

Утверждаю  
 Директор МКОУ «Хохольская СОШ»  
 О. Н. Строева

30 июня 2017 г.



Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в  
 Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском и Хохольском районах

А.А. Яменков

« 14 » июня 2017 г.



Примерное 10 – дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 7-11 лет

День первый (понедельник)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная	200	крупа манная	25	2,38	0,18	17,53	69,9	0,025	-	-	-	10,25	25,25	6	0,4
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,04	2	0,04	0,2	240	190	18	0,2
		сахар	15	-	-	14,32	58,5	-	-	-	-	0,2	-	-	-
		масло сливочное	4	0,016	3,14	0,024	29,36	0,006	-	0,02	0,06	0,88	6,8	0,12	-
Салат из моркови	60	морковь	60	0,6	-	3,66	11,6	0,036	3	-	-	25,8	23,4	12	0,48
		сахар	5	-	-	4,1	19,7	-	-	-	-	0,06	-	-	-
Кофейный напиток с молоком	200	молоко	150	4,2	5,25	6,75	93	0,03	1,5	0,03	0,15	180	142,5	21,0	0,15
		сахар	20	-	-	19,1	58,5	-	-	-	-	0,2	-	-	-
		кофейный напиток	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Витамин С							6						
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,3	0,051	-	-	-	6	27,9	9	0,42
		масло слив.	3	0,012	2,35	0,018	22,02	-	-	0,015	0,045	0,66	5,1	0,09	-
<b>Итого</b>				<b>14,938</b>	<b>18,25</b>	<b>88,422</b>	<b>554,88</b>	<b>0,188</b>	<b>12,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,455</b>	<b>464,05</b>	<b>420,95</b>	<b>66,21</b>	<b>1,65</b>

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из огурцов	100	огурцы	100	0,7	-	2,7	14	0,05	4	-	-	23	27	7	-
		масло раст	10	-	6,9	-	87,2	-	-	0,004	5,8	-	-	-	-
Щи на костном бульоне	220	капуста	50	0,6	-	3,5	22	0,025	12	-	-	32,8	15	6	0,48

		сметана	10	0,21	2,8	0,31	28,4	-	-	0,023	-	8,6	6,8	1	-
		картофель	50	0,65	-	7,55	33,5	0,035	3,75	0,01	-	5	25	8,5	0,4
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,74	1,0	0,08
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0,001		1,9	2,9	0,7	0,08
		масло слив.	5	0,02	3,93	0,03	36,7	-	-	0,03	0,1	1,1	8,5	5	-
		томат	5	0,02	-	0,15	0,75	--	-	-		1	3,5	-	
Гуляш	100	мясо	100	13,2	2,6	-	78	0,06	2	0,04	2	11	215	18	3
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0,001		1,9	2,9	0,7	0,08
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,9	1,0	0,08
		мука	10	0,93	0,1	6,97	31,7	0,017	-	-		2,1	11,5	4,4	
		томат	5	0,02	-	0,15	0,75			-		0,6	1,3	-	
		масло слив.	5	0,02	3,93	0,03	36,7			-	0,03	0,1	1,1	8,5	5
Макаронные изделия отварные	150	макаронны	50	4,65	0,4	35,45	168		-	-		17	48,5	16,5	0,5
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,06	73,4			-	0,06	0,15	2,2	4,25	10
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,12	183,2	0,216	-	-	-	16	74,4	24	1,12
Итого				27,18	29,39	119,37	862,8	0,421	23,75	0,197	8,15	195,4	462,69	117,06	5,82

День второй (вторник)  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая	200	рис	25	1,89	0,23	17,78	81,5	0,02		-		7,2	27,25	3	0,3
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,04	2	0,04	0,2	240	190	18	0,2
		сахар	15	-	-	14,32	58,5	-	-	-		0,2	-	-	
		масло слив	4	0,02	3,12	0,024	29,36	0,006	-	0,02		0,88	0,76	4	
Салат из свеклы	60	свекла	60	0,48	-	4,98	22,2	0,072				18,8	25,8	13,2	0,7
		Масло растительное	10	-	6,9	-	87,2	-			5,8				
Чай	200	сахар	20	-	-	19,1	58,5	-	-	-		0,2	-	-	-
		Чай	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Витамин С							7						
Хлеб с маслом, сыром	43	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,3	0,081	-	-		9,9	27,9	9	0,42

		масло слив.	3	0,012	2,35	0,018	22,02		-	0,015		0,66	5.1	3	
		сыр	10	2,46	2,36	0,23	31,3	0.003	-	0.108		88.5	55,0	8.4	0.12
<b>ИТОГО</b>				12.592	22.29	79.372	582.88	0.222	9	0.183	6.0	366.34	331.81	58.6	1.8

### ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	0.59	-	2.72	13.6	0,042	20.4	-		32,3	21,25	10.2	0,5
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34.9	3,74	1.7	0,08
		лук	5	0,01	-	0,4	0,8	0,003	0,45	0.001		1,9	2,9	0,7	0,08
		масло раст.	10	-	6.9	-	87,2	-	-	0.004	5.8	-	-	-	-
Суп вермишелевый на костном бульоне	220	вермишель	20	1,86	0,16	14.18	67.2		-	-		6.8	19.4	3.6	0,08
		сметана	10	0.21	2.8	0.3	28.4	-	-	0.023	-	8.6	6.8	1	
		картофель	50	0,65	-	7.55	33,5	0,035	3.75	0.01	-	5	25	8.5	0,6
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34.9	3,74	1.7	0,08
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0.001		1,9	2,9	0,7	0,08
		масло слив	5	0,02	3,9	0,03	36,7		-	0,03		1,1	8.5	5	
		томат	5	0,02	-	0,15	0,75			0,1		0,6	1.3	-	
Котлета	100	мясо	100	13.2	2,6	-	78	0,06	2	0.04		11	215	18	3
		хлеб пшеч.	30	2,13	0,33	13.92	68.3	0,081	-	-		6	27.9	9	0,42
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0.001		1,9	2,9	0,7	0,08
Каша гречневая	150	крупа греч.	40	4,2	0,92	25,44	130	0,172	-	-		15.6	117.6	25.2	2
		масло слив	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06		2,2	4.25	10	
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6		0,6	-		21,6	21	15	1,6
Хлеб пшенич.	80	Хлеб пшеничный	80	5.68	0.88	37.12	183.2	0.216	-	-	-	16	74.4	24	1.12
<b>Итого</b>				29.37	26.34	131.12	927.15	0.627	28,9	0.27	5.8	202.6	558.58	135	9.72

**День третий (среда)  
ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Творожная запеканка	110	творог	100	18	8,5	3,3	141	0,04	0,5	0,08		140,0	173,6	18,4	0,5
		крупа манная	10	0,95	0,07	7,01	33,3	0,01	-	-		4,1	10,1	6,80	0,16
		яйцо 1/4	10	3,06	0,9	0,03	127	0,017	-	0,03		4,7	15,7	3,6	0,13
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		масло слив	3	0,012	2,35	0,018	22,02	-	-	0,015		0,66	5,1	3	
Салат морковный с яблоками	60	морковь	45	0,45	-	2,745	13,05	0,027				95,07	17,55	9,45	0,36
		яблоки	15	0,03	-	1,35	6,3	-				12,45	8,7	6,75	1,65
		сахар	5	-	-	4,816	19,7	-	-	-		0,06	-	-	
Кофейный напиток на молоке	200	молоко	150	4,2	5,25	6,75	93	0,03	1,5	0,03	0,10	180	142,5	18,0	0,15
		сахар	20	-	-	19,1	58,5	-	-	-		0,2	-	-	-
		Кофейный напиток	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Витамин С							15						
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,3	0,081	-	-		6	27,9	9	0,42
		масло слив.	3	0,012	2,35	0,018	22,02		-	0,015		0,66	5,1	3	
Итого				28,844	19,75	73,387	662,69	0,205	17	0,17	0,1	444,2	406,25	78	3,37

### ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый на костном бульоне	220	горох	10	1,939	0,275	6,22	38	0,081	-			22,3	56,5		
		сметана	10	0,21	2,8	0,3	28,4	-	-	0,023	-	8,6	6,8	1	
		картофель	50	0,65	-	7,55	33,5	0,035	3,75	0,01	-	5	25	8,5	0,6
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,74	1,7	0,08
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0,001		1,9	2,9	0,7	0,08
		масло слив	5	0,02	3,9	0,03	36,7		-	0,03		1,1	8,5	5	

Рыба отварная	100	рыба	100	11,6	0,3	-	50	0,06	-	0,01	1.5	44	138,4	14,4	0,4
Пюре картофельное	150	картофель	200	2,6	-	30,2	13	0,14	14,0	-		20,0	100	14	2,4
		молоко	50	1,4	1,75	2,25	31	0,01	0,3	0,01		60	45,5	7	
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06	0.2	2,2	4,25	10	
Огурец солёный	100	огурец солёный	100	0,6	-	1.1	7	-	-	-		23	27	7	
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-		21,6	21	15	1,6
Хлеб пшенич.	80	Хлеб пшеничный	80	5.68	0.88	37.12	183.2	0.216	-	-	-	16	74.4	24	1.12
Итого				25.279	17.755	112.67	612.3	0.564	19.5	0.114	1.7	260.9	513.99	118.3	6.28

День четвертый (четверг)

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша геркулесовая	200	геркулес	25	2,75	1,5	15,27	87,75	0,112	-	-		17,5	98	19,28	0,65
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,04	1,2	0,04	0,2	240	190	18	0,2
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		масло слив	4	0,02	3,12	0,02	29,36		-	0,02		0,88	6,8	4	
Салат витаминный	60	Капуста	50	0,6	-	3,5	22	0,025	12	-		22,8	15	6	0,31
		Масло растительное	5	-	3,45	-	43,8	-			2,99				
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-		1,9	2,9	0,12	0,08
Чай на молоке	200	молоко	150	4,2	5,25	6,75	93	0,03	1,5	0,03	0,10	180	142,5	21,0	0,15
		сахар	20	-	-	19,1	58,5	-	-	-		0,2	-	-	-
		Чай	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Витамин С							5						
Хлеб с маслом, сыром	43	хлеб пшен.	30	2,01	0,21	15,09	72	0,081	-	-		6	27,9	9	0,42
		масло слив	3	0,01	2,34	0,02	22,02	0,004	-	0,015		0,66	5,1	3	
		сыр	10	2,09	2,36	0,23	31,3	0,003	-	0,108		88,5	55,0	8,4	0,12
Итого				17.4	22.65	83.71	594.33	0.298	20,15	0.213	3.29	558.74	528.2	88.8	1,93

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	8,3	37	0,02	8	0,01		28	43	17	-
		масло раст	10	-	6,9	-	87,2	-	-	0,004	5,8	-	-	-	-
Суп рисовый на костном бульоне	220	рис	10	0,63	0,09	7,11	32,6	0,005	-	-		2,1	2,9	1,2	0,03
		сметана	10	0,21	2,8	0,3	28,4	-	-	0,023	-	8,6	6,8	1	
		картофель	50	0,65	-	7,55	33,5	0,035	3,75	0,01	-	5	25	8,5	0,6
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,74	1,7	0,08
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0,001		1,9	2,9	0,7	0,08
		масло слив	5	0,02	3,9	0,03	36,7		-	0,03		1,1	8,5	5	
Гуляш	100	мясо	100	13,2	2,6	-	78	0,06	2	0,04	2	11	215	18	3
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0,001		1,9	2,9	0,7	0,08
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,74	1,7	0,08
		мука	10	0,93	0,1	6,97	31,7	0,017	-	-		2,1	11,5	4,4	
		томат	5	0,02	-	0,15	0,75			0,1		0,6	1,3	-	
		масло слив	5	0,02	3,9	0,03	36,7		-	0,03		1,1	8,5	5	
Каша перловая	150	Крупа перловая	50	3,75	0,55	34,6	162,5	0,06	-	-		21	1186	29,5	0,3
		масло слив	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06		2,2	4,25	10	
Хлеб пшенич.	80	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,12	183,2	0,216	-	-	-	16	74,4	24	1,12
Итого				26,39	29,57	104,24	831,65	0,431	15,045	0,219	7,8	172,4	533,03	83,15	5,37

День пятый (пятница)  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	200	гречка	25	4,2	0,575	15,9	81,25	0,107	-	-		9,75	73,5	15,25	0,85
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,024	2	0,24	0,2	240	190	18	0,2
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		масло слив	4	0,02	3,12	0,02	29,36		-	0,02		0,88	6,8	4	
Салат из	60	морковь	60	0,6	-	3,66	11,6	0,036				25,8	23,4	12,6	0,48

моркови		Масло растительнос	5	-	3.45	-	43,6	-			3					
		сахар	5	-	-	4.816	19,7	-	-	-		0,06	-	-		
Чай с лимоном	200	лимон	5	0.02	-	0.23	1	-	2	0,03		2	1.1		0,03	
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-		
		Чай	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Витамин С						12								
Хлеб с маслом, сыром	43	хлеб пшсн.	30	2,01	0,21	15,09	72	0,081	-	-		6	27.9	9	0,42	
		масло слив	3	0,01	2,34	0,02	22,02		-	0,015		0,66	5.1	3		
		сыр	10	2,46	2,36	0,23	31,3	0,003	-	0.108		88.5	55.0	8.4	0.12	
Итого			14.92	19.055	77.626	552.83	0.251	16	0.213	3.2	374.25	382.8	70.25	2.10		

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из зеленого горошка	100	Зеленый горошек	100	2.6	0.2	34.8	27	-	2	0.2		16	44	9	0,5	
Щи на костном бульоне	220	капуста	50	0,6	-	3,5	22	0,025	12	-		22,8	15	6	0,48	
		сметана	10	0.21	2.8	0.3	28.4	-	-	0.023	-	8.6	6.8			
		картофель	50	0,65	-	7.55	33,5	0,035	3.75	0.01	-	5	25	8.5	0,6	
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34.9	3,74	1.7	0,08	
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0.001		1,9	2,9	0,7	0,08	
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7		-	0,03	0.1	1,1	8.5	5		
		томат	5	0,02	-	0,15	0,75	0,003	1,3	-		0,6	1.3	-	0,07	
Колбаса	80	колбаса	80	9.04	20.56	-	228	-			8	144	10	1.2		
Макаронные отварные	150	макаронные	50	4.65	0,4	35.45	168		-	-		17	48.5	10.5	0,7	
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06	0.2	2,2	4.25	10		
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-		
		чай	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80	5.68	0.88	37.12	183.2	0.216	-	-	-	16	74.4	24	1.12	
Итого				23.73	36.59	134.3	864.45	0.625	19.495	0.324	0.3	134.4	378.39	85.4	4.83	

День шестой (понедельник)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная	200	пшено	25	2,5	0,55	16,35	82,5	0,024	-	-		3,5	81,75	31,75	-
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,04	1,2	0,04	0,2	240	190	18	0,2
		сахар	15	-	-	14,33									
		масло слив	4	0,02	3,12	0,02	29,36		-	0,02		0,88	6,8	4	
Салат из помидор	60	Помидоры	60	0,24	-	2,04	9	0,036		0,072		7,2	15,6	-	0,84
		Масло растительное	10	-	6,9	-	87,2	-	-	0,004	5,8	-	-	-	-
Кофейный напиток на молоке	200	молоко	150	4,2	5,25	6,75	93	0,03	1,5	0,03	0,10	180	142,5	15,0	0,15
		сахар	20	-	-	19,1	58,5	-	-	-	-	0,2	-	-	-
		Кофейный напиток	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Витамин С							5						
Хлеб с маслом, сыром	43	хлеб пшен.	30	2,01	0,21	15,09	72	0,081	-	-		6	27,9	9	0,42
		масло слив	3	0,01	2,34	0,02	22,02		-	0,015		0,66	5,1	3	
		сыр	10	2,09	2,36	0,23	31,3	0,003	-	0,108		88,5	55,0	8,4	0,12
Итого				16,67	27,73	82,93	647,88	0,214	7,7	6,205	6,1	527,14	524,65	90,15	1,73

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	8,3	37	0,02	8	0,01		28	43	8	-
		масло раст	10	-	6,9	-	87,2	-	-	0,004	5,8	-	-	-	-
Суп гороховый на костном бульоне	220	горох	10	1,93	0,22	4,98	30,4	0,081	-	-		2,7	13,1		
		картофель	50	0,65	-	7,55	33,5	0,035	3,75	0,01	-	5	25	8,5	0,6
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,74	1,7	0,08
		сметана	10	0,21	2,8	0,3	28,4	-	-	0,023	-	8,6	6,8	1	0,01
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0,001		1,9	2,9	0,7	0,08
		масло слив	5	0,02	3,9	0,03	36,7		-	0,03		1,1	8,5	5	
Рыба отварная	100	рыба	100	11,6	0,3	-	50	0,06	-	0,01	1,5	44	138,4	10,4	0,4
Пюре	150	картофель	200	2,6	-	30,2	13	0,14	14,0	-		20,0	100	24	2,4



картофельное		молоко	50	1,4	1,75	2,25	31	0,01	0,3	0,01	0,05	60	45,5	7	0,05
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06			2,2	4,25	10
Огурец соленый	100	огурец соленый	100	0,6	-	1,1	7	-	-	-		23	27	7	
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6			-		32	29	15	1,5
Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,12	183,2	0,216	-	-	-	16	74,4	24	1,12
Итого				26,07	24,63	120,13	728,9	0,571	27,495	0,158	7,35	279,7	521,59	122,3	3,62

День седьмой (вторник)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша овсяная	200	геркулес	25	2,75	1,5	15,27	87,75	0,112	-	-		17,5	98	19,28	0,65
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,04	2	0,04	0,2	240	190	18	0,2
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		масло слив	4	0,02	3,12	0,02	29,36		-	0,02	0,06	0,88	6,8	4	
Салат из огурцов	100	огурцы	100	0,7	-	2,7	14	-	4	-		23	27	7	1
		масло раст	10	-	6,9	-	87,2	-	-	0,004	5,8	-	-	-	-
Чай	200	Чай	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		Витамин С							2,25						
Хлеб с маслом, сыром	43	хлеб пшен.	30	2,01	0,21	15,09	72	0,081	-	-		6	27,9	9	0,42
		масло слив	3	0,01	2,34	0,02	22,02		-	0,015	0,045	0,66	5,1	3	
		сыр	10	2,09	2,36	0,23	31,3	0,003	-	0,108		88,5	55,0	8,4	0,12
Итого				13,18	23,43	70,99	584,63	0,296	8,25	0,187	5,925	377,14	409,8	68,68	2,39

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	0,59	-	2,72	13,6	0,042	20,4	-		32,3	21,25	10,2	0,5
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		3,4	3,74	1,7	0,08



Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,3	0,081	-	-		6	27,9	9	0,42
		масло слив.	3	0,012	2,35	0,018	22,02	0,004	-	0,015		0,66	5,1	3	
Итого				14,938	18,25	88,432	554,88	0,232	6,5	0,105	0,3	464,15	420,95	72,6	1,62

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	0,01		30	34	9	
		масло раст	10	-	6,9	-	87,2	-	-	0,004	5,8	-	-	-	-
Суп рассольник на кост. бульоне	220	огурцы	25	0,15	-	0,25	1,75	-	-	-		6,25	6,75	3,5	
		картофель	50	0,65	-	7,55	33,5	0,035	3,75	0,01	-	5	25	8,5	0,6
		сметана	10	0,21	2,8	0,3	28,4	-	-	0,023	-	8,6	6,8	1	
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,74	1,7	0,08
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0,001		1,9	2,9	0,7	0,08
		крупя перлов	10	0,75	0,11	6,92	32,5	0,012	-	-		4,2	23,6	5,9	0,06
		масло слив	5	0,02	3,9	0,03	36,7		-	0,03		1,1	8,5	5	
Гуляш	100	мясо	100	13,2	2,6	-	78	0,06	2	0,04	2	11	215	18	3
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0,001		1,9	2,9	0,7	0,08
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,74	1,7	0,08
		мука	10	0,93	0,1	6,97	31,7	0,017	-	-		2,1	11,5	4,4	
		томат	5	0,02	-	0,15	0,75			0,1		0,6	1,3	-	
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	0,007	-	0,03	0,1	1,1	8,5	5	
Пюре картофельное	150	картофель	200	2,6	-	30,2	13	0,14	14,0	-		20,0	100	24	2,4
		молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01	0,05	60	45,5	7	0,05
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06		2,2	4,25	10	
огурец соленый	100	огурец соленый	100	0,6	-	1,1	7	-	-	-	23	27	14		
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		чай	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,12	183,2	0,216	-	-	-	16	74,4	24	1,12
Итого				27,51	27,84	117,03	740,85	0,528	29,75	0,319	7,95	265,05	605,38	144,1	7,55

День девятый (четверг)  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Творожная запеканка	110	творог	100	18	8.5	3.3	141	0,04	0,4	0,08		140,0	130	50	0.5
		крупа манная	10	0,95	0,07	7,01	33,3	0,014	-	-		4.1	10.1	6.80	0.16
		яйцо 1/4	10	3.06	0.97	0,03	127	0,017	-	0,03		13.75	46	2.75	0,75
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		масло слив	3	0,012	2,35	0,018	22,02		-	0,01		0,66	5.1	3	
Салат морковный с яблоками	60	морковь	45	0.45	-	2.745	13.05	0,027	0,9	0,03		19.35	17.55	9.45	0,36
		яблоки	15	0.03	-		6.3	-	-	-		12.45	8.7	6.75	1.65
		сахар	5	-	-	4.1	19,7	-	-	-		0,06	-	-	
		Витамин С						7							
Чай на молоке	200	молоко	150	4.2	5.25	6,75	93	0,03	1.5	0,03	0.10	180	142.5	21,0	0,15
		сахар	20	-	-	19.1	58,5	-	-	-		0,2	-	-	-
		Чай	2	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
Итого				26,702	17,14	57,383	572,37	,128	9,8	0,18	0,1	370,87	359,95	99,75	3,57

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из зеленого горошка	100	Зеленый горошек	100	2.6	0.2	34.8	27	-	2	0.2		16	44	9	0,5
Суп пшеничный костном бульоне	220	пшено	15	1.5	0.33	9.96	49,5	0,03	20	-		2.1	49.05	15.05	-
		сметана	10	0.21	2.8	0.3	28.4	-	-	0.023	-	8.6	6.8	1	
		картофель	50	0,65	-	7.55	33,5	0,035	3.75	0.01	-	5	25	8.5	0,6
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,74	1,7	0,08
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0.001		1,9	2,9	0,7	0,08
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7		-	0,03	0.1	1,1	8.5	5	
Колбаса	80	колбаса	80	9.04	20.56	-	228	-				8	144	10	1.5
Макаронные изделия отварные	150	макаронные	50	4.65	0,4	35.45	168		-	-		17	48.5	16.5	0,7
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06	0.2	2,2	4.25	10	

Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	-	0,3	-	-	-
		чай	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,12	183,2	0,216	-	-	-	16	74,4	24	1,12
Итого				24,61	36,92	140,61	891,2	0,29	26,195	0,324	0,3	113,1	411,14	101,45	4,58

**День десятый (пятница)  
ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	200	гречка	25	2,62	0,575	15,9	81,25	0,107	-	-	-	9,75	73,5	18,25	0,85
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,024	0,72	0,04	0,2	240	190	18	0,2
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	-	0,3	-	-	-
		масло слив	4	0,02	3,12	0,02	29,36	0,006	-	0,02	0,08	0,88	6,8	4	-
Салат из помидор	60	Помидоры	60	0,24	-	2,04	9	0,036	-	-	-	7,2	15,6	-	0,84
		Масло раст.	10	-	6,9	-	87,2	-	-	0,004	5,8	-	-	-	-
Кофейный напиток на молоке	200	молоко	150	4,2	5,25	6,75	93	0,03	1,5	0,03	0,10	180	142,5	15,0	0,15
		сахар	20	-	-	19,1	58,5	-	-	-	-	0,2	-	-	-
		Кофейный напиток	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб с маслом, сыром	43	хлеб пшен.	30	2,01	0,21	15,09	72	0,081	-	-	-	6	27,9	9	0,42
		масло слив	3	0,01	2,34	0,02	22,02	0,004	-	0,015	0,045	0,66	5,1	3	-
		сыр	10	2,09	2,36	0,23	31,3	0,003	-	0,108	-	88,5	55,0	8,4	0,12
Итого			16,79	26,955	82,48	666,13	0,291	2,22	0,217	6,225	533,49	516,4	76,65	2,58	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	0,59	-	2,72	13,6	0,042	20,4	-	-	32,3	21,25	10,2	0,5
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-	-	3,4	3,74	1,7	0,08
		лук	5	0,01	-	0,4	0,8	0,003	0,45	0,001	-	1,9	2,9	0,7	0,08

		масло раст.	10	-	6,9	-	87,2	-	-	0,004	5,8	-	-	-	-
Суп гороховый на костном бульоне	220	горох	10	1,93	0,22	4,98	30,4	0,081	-			22,3	56,5	8	
		сметана	10	0,21	2,8	0,3	28,4	-	-	0,023	-	8,6	6,8	1	
		картофель	50	0,65	-	7,55	33,5	0,035	3,75	0,01	-	5	25	8,5	0,6
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,74	1,7	0,08
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0,001		1,9	2,9	0,7	0,08
		масло слив	5	0,02	3,9	0,03	36,7		-	0,03	0,1	1,1	8,5	5	
Рыба отварная	100	рыба	100	11,6	0,3	-	50	0,06	-	0,01	1,5	44	138,4	14,4	0,4
Пюре картофельнос	150	картофель	200	2,6	-	30,2	13	0,14	14,0	-		20,0	100	24	2,4
		молоко	50	1,4	1,75	2,25	31	0,01	0,3	0,01	0,05	60	45,5	7	0,05
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06	0,2	2,2	4,25	10	
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6			-		32	29	15	1,5
Хлеб пшенич.	80	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,12	183,2	0,216	-	-	-	16	74,4	24	1,12
Итого				25,37	24,6	114,46	702,2	0,602	39,745	0,149	7,65	285,9	522,88	128,565	6,89

	Б	Ж	У	Энергет, ценность (ккал )	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	176,974	215,515	78,4732	597,35	0,2339	10,91	0,1863	3,195	448,047	430,176	76,969	2,6694
Обед	44,0603	49,49	121,783	804,3	0,5286	25,717	0,2243	5,593	285,9	505,645	116,0925	6,615
Итого	44,0603	49,545	200,2562	1401,38	0,7625	36,629	0,4106	8,788	662,347	935,821	193,0615	8,7