

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Чернокурьянская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Костина  
Приказ от 01.03.2023г. № 40-д

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ВЕСЕННЕ ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ  
С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
МКОУ «ЧЕРНОКУРЬИНСКАЯ СОШ»

День: понедельник

Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Количество (в граммах)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные Вещества мг.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
182	1.Каша геркулесовая			200/250	7.57	10.0	26.72	287.05	0.223	0.1735	1.0	144.46	3.46
	-геркулес	43	43		4.73	2.67	21.03	152.65	0.193	0.043	-	22.36	3.35
	-сахар-песок	15	15				0.95	39					
	-сливочное масло в/с	5	5		0.04	4.13	0.04	37.4	-	0.0005	-	1.10	0.01
	2.Хлеб с маслом,			50	8.05	9.975	24.89	217.18	0.089	0.0945	0.27	244.6	0.918
	- хлеб пшеничный	50	50		3.8	0.45	24.85	113	0.08	0.04		63.5	0.8
	-сливочное масло в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4	-	0.0005	-	1.1	0.01
					4.21	5.4		66.78	0.009	0.054	0.27	189.0	0.108
392	3. Чай с сахаром			180/200	3.92	4.48	21.55	137.3	0.05	0.19		120.3	0.064
	-чай	3	3										
	- сахар-песок	15	15				14.97	56.1				0.3	0.045
	Второй завтрак												
	1.Сок фруктовый натуральный			150/180	0.4	-	9.7	50.0			15.0	27.0	0.45
	Итого за завтрак				19.9	24.45	582.86	691.53	0.362	0.458	16.27	536.36	4.892
	Обед												
	1.Овощи в нарезке:	65	60	60	0.42	---	1.8	6.0	0.018	0.012	4.2	10.2	0.3
86	2.Суп гороховый на м.костном бульоне с грёнками			250	13.9	6.325	25.57	243.1	0.229	0.145	7.62	35.39	3.172

	-горох	20	20		3.86	0.44	3.96	60.0	0.14	0.03	0.78	12.6	0.94
	-морковь	10	8		0.1		0.61	2.9	0.005	0.006	0.4	4.08	0.096
	-лук репчатый	10	8		0.02		1.0	4.2	0.002	0.003	0.84	3.2	0.06
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0004		1.76	0.016
	-картофель	40	30		0.52		6.04	26.8	0.03	0.014	5.6	2.8	0.25
	-хлеб пшеничный (гренки)	30	15		2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.021		6.0	0.54
	-мясо говядина 1 категории	75/60.5	55		7.26	1.43		42.3	0.0044	0.072		4.95	1.27
	3.Каша рисовая с мясом			180	10.2	10.435	5.68	158.0	0.082	0.184	0.84	9.7	1.52
	-мясо говядина 1 категории	.50	50		9.45	6.2		93.5	0.03	0.075		4.5	1.3
	-лук репчатый	10	8		0.02		1.0	4.2	0.002	0.002	0.84	3.2	0.06
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4			-		
	-морковь	10	10		0.71	0.11	4.64	22.9	0.016	0.007	-	2.0	0.16
	- рис	43	43		2.24	5.62	23.22	156.39	0.1263	0.0864	11.21	34.75	0.935
394	4.Компот из сухофруктов + витамин С			180/200	0.78	-	25.85	100.64	0.003	0.006	0.4	16.69	2.346
	-сухофрукты	15	15		0.78		9.88	40.8	0.003	0.006	0.35	16.37	2.298
	-сахар-песок	16	16				15.96	59.84	-	-	-	0.32	0.048
	-витамин С	0.05	0.05						-		0.05		
	5. хлеб пшеничный	50	50		3.6	0.60	23.2	114.5	0.08	0.04	-	13	0.8
	Итого за обед				30.7	22.98	103.52	72.63	0.52	0.4614	20.07	109.53	8.773
	Полдник												
436	1.пироги с повидлом			70/80	4.69	9.71	29.916	225.07	0.8	1.08		17.61	190.6
	-мука пшеничная	40	40		3.8	0.45	24.85	113.0	0.66	0.039	-	13.0	0.8
	-яйцо куриное	7	7		0.88	0.80	0.049	10.99	0.14	0.69		3.85	189.0
	-масло сливочное в/с	3	3		0.018	2.47	0.027	22.44		0.0003	-	0.66	0.006

	-сахар-песок	10	10				4.99	18.7	-	-	-	0.1	0.015
	-масло растительное	6	6			5.99		53.94					
392	2.чай с сахаром			180/200			14.97	56.21				0.3	0.18
	-сахар	15	15				14.97	56.21					
	Итого за полдник				4.698	39.71	44.886	281.17	0.8	1.0803	-	17.91	190.8
	Итого за день				55.408	57.145	731.266	1745.33	1.682	1.9997	36.34	663.8	204.466

День: вторник  
Неделя: первая

№ реп	Прием пищи Наименование блюд	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные вещества г.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак												
179	1.Каша пшеничная			200/250	5.695	7.565	48.75	274.95	0.075	0.0685	1.0	135.7	0.995
	-крупя пшеничная	43	43		2.8	0.24	30.92	129.2	0.032	0.016		9.6	0.72
	-сахар-песок	10	10				9.98	37.4				0.2	0.03
	-масло сливочное в/с	5	5		0.03	4.125	0.045	37.4		0.0005		1.1	0.01
392	2.Чай с сахаром			180/200	3.08	3.52	20.14	119.9	0.033	0.143	1.1	133.1	0.11
	-чай	0.6	0.6										
	-сахар-песок	15	15				14.92	56.1					
	-молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	63.8	0.033	0.143	1.1	133.1	0.11
	3.Хлеб с маслом			40/8	3.06	6.96	20.63	152.88	0.04	0.0328		8.0	0.72
	-хлеб пшеничный	40	40		3.01	0.36	20.558	93.64	0.04	0.032		8.0	0.72
	-сливочное масло в/с	8	8		0.05	6.6	0.072	59.84		0.0008			
	Второй завтрак												

	Сок фруктовый		150	150	0.4		9.7	50			15.0	27	0.45
	Всего за завтрак				14.85	22.09	144.4	804.88	0.187	0.3628	14.0	295.3	24.89
	Обед												
	1.Овощи в нарезке: капуста белокачанная свежая	70	60	60	1.08	---	3.24	16.8	0.036	0.03	30.0	28.8	0.6
73	2 Щи на м.костном бульоне бульоне со сметаной			250	12.039	9.69	23.012	210.11	0.0374	0.1412	10.931	37.43	2.56
	-мясо говядина 1 категории	50	50		9.45	6.2		93.5	0.03	0.08		4.95	1.4
	-лук репчатый	8	6		0.136		0.76	3.44	0.001	0.003	0.501	1.92	0.04
	-капуста белокачанная	60	50		1.02		6.48	28.8	0.01	0.02	4.0	11.0	0.55
	-масло сливочное в/с	3	3		0.018	2.47	0.027	22.44		0.0003			
	-картофель	50	46		1.0	0.005	0.85	41.5	0.032	0.018	3.45	3.68	0.4
	-морковь	15	12		0.195	0.015	7.35	4.95	0.006	0.006	0.48	4.08	0.1
	-сметана	10	10		0.3	1	0.29	11.6	0.005	0.013	0.5	8.6	0.01
	-томат	5	5		0.03		0.145	0.7	0.0025	0.0015	1.7	0.5	0.06
	-чеснок	3.0	2.8		0.19		0.63	3.18	0.0024	0.0024	0.3	2.7	
299	3.Котлета мясная в томатном соусе			70/80	11.446	2.833	17.424	145.69	0.111	0.203	18.12	55.48	2.34
	-фарш говяжий 1 категории	55	50		10.39	6.82		102.85	0.033	0.082		4.95	1.43
	-хлеб пшеничный	13	13		0.92	0.147	6.46	20.38	0.013	0.01	0.8	3.38	0.64
	-лук репчатый	8	6		0.02		0.76	3.44	0.004	0.0018	0.8	3.38	0.64
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005			
335	4.Макаронны отварные			100/15 0	4.79	4.59	30.62	182.95	0.07	0.031		9.66	0.55
	-макаронны	43	43		4.754	0.39	30.556	138.07	0.007	0.0304		8.34	0.538
	-масло сливочное в/с	6	6		0.036	4.25	0.054	44.88		0.0006		1.32	0.012
	5.Соус томатный												

	-томатная паста	5	5		0.03		0.145	0.7	0.0025	0.002		0.5	0.065
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005		1.76	0.016
233	6. Кисель из сухофруктов + витамин С			180/200	0.59	0.03	53.978	122.89	0.003	0.03	0.056	16.37	2.29
	-сахар-песок	16	16				15.96	59.84					
	-витамин С	0.05	0.05								0.05		
	-сухофрукты	11	11		0.587	0.03	35.63	54.08	0.003	0.03	0.006	15.17	1.21
	- мука картофельная	3	3		0.003		2.388	8.97				1.2	
	7.Хлеб пшеничный	60	60		3.36	0.66	25.98	119.4	0.06	0.042		12.0	1.08
	Итого за обед				32.899	30.722	90.313	745.88	0.245	0.410	12.612	93.72	7.76
	Полдник												
392	1. Чай с сахаром			180/200	11.06	16.21	44.457	357.78	0.159	3.41	75.0	434.0	52.7
441	2.Булочка с творогом			60/70	5.46	9.811	35.057	241.78	0.099	3.15	73.0	192	52.7
	-дрожжи	1	1										
	-мука пшеничная 1 сорта	40	40		4.24	0.2	29.28	131.6	0.18	0.13		29.0	13.2
	-яйцо куриное	1/8	5		0.76	0.69	0.042	9.42	0.14	0.69		3.3	18.4
	-молоко	15	15		0.42	0.48	0.705	18.7	0.05	0.19	1.0	120.0	9.5
	-сахар-песок	5	5				4.99	18.7					
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005			
	- масло растительное	4	4			3.996		35.96					
	- творог	10	10						0.0721	0.07			11.6
	Всего за полдник				11.06	16.21	44.457	357.78	0.159	3.41	75.0	434.0	52.7
	Всего за день				58.809	69.023	279.17	1908.54	0.591	4.182	101.612	823.02	564.6

День: среда

Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Количество (в граммах)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные Вещества мг.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
100	1.Суп вермишелевый на молоке			120/150	28.29	18.59	27.31	393.7	0.05	0.85		220.1	0.61
	-молоко	150	150		27.0	13.5	2.58	129.0		0.75	-	210.0	
	-сахар-песок	10	10				9.98	17.4					
	-сливочное масло в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4	-		-		
	-макаронны	20	20		1.93	0.805	14.64	65.8	0.036	0.26		5.8	0.4
116	2.Какао на молоке			180/200	3.77	3.935	25.95	153.92	0.093	0.139	1.0	121.94	0.42
	-какао	3	3		0.97	0.735							
	- молоко	100	100		2.8	3.2	5.99	58.0	0.03	0.19	1.0	120.0	0.019
	- сахар-песок	20	20				19.96	74.8				0.3	0.045
	3.Хлеб пшеничный	50	50		3.6	0.6	23.2	114.5	0.08	0.04		13.0	0.8
	Второй завтрак												
	Йогурт			100	01.4	-	10.7	42.0	0.02	0.003	5.0	19.0	2.3
	Итого за завтрак				35.8	23.125	87.16	703.42	0.243	1.032	7.0	374.14	4.13
	Обед												
	1.Овощи в нарезке: томаты	60	60	60	0.36	---	1.74	8.4	0.024	0.018	12.0	4.8	0.3
82	2.Рассольник на м.костном бульоне со			250	25.1	12.365	15.78	212.5	0.0356	0.0224	3.62	21.43	0.659

	сметаной												
	-крупа перловая	10	10		0.35	0.03	3.95	16.15		0.0015		1.45	0.065
	-морковь	10	8		0.13	0.01	0.7	3.3	0.004	0.004	0.32	2.72	0.223
	-лук репчатый	10	8		0.17		0.95	4.3	0.0016	0.0024	0.67	2.56	0.056
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005			
	-картофель	50	35		14.0	1.0	9.85	41.5	0.025	0.014	2.63	2.8	0.315
	-сметана	10	10		0.3	1.0	0.23	11.6	0.001	0		0.6	
	-мясо говядина высшей категории	50	50		9.45	6.2		93.5	0.004	0.072		4.95	0.065
	-огурцы соленые	25	15		0.7		0.325	4.75				6.35	
284	3.Суфле из мяса говядины			70/180	11.154	14.335	7.038	201.06	0.154	0.146	23.58	87.35	0.345
	-мясо говядины высшей 143категории	70	50		9.45	6.2		93.5	0.044	0.072		4.5	0.065
	-лук репчатый	10	8		0.02		1.0	4.2	0.002	0.003	0.84	31.2	0.06
	-масло растительное	3	3			2.99		26.97			-		
	-хлеб пшеничный	10	10		0.76	0.09	4.97	22.6	0.008	0.006	11.67	20.0	0.16
	-яйцо	9.6	8		0.864	0.93	0.028	12.19					
143	4.Капуста тушеная			150/180	0.06	4.125	1.04	41.6	0.1	0.059	11.21	31.2	0.06
	-капуста	180	140						0.098	0.056	10.5		
	-лук	10	8		0.02		1.0	4.2	0.002	0.003	0.84	31.2	0.06
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005			
	5.Сок фруктовый натуральный			200/200	0.75	-	17.28	70.50			30.0	54.0	0.9
	6. Хлеб пшеничный	60	60		3.36	0.66	25.98	119.40	0.0135	0.078	-	17.4	1.0
	Итого за обед				40.409	27.36	66.078	6080.46	0.2031	0.2464	57.2	180.18	8.27
	Полдник												
	1.молоко			180/200	5.6	5.4	19.38	153.9	0.04	0.34	1.43	252.2	0.2
	-молоко	200	200		5.6	6.4	9.4	116.5	0.04	0.34	1.4	252.0	0.2
	-сахар-песок	15	15				9.98	37.4	-	-	0.03	0.2	



443	2.Печенье домашнее			70/80	6.86	6.93	47.67	280.0	0.104	0.072		25.9	1.44
	-мука пшеничная	40	40										
	-сахар -песок	10	10										
	-сметана	20	20										
	-яйцо куриное	6	5										
	-масло растительное	2	2										
	Итого за полдник				12.46	13.33	67.05	433.9	0.144	0.106	1.43	278.1	1.64
	Итого за день				88.669	63.815	148.908	1740.78	0.3827	1.3844	65.63	832.42	8.674

День: четверг  
Неделя: первая

№ рец	Прием пищи Наименование блюд	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные вещества г.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак												
182	1.Каша манная на молоке			200/250	5.21	7.5	32.93	207.55	0.06	0.159	0.6	134.13	0.608
	-крупа манная	25	25		2.37	0.175	18.21	74.75	0.025	0.025		10.25	1.4
	-сахар-песок	10	10				9.98	37.4					
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005		1.1	0.01
	-молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58.0	0.03	0.13	1.0	121	0.1
414	2.кофейный напиток на молоке			180/200	2.8	3.20	19.69	114.25	0.02	0.7	0.5	60.35	0.23
	-кофейный напиток	0.6	0.6										
	-сахар-песок	15	15				14.92	56.1					
	-молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58.15	0.02	0.70	0.5	60.35	0.23
	3.гренки с сыром			50/12	3.6	0.6	23.2	114.5	0.08	0.04		13.0	0.8

	Второй завтрак												
	Фрукты свежие			75/100	0.15		22.4	91.0	0.04	0.05	10.0	8.0	0.6
	Всего за завтрак				11.76	11.3	98.22	527.3	0.14	0.79	10.5	81.35	1.63
	Обед												
	1.Овощи в нарезке огурец	60	60	60	3.0	0.012	7.98	43.2	0.2	0.114	15.0	15.6	0.42
73	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками			200/250	9.76	6.82	11.335	135.76	0.035	0.106	8.2	11.54	1.596
	-картофель	50	40		1.18	0.05	9.85	41.5	0.06	0.025	6.7	0.002	0.45
	-лук репчатый	10	8		0.17		0.95	4.3	0.006	0.002	1.0	3.1	0.08
	Мясные фрикадельки												
	-масло сливочное в/с	2	2		0.12	0.65	0.018	14.96	0.0002			0.44	0.004
	-фарш говяжий категории	35	35		7.615	4.34		65.45	0.021	0.052		3.15	0.91
	-лук репчатый	5	4		0.085		0.475	2.15	0.0025	0.001	0.5	1.55	0.04
	-яйцо куриное	6	6		0.76	0.69	0.042	9.42	0.004	0.026		3.3	0.162
	-масло растительное	2	2			1.09		17.98					
314	3.Ленивые голубцы с мясом говядины			200	19.1	15.15	20.19	289.2	0.149	0.209	65.25	88.51	3.7
	-мясо говядины высшей категории	80	57		15.12	9.92		149.6	0.048	0.12		7.2	2.08
	-сметана	10	10		0.3	1.0	0.29	11.6	0.003	0.01	0.05	9.0	0.01
	-лук репчатый	7	6		0.12		0.66	3.01	0.0035	0.0014	0.7	2.17	0.056
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005			
	-капуста белокочанная	50	50		3.30		6.91	35.84	0.076	0.064	64.0	61.44	1.28
	-морковь	10	8		0.17	0.01	0.7	3.3	0.006	0.007	0.5	5.1	0.12
179	-каша перловая	43	43	150/170	0.17	0.01	0.7	3.3	0.006	0.007	0.5	5.1	0.12
233	4. Кисель из концентрата			180/200	1.10		22.82	87.40	0.03	0.03	6.2	0.2	0.03
	-сахар-песок	10	10				22.82	87.40					

	-концентрат киселя	24	24		1.10				0.03	0.03	6.2	0.2	0.03
	5.Хлеб пшеничный			20\40	4.0	1.4	29.42	142.40	0.2	0.028		13.8	1.06
	Итого за обед				33.96	23.37	83.77	674.76	0.444	0.343	79.65	114.05	6.39
	Полдник												
436	1.Растягаи с повидлом			70\80	19.15	17.095	19.305	306.48	0.77	2.170	0.5	173.05	0.9
	-повидло	35	35		16.7	9.0	1.3	156.0	0.04	0.27	0.5	164.0	0.4
	-мука пшеничная 1 сорта	40	40		1.52	0.18	9.94	45.2	0.032	1.6		5.2	0.32
	-яйцо куриное	7	7		0.89	0.8	0.049	10.99	0.005	0.03		3.85	0.18
	-сахар-песок	8	8				7.98	29.92					
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005			
	- масло растительное	4	4			2.99		26.97					
413	1. Чай с молоком			180\200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.05	0.31	1.26	216.0	0.18
	- чай	06.	0.6										
	-молоко	200	200										
	- сахар-песок	15	15										
	Всего за полдник				24.75	23.47 5	91.95	787.28	0.494	0.653	80.91	330.05	6.57
	Всего за день				70.47	58.145	213.94	1989.34	1.078	1.786	171.06	525.45	14.59

День: пятница

Неделя: первая

№ рец	Прием пищи Наименование блюд	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные вещества г.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак												
182	1.Каша пшеничная на молоке			200/250	7.44	8.07	35.09	243.92	0.29	0.151	1.0	133.81	3.18
	-крупка пшеничная	43	43		4.6	1.45	20.37	111.12	0.26	0.134		12.81	3.01

	-сахар-песок	10	10				9.98	37.4					
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005			
	-молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58.0	0.03	0.017	1.0	121	0.17
416	2.какао на молоке			180/200	2.8	3.20	19.58	114.8					
	-какао	0.6	0.6				4.61	58.7					
	-сахар-песок	15	15				14.97	56.1					
	3.гренки с сыром			50/50	3.6	0.6	23.2	114.5	0.08	0.04		13.0	0.8
	Второй завтрак												
	Фрукты свежие:			75/100	0.5		5.8	26.0	0.06	0.02	22.2	26.0	0.3
	Всего за завтрак				14.34	11.87	83.67	499.22	0.43	0.211	23.2	172.81	4.28
	Обед												
	1Овощи свежие	30	20	20	0.26	---	0.86	4.04	0.004	0.002	6.0	24.02	0.02
95	2.Суп рыбный из консервы «Сайра»			200/250	12.016	8.912	14.158	181.54	0.116	0.047	37.50	38.58	0.54
	-картофель	60	50		1.0	0.05	9.85	41.5	0.035	0.02	25.0	4.0	
	-лук репчатый	8	6		0.13		0.57	2.58	0.0012	0.0018	0.504	3.66	0.042
	-масло сливочное в/с	2	2		0.12	0.65	0.018	14.96					
	-консерва «Сайра»	37	37		9.45	6.2		93.5	0.03	0.08		4.95	1.4
	-морковь	15	12		0.156	0.012	0.84	3.96	0.006	0.006	0.48	4.08	0.072
	3.Тефтели рыбные			70/100	8.398	5.369	4.618	90.84	0.147	0.418	13.574	38.31	3.223
	-минтай св/морож.	63	45		7.15	0.32		31.5	0.13	0.445	13.07	30.37	3.051
	-лук репчатый	8	6		0.10		0.57	2.58	0.0012	0.0018	0.504	3.66	0.042
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005			
	-хлеб пшеничный	8	8		0.60	0.072	3.98	18.08	0.013	0.064		2.2	0.108
	-яйцо куриное	4	4		0.508	0.46	0.028	6.28	0.003	0.0018	0.5	5.1	0.12
394	4.Компот из кураги + вит.С												
	-курага	11	11		0.085		13.08	64.5			0.75	3.0	0.075
	-витамин С.	0.05	0.05		0.005		3.98						
	-сахар-песок	15	15				14.97	56.1					
	5.Хлеб пшеничный	60	60		3.36	0.66	25.98	119.40	0.0135	0.078		17.4	1.02

	Итого за обед				27.024	19.94	144.04	612.64	0.363	0.661	65.194	168.71	6.618
	Полдник												
449	1.калач сдобный			180/200	8.965	9.065	45.04	285.4	0.0725	0.486	2.95	82.8	4.76
	-мука пшеничная	40	40		4.16	0.36	30.08	132.8		0.016		13.6	0.6
	-дрожжи	0.6	0.6						0.003	0.01	0.05	8.6	0.01
	-яйцо куриное	20	20		2.54	2.3	0.14	31.4	0.014	0.088		8.6	1.16
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005			
	2.молоко			180\200	3.08	3.52	20.14	119.9	0.033	0.143	1.1	133.0	0.11
	-молоко	200	200		5.6	6.4	5.99	58.0	0.03	0.19	1,0	120,0	0.019
	-						14.97	56.1					
	Всего за полдник				12.045	23.46	164.18	732.54	0.396	0.804	66.294	301.8	6.728
	Всего за день				53.499	55.27	247.85	844.4	1.189	1.676	154.69	643.32	17.626

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи Наименование блюд	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные вещества г.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак												
182	1.Каша ячневая			200/250	6.32	9.105	22.13	104.1	0.109	0.301	1.5	183.6	0.40
	-крупа ячневая	43	43		2.08	0.18	15.04	66.4	0.034	0.016		3.6	0.25
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005			
	- сахар-песок	3	3										
392	2.Чай с сахаром			180/200	4.2	4.8	22.02	56.4	0.075	0.283		180.0	
	-чай	0.6	0.6										
	-сахар-песок	15	15				14.97	56.1					
	3.Хлеб с маслом запеченный			40/8	3.088	6.96	19.952	150.24	0.04	0.033		21.5	0.72

	-хлеб пшеничный	40	40		3.04	0.36	19.88	90.04	0.04	0.028		10.4	0.72
	- масло сливочное в/с	8	8		0.048	6.6	0.072	59.84		0.005		1.1	0.02
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый натуральный			150\180	0.75		17.28	70.50			15.0	27.0	0.45
	Всего за завтрак				14.358	20.865	81.382	381.24	0.224	0.617	18.0	412.1	1.72
	Обед												
	1.Овощи в нарезке:	65	60	60	0.42	---	1.8	6.0	0.018	0.012	4.2	10.2	0.3
117	2.Мясокостный бульон с гренками			200/250	16.583	6.742	5.69	147.59	0.675	0.183	5.096	104.66	1.981
	-лук репчатый	6	4		0.068		0.38	1.72	0.0008	0.0012	0.336	1.28	0.024
	-масло сливочное в/с	2	2		0.12	0.65	0.018	14.96					
	-мясо говядина высшей категории	30	30		5.67	3.72		56.1	0.03	0.05		3.7	0.21
	-морковь	15	12		0.156	0.012	0.84	3.96	0.006	0.006	0.48	4.08	0.072
	-хлеб пшеничный (гренки)	30	30		0.3	1.0	0.29	11.6	0.003	0.01	0.05	9.0	0.01
293	3.Гаше из мяса говядины			180	10.16	14.24	4.754	186.64	0.0572	0.0158	0.904	8.92	1.566
	-мясо говядины высшей категории	50	50		9.45	6.2		93.5	0.048	0.008		5.4	1.38
	-лук репчатый	8	6		0.102		0.57	2.58	0.0012	0.0018	0.904	1.92	0.042
	-масло сливочное высшего сорта	8	8			7.992		71.92					
	Каша гречневая	200	180										
	-крупа гречневая	43	43		0.10	0.008	0.56	2.64	0.004	0.004	0.32	2.72	0.048
394	4..Компот из сухофруктов + витамин С			180/20	0.56		27.89	113.89	0.003	0.006	0.40	16.37	2.298
	-сухофрукты	11	11		0.56		11.922	54.05	0.003	0.006	0.35	16.37	2.298
	-витамин С	0.05	0.05								0.05		
	-сахар-песок	16	16				15.968	59.84					
	5. Хлеб пшеничный			20/20					0.08	0.04		13	0.8

	Итого за обед				60.897	26.545	79.609	676.63	1.1592	0.3588	46.42	227.12	10.673
	Полдник												
436	1.Пирог с капустой			70/80	42.74	9.751	24.503	196.34	0.077	0.074		7.02	0.47
	-мука пшеничная 1 сорта	39	39		2.964	0.351	19.388	88.14	0.07	0.03		7.02	0.47
	-яйцо куриное	1.3	1.2		1.27	1.15	0.07	15.7	0.007	0.044		8.6	1.16
	-сахар-песок	5	5				4.99	18.7					
	-масло сливочное в/с	10	10		0.04	4.125	0.06	73.0		0.001			
	- дрожжи пекарские	0.9	0.9		1.12	1.28	1.88	23.2	0.02	0.076	0.4	48	0.04
	-соль	0.4	0.4										
	-капуста белокочанная	30	30										
392	2.чай с сахаром	200	200	180\200	2.79	2.55	9.98	37.4				0.3	0.18
	-сахар	15	15		2.79	2.55							
	Всего за полдник				45.53	12.30 1	34.483	233.74	0.077	0.074	0.4	7.32	0.65
	Всего за день				120.78	59.711	195.474	1291.61	1.4602	0.616	51.516	339.1	14.04

День: вторник

Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи Наименование блюд	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные вещества г.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак												
179	1.Каша гречневая рассыпчатая с маслом			200/250	8.24 8	8.443	33.985	235.58	0.053	0.087	1.0	151.1	3.54
	-крупа гречневая	43	43		5.41 8	1.118	29.24	140.18	0.0228	0.086		30.1	3.44
	-масло сливочное в/с	5	5		0.03	4.125	0.045	37.4		0.0005			

	-молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58.0	0.03	0.13	1.0	121.0	0.1
392	2.Чай с сахаром			180/200	1.4	1.6	7.32	85.1	0.015	0.065	0.5	60.5	0.05
	-чай	0.6	0.6										
	-сахар-песок	15	15				14.97	56.1					
	-												
	3.Хлеб пшеничный			50	3.6	0.6	23.2	114.3	0.08	0.04		13.0	0.8
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый			100	0.4		11.3		46.0	0.01	0.03	13.0	16.0
	Всего за завтрак				13.64	10.643	85.805	612.56	46.148	1.51	1.53	237.6	20.39
	Обед												
	1.Овощи в нарезке:	70	60	60	1.08	---	3.24	16.8	0.036	0.03	30.0	28.8	0.6
93	2.Суп фасолевый на м.костном бульоне			200/250	11.45	9.38	1.689	132.89	0.05	0.116	1.104	13.56	1.394
	-лук репчатый	6	4		1.02		0.57	2.58	0.0012	0.0018	0.504	1.98	0.028
	-масло сливочное в/с	3	3		0.018	2.475	0.027	22.44		0.0003			
	-мясо говядины 1 категории	30	30		9.45	6.2		93.5	0.0108	0.041		4.5	1.15
	-морковь	15	12		0.195	0.015	1.05	4.95	0.008	0.008	0.6	5.1	0.09
	-фасоль	10	10		0.762	0.69	0.042	9.42	0.04	0.065		2.58	0.126
	-картофель	60	50										
299	3.Биточки мясные			70/80	19.28	6.22	2.07	103.08	0.031	0.016	6.37	7.96	0.282
	-фарш говяжий 1 категории	50	50		9.45	6.2		93.5	0.03	0.075		4.5	1.3
	-лук репчатый	10	8		0.17		0.95	4.3	0.005	0.002	1.0	3.1	0.08
	-морковь	16	12		0.208	0.016	1.12	5.28	0.01	0.011		8.16	0.192
143	4.Капуста тушеная			150/180	3.54	5.605	29.95	178.49	0.182	0.1006	38.6	40.22	1.355
	-масло сливочное в/с	6	6		0.036	4.95	0.054	44.88		0.0006		1.32	0.012
	-капуста белокочанная	200	180		2.94	0.015	28.96	122.01	0.176	0.074	29.4	14.7	1.323
	-морковь	20	18										



394	5.Компот из кураги + витамин С			180/200	0.663	0.003	26.87	106.95			0.05	24.0	0.045
	- курага	15	15		0.66		11.922	54.05	0.003	0.006	0.35	16.37	2.298
	-витамин С	0.05	0.05								0.05		
	-сахар-песок	15	15				14.97	56.1					
	6. Хлеб пшеничный	50	50		3.6	0.6	23.2	114.3	0.08	0.04		13	0.8
	Итого за обед				38.52	17.446	177.67	635.71	0.640	0.273	46.17	120.26	3.876
	Полдник												
449	1.Калач на сметане			60/70	4.54	5.6	62.22	317.39	0.67	0.067	0.23	15.24	2.152
	-мука пшеничная 1 сорта	40	40		3.04	0.36	19.88	90.4	0.067	0.032		10.4	0.64
	-яйцо куриное	4	4		0.50	1.046	0.028	6.28				2.2	0.108
	-сахар-песок	3	3				2.994	11.22					
	-масло сливочное в/с	2	2		0.012	1.65	0.018	14.96		0.0002		0.44	0.004
	- сметана	10	10		0.9	3.13	25.56	142.53					
392	2.Чай с сахаром			180\200	5.6	6.4	24.37	17.21	0.48	0.62	8.0	242.0	0.2
	Всего за полдник				10.14	12.0	85.59	489.49	1.15	0.687	8.23	401.24	2.352
	Всего за день				62.31	40.109	349.065	1560.18	47.699	2.47	55.93	759.1	26.618

День: среда

Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи Наименование блюд	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные вещества г.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак												
199	1.Каша «Дружба» на молоке			200/250	7.33	7.955	40.28	248.05	0.062	0.2405	1.0	129.5	1.705

	-крупа рисовая	13	13		1.05	0.09	11.595	48.45	0.012	0.005		3.5	0.195
	-крупа пшеничная	20	20		2.4	0.58	13.86	66.8				6.0	1.4
	-масло сливочное в/с	5	5		0.03	4.125	0.045	37.4		0.0005			
	-молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58.0	0.05	0.19	1.0	121.0	0.1
	- сахар-песок	10	10				9.98	37.4					
416	2.Какао на молоке			180/200	3.72	3.34	25.95	153.92	0.05	0.19	1.0	120.0	0.1
	-какао	0.6	0.6		0.92	0.14	6.28						
	-сахар-песок	15	15				14.97	56.1					
	-молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58.0	0.05	0.19	1.0	120.0	0.1
	- сыр в/с	18	18						0.016	0.085		125.82	
	-хлеб пшеничный	40	40						0.04	0.028		8.2	0.72
	Второй завтрак												
	Йогурт			100	0.15		22.4	91.0	0.04	0.05	10.0	8.0	0.6
	Всего за завтрак				17.06	23.025	109.26	708.85	0.208	0.594	12.0	391.32	2.491
	Обед												
	1.Овощи в нарезке:	60	60	60	0.36	---	1.74	8.4	0.024	0.018	12.0	4.8	0.3
86	2.Суп крестьянский на м.костном бульоне со сметаной			200/250	9.76	8.415	16.22	184.45	0.075	0.085	3.75	59.51	1.745
	-лук репчатый	5	4		0.01		0.5	2.1				1.28	0.028
	-масло сливочное в/с	5	5		0.02	3.925	0.025	36.7					
	-мясо говядина 1 категории	30	30		7.92	1.56		46.8	0.04	0.065		40.05	1.15
	-морковь	15	12		0.15		0.915	4.35				4.08	0.072
	-картофель	80	50		0.96		11.2	49.6	0.035	0.02	3.75	4.0	0.45
	- пшено	5	5		0.5	0.11	3.27	16.5				1.5	0.35
	- сметана	10	10		0.21	2.82	0.31	28.4	0.05			86.1	0.01
293	3.Гуляш из отварного мяса			180/200	18.7	8.71	36.95	293.17	0.054	0.128	4.078	22.26	4.952
	-мясо говядина высшей категории	70	50		7.07	2.45		50.4	0.04	0.065		4.5	1.15

	-лук репчатый	15	12		0.24		1.2	5.04	0.0024	0.0036	1.008	3.84	0.084
	-морковь	10	8		0.08		0.49	2.32	0.004	0.004	0.32	2.72	0.048
	-масло сливочное в/с	5	5		0.02	3.93	0.025	36.7	0.02	0.03	8.4	32.0	49.0
182	3.Каша гороховая			160/170									
	-горох	43	43										
	-масло сливочное	3	3										
233	4.Кисель из концентрата			180/200	1.02		21.82	87.36				0.2	0.03
	-концентрат киселя	24	24						0.03	0.03	6.2	83.0	58.0
	-витамин С	0.05	0.05								0.05		
	-сахар-песок	10	10				14.97	56.1					
	5. Хлеб пшеничный	50	50		3.6	0.6	23.2	114.3	0.08	0.04		13	0.8
	Итого за обед				33.08	17.725	98.29	679.48	0.209	0.253	7.828	94.97	7.527
	Полдник												
441	1Ватрушка с творогом			70/100	15.74	11.705	25.881	268.26	0.083	0.408		113.04	0.968
	-мука пшеничная 1 сорта	40	40		3.04	0.36	19.88	90.4	0.72	0.052		11.6	0.8
	-яйцо куриное	8	8		1.016	0.92	0.056	12.56	0.0112	0.0055		3.49	0.168
	-сахар-песок	5	5				4.99	18.7					
	-масло сливочное в/с	5	5		0.03	4.125	0.045	37.4	0.143	0.0005			
	- творог	40	40		11.69	6.3	0.91	109.2	0.012	0.35		98.0	
	- сахар-песок	5	5				4.99	18.7		0.6378	0.23	2.2	1.4
	2.молоко			180\200	5.6	6.4	26.38	155.4	0.06	0.38	1.4	240.0	0.2
	-молоко	200	200		2.8	3.2	8.2	118.0	0.06	0.38	1.4	240.0	0.2
	-сахар-песок	10	10			11.705	9.98	37.4					
	Всего за полдник				21.34	18.105	52.261	423.66	0.143	0.788	1.4	353.04	1.168
	Всего за день				71.5	58.855	259.811	1811.99	0.56	1.635	21.228	839.33	11.18 6

День: четверг

Неделя: вторая

№ реп	Прием пищи Наименование блюд	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные вещества г.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак												
182	1.Каша кукурузная на молоке			200/250	6.71	8.445	46.07	144.4	0.036	0.196	1.2	145.2	4.2
	-крупa кукурузная	43	43		3.32	0.48	30.0			0.04		38.0	4.08
	-масло сливочное в/с	5	5		0.03	4.125	0.045	37.4		0.0005			
	-молоко	120	120		3.36	3.84	5.64	69.6	0.036	0.156	1.2	145.2	0.12
	- сахар-песок	10	10				9.98	37.4					
414	1. Кофейный напиток на молоке			180/200			14.97	56.1				0.3	0.18
	-кофейный напиток	0.6	0.6										
	-сахар-песок	15	15				14.97	56.1					
	-молоко	100	100										
	3.Гренки с сыром\			50\12	3.6	0.6	23.2	114.5	0.08	0.04		13.0	0.8
	Второй завтрак												
	Фрукты свежие:			75/100	0.4		10.7	42.0	0.02	0.003	5.0	19.0	2.3
	Всего за завтрак				10.7	9.045	94.94	357.0	0.136	0.239	6.2	177.2	7.22
	Обед												
	1.Овощи в нарезке	60	60	60	3.0	0.012	7.98	43.2	0.2	0.114	15.0	15.6	0.42
73	2. Щи м.костном бульоне			200/250	7.62	9.38	11.5	162.3	0.677	0.034	11.5	13.2	0.65
	-лук репчатый	10	8		0.07		0.95	4.3	0.005	0.002	1.0	3.1	0.08
	-масло сливочное в/с	4	4										
	-мясо говядины 1 категории	40	40		7.32	9.32		113.2	0.012				
	-морковь	10	8		0.13	0.01	0.7	3.3	0.6	0.007	0.5	5.1	0.12

	-картофель	50	35		1.0	0.05	9.85	41.5	0.06	0.025	10.0	5.0	0.45
	-капуста белокочанная	50	50										
229	3.Тефтели мясные			60/70	11.0	5.96	17.33	160.81	0.064	0.161	1.3	12.97	1.93
	-фарш говяжий высшей категории	50	50		9.24	1.82		54.6	0.056	0.091		6.3	1.61
	-крупа рисовая	2	2		1.26	0.18	14.22	65.2		0.06		5.8	0.26
	-томат-паста	5	5		0.2		0.995	4.8	0.0023		1.3		
	-мука пшеничная	3	3		0.28	0.03	2.091	9.51	0.0054	0.004		0.87	0.06
	-масло сливочное в/с	5	5		0.02	3.93	0.025	36.7		0.0005			
335	4.Макароны отварные			150/180	2.357	1.41	8.625	58.64	0.145	0.077	44.024	77.49	1.715
	-макароны	43	43		0.08		0.49	2.32	0.004	0.004	0.32	2.72	0.048
	-лук репчатый	8	6		0.012		0.6	2.52	0.0012	0.0018	0.504	1.92	0.042
	5.Сок фруктовый натуральный			180/200	0.8		23.4	100.0				8.0	0.4
	6. Хлеб ржаной	20	20		3.36	0.66	25.98	119.4	0.09	0.078		17.4	1.2
	Хлеб пшеничный	40	40										
	Итого за обед				25.37	17.92	86.835	611.15	0.971	0.35	56.824	129.06	5.993
	Полдник												
	1.Печенье домашнее			70	15.02	11.704	11.077	107.08	0.060	0.307	0.4	118.9	0.777
	-яйцо куриное	10	10		1.27	1.15	0.07	15.7	0.007	0.044		5.5	0.27
	-масло сливочное в/с	3	3		0.018	2.475	0.027	22.44		0.003		0.6	0.006
	-мука в/с	40	40		1.12	1.28	1.88	23.20	0.013	0.052		48.4	0.04
392	2.Чай с молоком			180\200	2.80	3.2	20.67	117.84	0.03	0.13	1.0	121.0	0.1
	-сахар-песок	16	16				15.97	59.84					
	-чай	0.6	0.6										
	Всего за полдник				17.82	14.904	31.747	224.92	0.06	0.467	1.4	299.19	0.877
	Всего за день				53.91	41.869	213.522	1193.07	1.167	1.056	64.424	606.16	14.09

День: пятница

Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи Наименование блюд	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные вещества г.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак												
182	1.Каша манная на молоке			200/250	8.46 3	9.991	43.382	285.45	0.26	0.0495	1.0	146.29	3.58
	-крупa манная	43	43		5.633	2.666	28.252	152.65	0.21	0.049		25.19	3.47
	-масло сливочное в/с	5	5		0.03	4.125	0.045	37.4		0.0005			
	-молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58.0	0.05	0.19	1.0	120.0	0.1
	- сахар-песок	10	10				9.98	37.4					
	4. Чай с молоком			180/200	2.8	2.55	13.27	87.25	0.02	0.7	0.5	60.35	0.23
	-чай	0.6	0.6										
	-сахар-песок	15	15				14.97	56.1					
	-молоко	200	200						0.05	0.19	1.0	120.0	95.0
	3.Хлеб пшеничный			50/50	3.6	0.6	23.2	114.5	0.08	0.04		13.0	0.8
	Второй завтрак												
	Фрукты свежие:			75/100	0.5		5.8	26.0	0.06	0.02	22.2	26.0	0.3
	Всего за завтрак				12.56	10.591	69.27	637.35	0.61	1.119	26.7	245.25	2.9
	Обед												
	1.Овощи свежие в нарезке	60	60	60	0.26	---	0.86	4.04	0.004	0.002	6.0	24.02	0.02
95	2.Суп рыбный из консервы «Сайра»			200/250	10.0	8.315	17.02	187.55	0.133	0.147	18.44	49.5	2.91
	-лук репчатый	10	8		0.02		1.0	4.2	0.0002	0.003	0.84	3.2	0.07
	-масло сливочное в/с	5	5		0.02	3.935	0.025	36.7					
	-консерва «Сайра»	37	37		7.92	1.56		46.8	0.048	0.0078		5.4	1.38
	-морковь	15	12		0.15		0.915	4.35	0.008	0.008	0.6	5.1	0.09
	-картофель	60	30		0.72		8.4	37.2	0.042	0.024	4.5	4.8	0.54
261	3.Рыба минтай тушеный			70/80	17.73	5.45	5.572	107.368	0.062	0.088	1.0	5.52	0.653

	-минтай свежемороженный	53	45		8.427	0.371		37.1	0.042	0.079			0.424
	-лук репчатый	10	8		0.17		0.95	4.3	0.005	0.002	1.0	3.1	0.08
	-томат-паста	5	5		0.2		0.995	4.8	0.0023		1.3		
	-масло растительное	5	5				4.995		44.995				
	4..Рис отварной			100/150	3.04	4.383	33.284	176.29	0.034	0.0175		11.42	0.78
	-крупа рисовая	43	43		3.01	0.258	33.239	138.89	0.034	0.017		10.32	0.77
	-масло сливочное в/с	5	5		0.03	4.125	0.045	37.4		0.0005		1.1	0.01
398	5.Компот из кураги + витамин С.			180/200	0.6		23.86	100.35			0.05	24.0	1.77
	-сахар-песок	15	15					14.33	58.5				
	-курага	15	15		0.66		9.53	41.85				24.0	58.0
	-витамин С	0.05	0.05								0.05		
	6. Хлеб пшеничный	60	60		3.6	0.6	23.2	114.5	0.08	0.04		13.0	0.8
	Итого за обед				35.03	18.748	102.941	686.058	0.309	0.293	19.49	103.44	6.913
	Полдник												
	1.Шарлотка с яблоками			100	4.02	12.325	22.18	186.65	0.125	0.12	13.15	53.1	2.89
	-яблоки	60	50		0.4		11.3	46.0	0.01	0.03	13.0	16.0	2.2
	-яйцо куриное	10	10		1.27	1.15	0.07	15.7	0.007	0.044		5.5	0.27
	-сметана	30	30		0.9	3.0	0.87	34.8	0.009	0.03	0.15	25.8	0.03
	-масло растительное	5	5			4.995		44.95			14.41		
	- мука пшеничная	30	30		1.52	0.18	9.94	45.2	0.036	0.016		5.8	0.4
	2.Молоко			180\200	5.6	6.4	18.19	112.52	0.05	0.31	1.26	216.0	0.18
	-молоко	200	200										
	-сахар	10	10										
	Всего за полдник				9.62	18.72	40.37	299.17	0.175	0.43	14.41	263.1	3.07
	Всего за день				57.21	48.064	212.584	16.22.5	1.094	1.782	60.6	617.79	12.88