

«Утверждаю»

Директор школы: _____ А.П.Гуркин

« 29 » 108 2025 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания учащихся 5-11 классы
МОУ «Чернавская школа»
2025-2026 учебный год**

№ рецеп- сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день понедельник Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ТС	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6/250 •	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,56	0,038
та	Плов ю курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5/27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,18	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		26,95	22,45	121,93	772,27	0,25	124,86	0,20	4,04	114,31	264,41	98,27	5,67

№ рец. по сборни ку	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день вторник Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
99	Суп из овощей с говядиной	6/250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		34,11	25,51	119,18	857,04	0,595	84,9	0	14,3	153,78	252,43	107,67	27,61

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

№ рец. по сборни к у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день среда Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
ПС	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
ГК	Рагу из овощей	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		22,79	28,06	106,58	836,96	0,38	150,35	0,07	11,30	172,70	272,40	97,53	7,53

№ рец. по сборни к у 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-й день четверг													
	Обед													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,70	31,01	3,18	339,90	0,31	1,01	-	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,47	42,97	125,99	992,55	0,62	16,03	0,00	6,18	110,93	443,18	202,87	8,93

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день пятница Обед														
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	1,1	3,2	23	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	6/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рис мозаика	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,79	20,42	138,43	844,80	0,35	12,13	0,04	9,40	117,80	331,58	106,18	7,19

№ рец. по сборни к у 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день понедельник Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,59	29,05	122,42	856,25	0,241	20,75	0	9,56	119,23	291,97	99,02	8,467

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

7-й день вторник Обед

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	6/250	3,50	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	-	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		23,80	19,43	109,03	719,42	0,21	130,03	0,02	15,85	151,20	246,67	112,15	7,36

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,72	27,66	144,03	889,81	0,442	26,91	0,031	6,23	129,87	427,12	220,72	11,18

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
88	ПЦи из свежей капусты с картофелем и говядиной	6/250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	-	2,39	49,94	62,00	23,69	1,04
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,81	275,7	0,03	-	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		23,49	25,03	133,99	848,3	0,203	29,01	0,05	8,01	154,96	346,91	119,25	5,973

№ реп. по сборни к у 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день пятница Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
96	Рассольник ленинградский с говядиной	6/250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,10	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14
294	Шницель из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,33	22,46	123,65	735,22	0,49	143,76	0,08	58,97	173,95	278,14	107,38	9,20

«Утверждаю»

Директор школы: _____ А.П.Гуркин

«_____» _____ 20____ г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания учащихся 5-11 классы
МОУ «Чернавская школа»
2025-2026 учебный год**

1 неделя

Прием пищи	№ рец.	1 день понедельник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	2 день вторник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	3 день среда	Вых. блюд в гр.	№ рец.	4 день четверг	Вых. блюд в гр.	№ рец.	5 день пятница	Вых. блюд в гр.
Завтрак	29	Икра кабачковая	100	21	Салат из солен. огурца и зеленого горошка	100	36	Салат морковный с чесноком	100	45	Салат из свежей капусты	100	65	Салат из отварной свеклы с чесноком	100
	31	Макароны отварные	180	22	Плов	200	8	Овощное рагу гуляш из свинины	180 80	47	Картофельное пюре	180	71	Рис отварной	180
	32	Тефтели мясные	100		-					32	Рыбные котлеты	100		Подлива из куриного мяса	50
	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50
	11	Компот из с/ф	200	27	Кофейный напиток	200	13	Какао	200	24	Чай	200	21	Чай с молоком	200

2 неделя

Прием пищи	№ рец.	6 день понедельник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	7 день вторник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	8 день среда	Вых. блюд в гр.	№ рец.	9 день четверг	Вых. блюд в гр.	№ рец.	10 день пятница	Вых. блюд в гр.
Завтрак	45	Салат из свежей капусты	100	20	Салат свекольный с соленым огурцом	100	36	Салат морковный с чесноком	100	80	Салат « Пестрый »	100	65	Салат свекольный с чесноком	100
	47	Картофельное пюре	200	38	Гречка	150	8	Овощное рагу с мясом	230	71	Рис	180	31	Макароны	180
	242	Рыба тушеная с овощами	100	74	Гуляш с мясом	100		-		32	Котлета мясная	100	9	Гуляш из свинины	80
	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50
	24	Чай	200	13	Какао	200	11	Кисель	200	27	Кофейный напиток	200	21	Чай с молоком	200

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витами н С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
29	Икра кабачковая	100	100	100	1,2	5,04	5,16	73,2	
31	Макароны с маслом сливочным			180					
	Макароны	60	60		199,80	6,72	0,96	41,04	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				225,68	6,75	3,82	41,09	-
32	Тефтели мясные			100					
	Грудка куриная	70	63		166,6	12,74	12,88	0	1,26
	Мясо говядина	20	18		43,6	3,72	3,2	0	0
	Лук	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Яйцо	8	6,8		12,56	1,016	0,92	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,32	0,47	0,13
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	-
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	5	5		16,45	0,55	0,075	3,39	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				300,08	19,25	20,50	9,63	2,39
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
11	Компот из сухофруктов			200					
	Сухофрукты	11	11		21,75	0,25	0,11	6,49	0,22
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				73,62	0,25	0,011	19,47	0,22
	Итого				687,58	31,29	29,49	160,09	2,61

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витами н С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
21	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом			100					
	Огурец соленый	50	50		6,50	0,40	0,05	0,85	2,50
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Зеленый горошек	40	39		16,0	1,24	0,08	2,60	4,0
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				53,57	1,78	3,14	4,27	7,5
22	Плов			200					
	Мясо говядина	90	82,5		196,2	16,74	14,4	0	
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Рис	49	49		163,17	3,43	0,49	36,26	-
	Масло растительное	5	5		44,95	0	4,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Чеснок	2	2		2,98	0,13	0,01	0,60	0,2
	Всего				375,5	20,68	19,94	39,47	2,5
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
27	Кофейный напиток			200					
	Кофейный порошок	1,2	1,2		-	-	-	-	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				153,87	4,93	5,44	20,97	2,21
	Итого				669,94	30,69	30,69	81,41	12,21

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК									
36	Салат морковный с чесноком			100					
	Морковь	90	78		31,50	1,17	0,09	6,21	4,50
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				62,96	1,37	3,10	7,10	4,80
8	Овощное рагу			200					
	Капуста	250	218		70,0	4,50	0,25	11,75	112,5
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		5,25	0,195	0,015	1,035	0,75
	Томатный соус	5	5		5,1	0,24	0	0,95	2,25
	Масло растительное	5	5		44,95	0	5,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
9	Гуляш из свинины	80/30	80/30		339,90	11,70	31,01	3,18	1,01
	Всего				471,35	16,845	36,305	18,145	118,01
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
13	Какао			200					
	Какао-порошок	3	3		8,67	0,70	0,45	0,31	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				162,54	5,63	5,89	21,28	2,21
	Итого				783,85	27,145	45,895	63,225	125,02

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углев ы	
ЗАВТРАК									
45	Салат из свежей капусты			100		Белки	Жиры	Углев	
	Капуста белокочанная	101	82		28,0	1,80	0,10	4,70	45,0
	Морковь	10	7,5		3,5	0,13	0,010	0,69	0,5
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Сахар	2	2		7,98	0	0	1,99	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				70,55	2,07	3,13	8,20	46,5
47	Картофельное пюре			180					
	Картофель	200	157		154,0	4,0	0,8	32,6	40,0
	Молоко	40	40		24,0	1,16	1,28	1,88	0,52
	Масло сливочное	3	3		19,49	0,024	2,15	0,039	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				197,49	5,184	4,23	34,52	40,52
32	Котлета рыбная			100					
	Рыба (минтай)	120	98		32,4	19,08	1,08	0	0,6
	Лук	20	19		8,20	0,28	0,08	3,28	2,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука	5	5		16,45	0,55	0,075	3,39	-
	Яйцо	8	6,8		12,56	1,016	0,92	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,32	0,47	0,13
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	0,26
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	ВСЕГО				126,38	22,02	5,57	12,10	2,99
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
	Итого				533,29	32,57	13,53	84,5	90,01

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод.	
ЗАВТРАК									
65	Салат из отварной свеклы с чесноком			100					
	Свекла	90	76		37,80	1,35	0,09	7,92	9,0
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				69,26	1,55	3,11	8,81	9,30
71	Рис отварной			180					
	Рис	54	53		163,17	3,43	0,49	36,26	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				189,05	3,46	3,35	36,31	-
70	Подлива с мясом			100					
	Куриная грудка (курица)	70	62,5		119	12,74	12,88	0	1,26
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	10	10		32,9	1,11	0,15	6,78	-
	Томатный соус	7	7		7,14	0,34	0	1,33	3,15
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				199,16	14,66	16,07	10,72	6,91
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
21	Чай с молоком			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Молоко	100	100		60	2,9	3,2	4,7	1,3
	Всего				111,87	2,9	3,2	17,68	1,3
	Итого				656,34	25,87	26,33	90,22	17,51

2 НЕДЕЛЯ

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК

[illegible]

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ реп .	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод.	
ЗАВТРАК									
20	Салат свекольный с соленым огурцом			100					
	Соленый огурец	40	38		5,20	0,32	0,04	0,68	2,0
	Свекла	50	46		21,0	0,75	0,05	4,40	5,0
	Масло растительное	2	2		17,98	0	1,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				44,18	1,07	2,08	5,08	7,0
38	Каша гречневая			180					
	Гречка	54	52		166,32	6,81	1,78	30,84	-
	Масло сливочное	4	4		12,94	0,016	1,43	0,73	-
	Соль				0	0	0	0	0
	Всего				179,26	6,83	3,21	31,57	-
74	Гуляш с мясом			100					
	Мясо говядина	90	82,5		196,2	16,74	14,4	0	
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	10	10		32,9	1,11	0,15	6,78	-
	Томатный соус	7	7		7,14	0,34	0	1,33	3,15
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				276,36	18,66	17,59	10,72	5,65
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
13	Какао			200					
	Какао-порошок	3	3		8,67	0,70	0,45	0,31	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				162,54	5,63	5,89	21,28	2,21
	Итого				749,34	35,49	29,37	85,35	14,86

8 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
36	Салат морковный с чесноком			100					
	Морковь	95	88		33,25	1,24	0,10	6,56	4,75
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				64,71	1,44	3,12	7,45	5,05
8	Овощное рагу с мясом			230					
	Куриная грудка (курица)	90	82,50		214,20	16,38	16,56	0	1,62
	Капуста	250	218		70,0	4,50	0,25	11,75	112,50
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		5,25	0,195	0,015	1,035	0,75
	Томатный соус	5	5		5,1	0,24	0	0,95	2,25
	Масло растительное	5	5		44,95	0	5,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				345,65	21,53	21,86	14,97	118,62
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
5	Кисель			200					
	Кисель-концентрат	20	20		-	-	-	-	
	Сахар	10	10		39,9	0	0	9,99	
	ВСЕГО				39,9	0	0	9,99	
	Итого				537,26	26,27	25,58	49,11	123,67

9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
80	Салат « Пестрый »			60					
	Соленый огурец	70	65,8		7,8	0,48	0,06	1,02	3,0
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	2	2		17,98	0	1,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	ВСЕГО				29,88	0,62	2,07	1,84	4,0
71	Рис отварной			180					
	Рис	56	55		186,48	3,92	0,56	41,44	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				212,36	3,95	3,42	41,49	-
32	Котлета мясная			100					
	Грудка куриная (курица)	50	42,5		119,0	9,1	9,2	0	0,9
	Говядина	40	37		87,2	7,44	6,4	0	-
	Лук	20	19		8,20	0,28	0,08	3,28	2,0
	Яйцо	8	6,8		12,56	1,016	0,92	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,32	0,47	0,13
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	-
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	5	5		16,45	0,55	0,075	3,39	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				300,18	19,47	17,10	12,09	3,03
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
27	Кофейный напиток			200					
	Кофейный порошок	1,2	1,2		-	-	-	-	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				153,87	4,93	5,44	20,97	2,21
	Итого				783,29	32,27	28,63	93,09	9,24

10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ реп	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
65	Салат свекольный с чесноком			100					
	Свекла	90	84		37,80	1,35	0,09	7,92	9,0
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				69,26	1,55	3,11	8,81	9,30
31	Макароны с маслом сливочным			180					
	Макароны	60	60		199,80	6,72	0,96	41,04	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				225,68	6,75	3,82	41,09	-
9	Гуляш из свинины	80/30	80/30		339,90	11,70	31,01	3,18	1,01
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
21	Чай с молоком			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Молоко	100	100		60	2,9	3,2	4,7	1,3
	Всего				111,87	2,9	3,2	17,68	1,3
	Итого				833,71	26,2	41,74	87,47	11,61