200	200	Чай заварка Вода Сахар	0,4 200 12		0,13	0,0	15,2	60,7	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
ИТОГО:							9,38	11,93	35,29	386,1	0,08	0,72	40,45	109,6	144,75	37,1	0,25

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		1-4	5-11														
ОБЕД																	
	Помидор свежий (или соленый)	60	60	Помидоры	60 60		0,7	0,1	4,0	20	0,01	3,32	0	12,95	8,04	16,74	0,35
109	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250\10	250\10	Мясо - кость Картофель Лук Морковь Свёкла Соль Масло растит. Томат Капуста свежая Сметана	12 27 12 13 38 1 5 8 25 10 12 27 12 13 38 2 5 8 25 10		1,7	5,1	10,3	93	0,07 5	9,18	0	42	65,8	29,8	1,37

436	Жаркое по-домашнему	200	250	Говядина Картофель Масло раст. Лук Морковь Томат Соль	80 220 5 10 15 5 1	100 250 5 15 20 5 2	15,56 19,45	15,8 19,8	42,8 53,5	388,8 486	0,37 0,47	8,7 10,95	21,8 27,2 5	29,56 36,96	54 67,53	298 372,6	4,35 5,4
643	Кисель из сухофруктов	200	200	Смесь сухофрукт. Сахар Крахмал	20 15 7	20 15 7	1,6	-	34	136	0,04	4,92	0,20	51,2	44,53	32,07	1,05
	Хлеб пшеничный	50	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	24,85	113	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	770	820				23,36 27,25	21,45 25,45	115,95 126,65	700,8 848	0,645 0,655	21,92 24,17	62,25 67,7	198,73 206,13	299,29 312,92	388,24 462,84	7,32 8,37

10 день (пятница)

№ рецеп.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции				Б	Ж	У		К КАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg
1-4	5-11	ЗАВТРАК														
30	Каша молочная пшеничная	200	200	Молоко Масло сливочное Сахар Крупа пшеничная	190 2 4 12	6,55	8,33	3,09	241,1	0,05	0,72	0,45	98	118	27,35	0,45
	Хлеб пшеничный с маслом	40\9	40\9	Хлеб Масло сливочное	40 9	2,7	3,6	17	84,3	0 0,03	0 0	40 0	2,4 5,75	3 21,75	0 8,25	0,02 0,28
685	Чай с сахаром	200	200	Чай заварка Вода Сахар	0,4 200 12	0,13	0,0	15,2	60,7	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
ИТОГО:						14,46	16,53	35,57	448,9	0,08	0,72	40,45	109,6	144,75	37,1	1

№ реце п.	Меню	Масса		Раскладка	Вес Брутто		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Порции			Б	Ж	У	К КАЛ	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД																	
		1-4	5-11		1-4	5-11											
49	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	60	Морковь Яблоко Масло растит.	30 30 5	30 30 5	0,65	1,55	4,55	35	0,01	3,32	0	12,95	8,04	16,74	0,35
147	Суп с макаронными изделиями на м\к бульоне	250	250	Мясо - кость Картофель Вермишель Лук Морковь Соль Масло растит.	12 100 15 12 13 1 5	12 100 15 12 13 2 5	2,4	5,3	15,7	121	0,07	10,4	0	34,9	49,3	28	0,77
463	Тефтеля мясная из говядины	100	100	Говядина Мука Масло раст. Лук Крупа рис Соль	80 5 5 18 5 1	100 5 5 21 5 2	6,9	8,2	6,6	128	0,08	1,36	62,4	69,36	169,68	34,08	1,52
509	Гречка отварная со сливочным маслом	150\10	180\10	Гречка Масло сливоч. Соль	40 10 1	50 10 2	5,8	5,2	28,4	186	0,24 0,27	0 0	45 50	29,68 32,98	236,89 262,89	158,07 175,64	5,32 5,91
639	Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты Сахар	25 15	25 15	0,56	-	27,89	226	0,04	4,92	0,20	51,2	44,53	32,07	1,05
	Хлеб ржаной	50	50	Хлеб ржаной	50	50	4,15	1,95	25,05	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО:	820	850				18,76 20,46	20,4 21,2	102,69 107,49	768 812	0,60 0,63	18,64 18,64	148,05 153,05	304,83 308,13	657,58 683,87	355,53 373,1	10,79 11,38
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ						250,72 276,96	233,79 254,93	1102,98 1,166,11	8,124,83 8,753,4	18,937 21,337	191,25 228,61	645,52 661,15	2,663,21 2,773,96	5,491,18 5,850,06	2,334,85 2,542,46	70,56 76,48