Утверждаю
Директор МБОУ «Очурская СШ»
_____ Р.А. Сухина
«30» августа 2021 г.

Примерное десятидневное осенние – зимнее меню для питания обучающихся

7-11 лет (обед) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов.

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: понедельник
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 1, неделя 1																
	Обед																
54-8з-2020	**салат из белокочанной капусты с морковью**			60,0	1,0	6,0	6,1	82,5	0,0	0,0	71	0,26	26	28	10	19	0,59
	капуста белокочанная	63,6	50,4														
	морковь	7,8	6,0														
	масло подсолнечное	6,0	6,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Кислота лимонная	0,1	0,1														
	вода	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-7с-2020	**Суп картофельный с макаронными изделиями**			200,0	2,5	1,9	21,0	111,2	0,12	0,06	29,4	0,92	17,2	25,8	24,0	62,4	0,8
	вода	140	140														
	картофель	108,8	80,0														
	Макаронные изделия	8,0	8,0														
	Масло подсолнечное	2,0	2,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-1г-2020	**Макароны**			150,0	5,0	5,4	35,0	207,7	0,0	0,1	25	0,6	0,0	67	9	46	0,7

	отварные																
	вода	306,0	306,0														
	макаронные изделия	51,0	51,0														
	масло сливочное	6,8	6,8														
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-2соус-2020	**Соус белый основной**			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-4м-2020	**Котлеты из говядины**			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-2гн-2020	**Чай черный**			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,09	0,73	16,9	7,2	9,8	0,9
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**800,0**	**29,25**	**29,3**	**112,4**	**830,4**	**0,53**	**0,7**	**174,38**	**6,10**	**50,9**	**164,3**	**139,7**	**520,2**	**6,40**

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: вторник
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции(г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B¹	B²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 2, неделя 1																
	Обед																
54-13з-2020	**Салат из свеклы отварной**			60,0	0,8	2,7	4,6	45,7	0,0	0,0	0,0	0,11	1,0	22	25	25	0,81
	свекла	72,6	57,0														
	Масло подсолнечное	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-3с-2020	**Рассольник ленинградский (со сметаной)**			200,0/ 10,0	2,0	4,9	15,3	113,3	0,08	0,06	40,0	0,8	13,2	26,6	20,0	56,0	0,8
	вода	150,0	150,0														
	картофель	81,6	60,0														
	крупа рисовая	4,0	4,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	Морковь	10,0	8,0														
	Огурец соленый	15,0	12,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-9г-2020	**Рагу из овощей**			150,0	2,9	7,4	15,4	139,9	0,1	0,1	151	1,2	32	68	33	80	0,8
	вода	24,6	24,6														

	картофель	65,3	48,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	1,1	1,1														
	Мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1														
	Капуста белокочанная	37,5	30,0														
	Лук репчатый	15,0	12,0														
	морковь	30,0	24,0														
	репа	30,0	24,0														
	Сметана 15%	22,5	22,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-5м-2020	**Котлета из курицы**			50,0	7,4	8,4	5,6	127,2	0,01	0,1	21	3,1	0,2	35	17	93	1,1
	Филе мяса птицы	38,1	37,1														
	Масло подсолнечное	2,2	2,2														
	Молоко пастеризованное	12,9	12,9														
	Соль поваренная йодированная	2,2	2,2														
	Хлеб пшеничный	9,3	9,3														
	Вода	21,4	21,4														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-7хн-2020	**компот из смеси сухофруктов**			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	всего за обед			**720,0**	**26,65**	**29,98**	**94,8**	**778,2**	**0,48**	**0,45**	**233,0**	**6,22**	**46,25**	**205,0**	**131,2**	**432,2**	**5,76**

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: среда
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд. состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 3, неделя 1																	
	Обед																
54-5з-2020	**Салат из помидор и огурцов**			60,0	0,4	0,0	2,0	9,5	0,03	0,03	64,4	0,2	11,5	18,3	10,2	18,2	0,7
	томат	34,2	28,2														
	Огурцы	26,4	21,0														
	Лук зеленый	9,0	7,2														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Масло растительное	3,0	0,3														
54-12с-2020	**Суп с рыбными консервами (горбуша)**			200,0	39,7	19,5	71,8	620,8	0,1	0,4	266	6,9	18	399	195	613	5,7
	Горбуша консервированная	160,0	160,0														
	Картофель	370,0	280,0														
	Морковь	80,0	64,0														
	Лук репчатый	38,0	32,0														
	Крупа рисовая	20,0	20,0														
	Масло сливочное несоленое	15,0	15,0														
	Петрушка (зелень)	7,0	7,0														
	Лавровый лист	0,5	0,5														
	Соль повранная йодированная	1,5	1,5														
	вода	800,0	800,0														
54- 12м-2020	**Плов с курицей**			200,0	27,2	7,9	34,7	318,7	0,03	0,10	85	9,1	1,5	31	107	237	2,7
	Куриная грудка	109,3	106,7														

	Крупа рисовая	45,3	45,3														
	Масло подсолнечное	6,7	6,7														
	Лук репчатый	8,0	6,7														
	Морковь	13,3	10,7														
	Томат - пюре	10,7	10,7														
	Соль повранная йодированная	0,4	0,4														
	вода	181,36,	181,36														
54-7хн-2020	**компот из смеси сухофруктов**			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**720,0**	**26,2**	**30,6**	**96,3**	**765,4**	**0,28**	**0,3**	**325,0**	**3,6**	**44,8**	**181,3**	**114,0**	**220,6**	**4,44**

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: четверг
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 4, неделя 1																	
	Обед																
54-16з-2020	**Винегрет с растительным маслом**			80,0	1,0	7,1	6,0	91,8	0,01	0,02	9,0	0,28	2,0	21,0	14,0	32,0	0,84
	картофель	23,5	17,6														
	свекла	15,2	12,0														
	морковь	10,4	8,0														
	Огурцы соленые	30,4	24,0														

	Лук репчатый	14,4	12,0														
	Масло подсолнечное	8,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-5с-2020	**Суп из овощей с фрикадельками мясными**			200,0	8,7	3,4	16,5	131,1	0,12	0,1	35,0	1,5	18,8	22,6	29,6	107,8	1,4
	вода	2,0	2,0														
	картофель	108,8	80,0														
	Говядина 1 категории	25,76	22,8														
	Томат-пюре	2,0	2,0														
	Лук репчатый	12,5	10,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Петрушка корень	2,5	2,0														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	Бульон	140,0	140,0														
	Капуста белокочанная	70,0	56,0														
	Яйцо куриное	1,8	1,6														
54-11г-2020	**Картофельное пюре**			200,0	4,0	7,6	31,6	211,06	0,26	0,13	52,0	1,6	34,6	61,3	44,0	128,0	2,0
	картофель	228,5	168,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	9,1	9,1														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-10р-2020	**Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)**			80,0	13,0	9,0	5,1	154,1	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0
	вода	20,0	20,0														
	Масло подсолнечное	6,1	6,1														
	Томат-пюре	7,2	7,2														
	Лук репчатый	14,0	11,2														
	морковь	25,0	19,7														
	Петрушка корень	4,0	3,2														
	горбуша (филе)	72,4	64,0														

	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сахар-песок	2,1	2,1														
54-2гн-2020	**Чай черный**			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,09	0,73	16,9	7,2	9,8	0,9
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**830,0**	**32,1**	**27,7**	**110,6**	**820,76**	**0,5**	**0,49**	**339,6**	**10,44**	**62,66**	**179,3**	**174,8**	**503,9**	**10,24**

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: пятница
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 5, неделя 1																
	Обед																
54-2з-2020	**Огурец в нарезке**			60,0	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	0,02	80,0	0,32	15,0	8,0	12,0	16,0	0,84
	томат	64,2	60,0														
54-2с-2020	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**			200,0 /10,0	1,7	4,9	10,4	92,34	0,06	0,06	63,0	0,48	17,6	40,4	26,4	48,8	1,2
	вода	160	160														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	картофель	21,8	16,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Томат-пюре	6,0	6,0														

	Капуста белокочанная	20,0	20,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	12,5	8,0														
	Петрушка корень	0,5	0,4														
	свекла	40,0	32,0														
	Сахар-песок	2,0	2,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-5г-2020	**Каша перловая рассыпчатая**			150,0	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1	0,0	38	1,0	0,0	22	47	163	1,5
	вода	120,0	120,0														
	Крупа перловая	50,0	50,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7,5	7,5														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
54-2м-2020	**Гуляш из курицы**			80,0	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	вода	107,0	107,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	4,3	4,3														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Куриное филе	83,6	74,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Томат-пюре	7,3	7,3														
	Лук репчатый	11,6	9,3														
54-6хн-2020	**Компот из изюма**			200,0	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0
	изюм	20,0	32,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	203,0	203,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**690,0 / 10,0**	**25,4**	**22,6**	**99,7**	**704,44**	**0,41**	**0,25**	**202,5,5**	**5,12**	**35,3**	**159,7**	**135,6**	**616,9**	**7,74**

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: понедельник
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B¹	B²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 6, неделя 2																
	Обед																
54-5з-2020	**Салат из помидор и огурцов**			60,0	0,4	0,0	2,0	9,5	0,03	0,03	64,4	0,2	11,5	18,3	10,2	18,2	0,7
	Томат	34,2	28,2														
	Огурцы	26,4	21,0														
	Лук зеленый	9,0	7,2														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Масло растительное	3,0	0,3														
54-11с-2020	**Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)**			200,0	9,2	22,4	59,3	474,4	0,1	0,2	211	2,6	22	162	78	210	3,8
	картофель	133,0	100,0														
	Капуста белокочанная	150,0	120,0														
	Масло подсолнечное	20,0	20,0														
	Лук репчатый	48,0	40,0														
	морковь	50,0	40,0														
	Соль поваренная йодированная	1,5	1,5														
	Лавровый лист	0,5	0,5														
	Крупа рисовая	40,0	40,0														
	сметана	50,0	50,0														
	Вода	850,0	850,0														
54-3м-2020	**Голубцы ленивые**			200,0	15,1	13,1	8,1	211,1	0,02	0,12	23	2,4	0,3	17	21	176	2,4
	вода	60,0	60,0														

	Крупа рисовая	10,0	10,0														
	масло сливочное	6,0	6,0														
	Лук репчатый	14,4	12,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Капуста белокочанная	150,0	120,0														
	говядина	112,0	80,0														
54-2гн-2020	**Чай черный**			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,09	0,73	16,9	7,2	9,8	0,9
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**720,0**	**40,18**	**19,7**	**125,16**	**839,26**	**0,92**	**0,36**	**406,03**	**11,31**	**24,2**	**198,2**	**221,2**	**645,7**	**12,74**

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: вторник
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пища, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 7, неделя 2																
	Обед																
54-2з-2020	**Огурец в нарезке**			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,0	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-1г-2020	**Макароны отварные**			150,0	5,3	0,6	29,86	168,0	0,15	0,06	0,0	1,05	0,0	13,9	8,9	35,83	1,08
	вода	306,0	306,0														
	Макаронные изделия	51,0	51,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	6,8	6,8														

	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-8м-2020	**Тефтели из говядины паровые**			60,0	8,4	6,0	4,7	106,1	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
	вода	12,0	12,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	1,8	1,8														
	Говядина 1 категории	47,5	42,0														
	Лук репчатый	24,7	19,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Хлеб пшеничный	7,8	7,8														
54-3соус-2020	**Соус красный основной**			50,0	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0,0	6,5	0,15	0,85	6,5	2,5	13,5	0,35
	бульон	50,0	50,0														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														
	Томат-пюре	10,0	10,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-4с-2020	**Рассольник домашний**			200,0	1,7	4,9	13,26	105,02	0,1	0,06	55,8	0,76	21,2	33,2	21,8	57,2	1,0
	вода	140,0	140,0														
	картофель	81,60	60,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Капуста белокочанная	20,0	20,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Огурец соленый	15,0	12,0														
	Сметана 15% м.д.ж.	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														

54-9гн-2020	**Компот из чернослива**			200,0	0,8	0,0	28,5	117,0	0,01	0,1	0,	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8
	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	Итого за обед			**750,0**	**21,15**	**13,15**	**94,17**	**599,92**	**0,58**	**0,36**	**77,3**	**4,46**	**30,53**	**143,5**	**84**	**301,33**	**9,67**

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: среда
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 8, неделя 2																
	Обед																
54-16з-2020	**Винегрет с растительным маслом**			80,0	1,0	7,1	6,0	91,8	0,01	0,02	9,0	0,28	2,0	21,0	14,0	32,0	0,84
	картофель	23,5	17,6														
	свекла	15,2	12,0														
	морковь	10,4	8,0														
	Огурцы соленые	30,4	24,0														
	Лук репчатый	14,4	12,0														
	Масло подсолнечное	8,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														

54-2с-2020	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**			200,0 /10,0	1,7	4,9	10,4	92,34	0,06	0,06	63,0	0,48	17,6	40,4	26,4	48,8	1,2
	вода	160	160														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	картофель	21,8	16,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Томат-пюре	6,0	6,0														
	Капуста белокочанная	20,0	20,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	12,5	8,0														
	Петрушка корень	0,5	0,4														
	свекла	40,0	32,0														
	Сахар-песок	2,0	2,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-11г-2020	**Картофельное пюре**			200,0	4,0	7,6	31,6	211,06	0,26	0,13	52,0	1,6	34,6	61,3	44,0	128,0	2,0
	картофель	228,5	168,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	9,1	9,1														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-11р-2020	**Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)**			80,0	9,7	5,0	4,5	102,0	0,02	0,10	53	0,9	1,1	17	44	22	1,0
	вода	17,5,0	17,5														
	Масло подсолнечное	5,3	5,3														
	Томат-пюре	6,3	6,3														
	Лук репчатый	11,9	9,8														
	морковь	22,4	17,5														
	Петрушка корень	3,5	2,8														
	минтай (филе)	79,1	60,9														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сахар-песок	1,8	1,8														
54-2гн-2020	**Чай черный**			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	0,09	0,73	16,9	7,2	9,8	0,9

	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**820,0**	**24,8**	**29,7**	**103,0**	**775,16**	**0,54**	**0,38**	**216,6**	**8,98**	**61,16**	**193,1**	**147,3**	**531,5**	**6,24**

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: четверг
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 9, неделя 2																
	Обед																
54-15з-2020	**Икра свекольная**			60,0	1,4	4,3	7,0	71,8	0,01	0,03	0	0,21	2,0	24,0	21,0	37,0	1,07
	свекла	57,6	45,0														
	Лук репчатый	12,6	10,8														
	Томат-пюре	16,8	16,8														
	Масло подсолнечное	2,8	2,8														
	Кислота лимонная	0,3	0,3														
	Сахар-песок	0,7	0,7														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-8с-2020	**Суп картофельный с горохом**			200,0	7,1	4,32	18,46	141,1	0,2	0,06	29,4	0,92	12,0	33,0	34,0	92,2	2,0
	картофель	68,0	50,0														
	горох	16,0	16,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														

	морковь	10,0	8,0														
	Петрушка корень	2,5	2,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	бульон	130,0	130,0														
54-9м-2020	**Жаркое по-домашнему**			150,0	8,1	6,3	8,2	121,9	0,02	0,08	10	1,5	2,4	11	19	109	1,5
	картофель	55,3	41,5														
	Говядина 1 категория	54,9	40,4														
	Лук репчатый	6,4	5,5														
	Томат-пюре	2,6	2,6														
	Масло сливочное несоленое	2,6	2,6														
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1														
	Лавровый лист	0,0	0,0														
54-5хн-2020	**Компот из кураги**			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**670,0**	**32,8**	**29,32**	**104,56**	**812,7**	0,62	0,5	212,4	7,4	46,4	250,1	177,6	518,8	11,67

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: пятница
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 10, неделя 2																

	Обед																
54-6з-2020	**Салат из капусты с помидорами и огурцами**			60,0	0,7	0,0	2,2	11,4	0,03	0,0	45,5	0,2	18,6	19,1	8,9	17,1	0,6
	капуста	36,0	28,8														
	огурец	14,4	12,0														
	томат	13,8	12,0														
	Масло растительное	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	0,1	0,1														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-1с-2020	**Щи из свежей капусты со сметаной**			200,0	1,7	4,9	5,8	73,6	0,04	0,04	95,0	0,42	29,8	44,4	15,2	35,4	0,6
	вода	160,0	160,0														
	Мука пшеничная высший сорт	2,0	2,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Петрушка корень	0,5	0,4														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	Томат-пюре	1,2	1,2														
	Капуста белокочанная	70,0	56,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
54-4г-2020	**Каша гречневая рассыпчатая**			200,0	10,93	8,7	57,06	349,86	0,5	0,13	45,3	3,8	0,0	69,3	90,6	276,0	7,0
	вода	136,0	136,0														
	Крупа гречневая ядрица	92,0	92,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-2м-2020	**Гуляш из курицы**			80,0	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	вода	107,0	107,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	4,3	4,3														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Куриное филе	83,6	74,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Томат-пюре	7,3	7,3														
	Лук репчатый	11,6	9,3														
54-3соус-2020	**Соус красный основной**			50,0	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0,0	6,5	0,15	0,85	6,5	2,5	13,5	0,35

	бульон	50,0	50,0														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														
	Томат-пюре	10,0	10,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
54-9хн-2020	**Кисель из апельсинов**			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**650,0**	**32,33**	**25,5**	**117,66**	**829,56**	**0,79**	**0,42**	**326,83**	**8,21**	**43,0**	**195,0**	**181,1**	**576,7**	**13,49**