УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального предприятия
"Комбинат школьного питания Октябрьского
района" г. Иваново

С.С.Лебедева

" 01 " 09 2024 год м.п.

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ. Гимназия № 36
Н.Г. Шишорева

" 02 " 09 2024 год м.п.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ПО МП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА" Г. ИВАНОВО

с 01 января 2024 г.

(на основании сборника рецептур и кулинарных изделий 1994 г. авторы- составители: Ананина В.А, Лапшина В.Т.; 2011 г., авторы-составители: А.И.Здобров, В.А.Цыганенко; 2015 г. авторы-составители: Могильный М.П., Тутельян В.А.

ИВАНОВО — 2024

ДЕНЬ 1 (7-11 лет)
Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
						ЗАВТРАК								
3-2015	**Бутерброд с сыром (20/30)**	**50**			**125**	**5,8**	**5**	**14,83**						
	-сыр		21	20					0,01	0,14	34,6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		30	30					0,02			4,6	17,4	6,6
175-2015	**Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)**	**210**			**260**	**6,08**	**11,18**	**33,48**						
	-крупа рисовая		14	14					**0,26**			**33**	**48**	**48**
	-крупа пшено		19	19					**0,26**			**33**	**48**	**48**
	-молоко 3,2% жирности		100	100					**0,03**	**1**	**0,02**	**121**	**91**	**14**
	-вода		65	65										
	-сахарный песок		6	6								**0,2**		
	-масло сливочное		10	10							**0,02**	**1**	**0,84**	**0,15**
	Яйцо вареное	**40**	**63**	**5**	**5**	**0,3**								
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**52**	**1,65**	**0,275**	**10,25**	**0,02**			**4,6**	**17,4**	**6,6**
	ИТОГО	**520**			**498**	**14,03**	**16,455**	**73,56**	**0,62**	**1,42**	**34,64**	**387**	**345,74**	**142,65**
						ОБЕД								
88-2015	**Щи из свежей капусты с картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)**	**217,5**			**113**	**4,77**	**5**	**7,9**						
	-капуста свежая		50	40					**0,018**	**27**		**29**	**18,6**	**9,4**
	-картофель свежий		32	24					**0,027**	**4,01**		**2**	**11,1**	**4,6**
	-петрушка		2,6	2										
	-лук репчатый		10	8					**0,005**	**0,1**		**3,1**	**5,8**	**1,4**
	-морковь свежая		10	8					**0,006**	**0,5**		**5,1**	**5,5**	**3,8**
	-масло растительное		4	4							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-бульон		160	160								**10**	**200**	**8**
	-соль йодированная		2	2								**0,73**		**0,04**
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										
260-2015	**Гуляш из говядины (25/25)**	**50**			**147**	**9**	**10**	**10**						
	-говядина п/ф		42	39,5					**0,04**			**3,84**	**81,46**	**10,39**
	-масло растительное		2,5	2,5							**0,015**	**0,88**	**0,76**	**0,12**
	-лук репчатый		6	5					**0,005**	**0,1**		**3,1**	**5,8**	**1,4**
	-томат-паста		2,4	2,4					0,001	0,62		0,05	1,65	0,71
	-мука пшеничная		1	1					0,043			6,59	31,48	12,04
	-соль йодированная		1	1								**0,73**		**0,04**
309-2015	**Макаронные изделия отварные**	**150**			**168**	**5,5**	**4,5**	**26,4**						
	-макаронные изделия		51	51					**0,001**			**0,9**	**4,4**	**1,84**

	-соль йодированная		3	3								2,2		0,12
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,038	2,2	1,9	0,3
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	**45**	45	45	**52**	**1,65**	**0,275**	**10,25**	**0,02**			**4,6**	**17,4**	**6,6**
	Хлеб ржаной	**40**	40	40	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**	**0,08**			**15,6**	**49,8**	**21**
	ИТОГО	**702,5**			**618,4**	**23,56**	**20,255**	**85,95**	**0,306**	**32,61**	**0,063**	**110,64**	**513,32**	**94,109**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1222,5**			**1116,4**	**37,59**	**36,71**	**159,51**	**0,926**	**34,03**	**34,703**	**497,64**	**859,06**	**236,759**

ДЕНЬ 2 (7-11 лет)
Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
Табл. 24-1994	**Зеленый горошек порционно**	**15**	23,1	15	**9**	**0,27**		**0,84**	**0,035**	**6,5**	**0,05**	**7**	**17,5**	**5,5**
290-2015	**Птица тушеная в соусе (50/50)**	**100**			**132,22**	**15,15**	**8,2**	**3,05**						
	-филе цыплят-бройлер		75	71					0,02			2,08	44,03	5,62
	-масло растительное		2	2							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		3,5	3,5								2,2		0,12
	-морковь свежая		5	4					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		1,2	1					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		2	2										
	-мука пшеничная		1,25	1,25					0,043			6,59	31,48	12,04
	-сахарный песок		0,75	0,75								0,9		
	-масло сливочное		1,21	1,21							0,04	1,1	1	0,15
463-1994	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**			**243**	**6**	**6**	**46,05**						
	-крупа гречневая		69,3	69,3							**0,02**	**1,66**	**1,45**	**0,2**
	-соль йодированная		2	2								**4,91**		**0,36**
	-масло сливочное		5,25	5,25							**0,018**	**1,05**	**0,09**	**0,15**
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	**35**	35	35	**52**	**1,65**	**0,275**	**10,25**	**0,02**			**4,6**	**17,4**	**6,6**
	ИТОГО	**500**			**492,22**	**23,27**	**14,475**	**75,19**	**0,149**	**7,38**	**0,138**	**54,55**	**147,92**	**48,249**
	ОБЕД													
96-2015	**Рассольник "Ленинградский" с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5/5)**	**217,5**			**137**	**7**	**8**	**18**						
	-картофель свежий		80	60					**0,009**	**15**		**7,5**	**43,5**	**17,25**
	-крупа перловая		4	4					**0,06**			**1,9**	**16,1**	**4,6**
	-морковь свежая		10	8					**0,006**	**0,5**		**5,1**	**5,5**	**3,8**
	-лук репчатый		4,8	4					**0,02**	**0,5**		**1,5**	**2,9**	**0,7**
	-масло растительное		4	4							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-бульон		150	150										
	-соль йодированная		2	2								**0,92**		**0,05**
	-огурцы консервированные		13,4	12					**0,03**	**3**		**3,75**	**3**	**1,5**
	-масло растительное		4	4							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										

394-1994	**Жаркое по-домашнему**	**150**			**246,17**	**11,8**	**15,42**	**14,2**						
	-филе грудок куриных		37,5	36					**0,04**			**5,76**	**54**	**7,2**
	-картофель свежий		133	100					0,01	14,9		7,5	43,3	24,6
	-лук репчатый		12	10,5					0,025	5		3,1	5,8	1,4
	-масло сливочное		6,08	6,08							0,1	1,1	0,95	0,15
	-томат-паста		2,4	2,4					0,001	0,62		0,05	1,65	0,71
	-соль йодированная		1,5	1,5								0,92		0,05
342-2015	**Компот из яблок**	**200**			**92**	**0,3**		**24**						
	-яблоки свежие		45,4	40					**0,01**	**9,6**		**9,6**	**6,6**	**5,4**
	-сахарный песок		24	24								**0,48**		
	-лимонная кислота		0,2	0,2										
	-вода		172	172								**6,84**	**0,004**	**1,52**
	Фрукт свежий	**100**	100	100	**35**	**1,61**	**0,5**	**21**	**0,01**	**13**	**0,03**	**16**	**11**	**9**
	Хлеб ржаной	**40**	40	40	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**	**0,08**			**15,6**	**49,8**	**21**
	ИТОГО	**707,5**			**592,57**	**23,15**	**24,4**	**93,6**	**0,341**	**62,12**	**0,15**	**94,7**	**299,244**	**98,948**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1207,5**			**1084,79**	**46,42**	**38,875**	**168,79**	**0,49**	**69,5**	**0,288**	**149,25**	**447,164**	**147,197**

ДЕНЬ 3 (7-11 лет)
Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
						ЗАВТРАК								
КП от 23.05.23	**Сырники со сгущенным молоком (вареньем) (100/15)**	**115**			**268**	**12**	**10,5**	**38,6**						
	-сырники п/ф		106	106					**0,05**	**0,05**	**0,1**	**164**	**220**	**23**
	-масло растительное		2	2							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-молоко сгущенное (варенье) на полив		15	15										
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Фрукт свежий	**150**	150	150	**35**	**1,61**	**0,5**	**21**	**0,01**	**13**	**0,03**	**16**	**11**	**9**
	Хлеб пшеничный	**35**	35	35	**52**	**1,65**	**0,275**	**10,25**	**0,02**			**4,6**	**17,4**	**6,6**
	ИТОГО	**500**			**411**	**15,46**	**11,275**	**84,85**	**0,1**	**13,33**	**0,14**	**198,86**	**272,07**	**50,909**
						ОБЕД								
82-2015	**Борщ с капустой и картофелем**	**250**			**102**	**6**	**5**	**14**						
	-свекла свежая		40	32					**0,08**	**4**		**14,8**	**17,2**	**17,2**
	-капуста свежая		20	16					**0,009**	**13,5**		**14,4**	**9,3**	**4,8**
	-картофель свежий		21,4	16					**0,027**	**4,01**		**2**	**11,1**	**4,6**
	-морковь свежая		10	8					**0,006**	**0,5**		**5,1**	**5,5**	**3,8**
	-петрушка		2,6	2										
	-лук репчатый		9,6	8					**0,005**	**0,1**		**3,1**	**5,8**	**1,4**
	-томат-паста		3	3					**0,001**	**1**		**0,7**	**2,6**	**1,1**
	-масло растительное		4	4							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-сахар		2	2								**0,9**		
	-бульон		160	160								**10**	**200**	**8**
	-соль йодированная		2,5	2,5								**0,73**		**0,04**
	-лимонная кислота		0,12	0,12										
268-2015	**Котлета из говядины**	**50**			**147**	**9**	**10**	**10**						
	-говядина п/ф		39	37					**0,04**			**3,84**	**81,46**	**10,39**
	-хлеб пшеничный		9	9					**0,02**			**2,16**	**10,32**	**3,96**
	-молоко 3,2% жирности		12	12					**0,006**	**0,2**		**14,52**	**10,92**	**1,68**
	-сухари панировачные		5	5										
	-соль йодированная		3	3								**2,2**		**0,13**
	-масло растительное		3	3							**0,015**	**0,88**	**0,76**	**0,12**

304-2015	**Рис отварной**	**150**			**209**	**3,65**	**5,37**	**36,6**						
	-рис шлифованный		54	54							**0,02**	**1,66**	**1,45**	**0,2**
	-масло сливочное		6,75	6,75							**0,018**	**1,05**	**0,9**	**0,14**
	-соль йодированная		3	3								**0,92**		**0,05**
1008-2011	**Напиток апельсиновый**	**200**			**92**	**0,3**		**24**						
	-апельсины свежие		22	22					**0,01**	**9,6**		**9,6**	**6,6**	**5,4**
	-сахарный песок		24	24								**0,48**		
	Мучное или кондитерское изделие	**30**	30	30	**33**	**0,03**	**0,03**	**0,23**						
	Хлеб ржаной	**40**	40	40	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**	**0,08**			**15,6**	**49,8**	**21**
	ИТОГО	**720**			**665,4**	**21,42**	**20,88**	**101,23**	**0,284**	**32,91**	**0,063**	**105,3**	**414,28**	**84,019**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1220**			**1076,4**	**36,88**	**32,155**	**186,08**	**0,384**	**46,24**	**0,203**	**304,16**	**686,35**	**134,928**

ДЕНЬ 4 (7-11 лет)
Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
						ЗАВТРАК								
295-2015	**Котлеты куриные**	**50**			**138**	**10**	**5,47**	**7,73**						
	- филе грудок куриных		39	37					0,04			5,76	54	
	- хлеб пшеничный		9	9					0,02			2,16	10,32	
	- молоко 3,2% жирности		12	12					0,006	0,2		14,52	10,92	
	- сухари панировочные		5	5										
	- соль йодированная		1,5	1,5								2,2		
	- масло растительное		3	3								0,02	1	
309-2015	**Макаронные изделия отварные**	**150**			**168**	**5,5**	**4,5**	**26,4**						
	-макаронные изделия		51	51					**0,001**			**0,9**	**4,4**	**1,84**
	-соль йодированная		3	3								**2,2**		**0,12**
	-масло сливочное		5,25	5,25							**0,038**	**2,2**	**1,9**	**0,3**
379-2015	**Напиток кофейный на молоке**	**200**			**142,5**	**3,95**	**3,6**	**25,35**						
	-напиток кофейный		5	5					0,005			11,74	15,84	16
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0,06	1	0,02	121	91	14
	-вода		120	120								4,5	0,003	1
	-сахарный песок		20	20								0,2		
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**52**	**1,65**	**0,275**	**10,25**	**0,02**			**4,6**	**17,4**	**6,6**
	Фрукт свежий	**100**	100	100	**35**	**1,61**	**0,5**	**21**	**0,01**	**13**	**0,03**	**16**	**11**	**9**
	ИТОГО	**520**			**535,5**	**22,71**	**14,345**	**90,73**	**0,162**	**14,2**	**0,088**	**188**	**217,783**	**48,86**
						ОБЕД								
Табл. 24-1994	**Овощи свежие порционно**	**10**	11,8	10	**9**	**0,27**		**0,84**	**0,035**	**6,5**	**0,05**	**7**	**17,5**	**5,5**
102-2015	**Суп картофельный с бобовыми и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)**	**217,5**			**170**	**11**	**4**	**30**						
	-картофель свежий		53,4	40					**0,06**	**10**		**5**	**29**	**11,5**
	-горох лущеный, фасоль		16,2	16					**7,8**			**30**	**108,2**	**20,6**
	-морковь свежая		10	8					**0,006**	**0,5**		**5,1**	**5,5**	**3,8**
	-лук репчатый		9,6	8					**0,005**	**0,1**		**3,1**	**5,8**	**1,4**
	-петрушка		2,6	2					**0,01**	**3,75**		**6,12**	**2,3**	**2,12**
	-масло растительное		4	4							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-бульон		140	140					**0,018**			**9,37**	**61,8**	**1,87**
	-соль йодированная		2,5	2,5								**0,92**		**0,05**
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										
ТК от 27.02.13	**Поджарка из филе кур (25/25)**	**50**			**131**	**9**	**11,3**	**10**						
	- филе грудок куриных		39	37					0,04			5,76	54	
	-лук репчатый		12	10					**0,005**	**0,1**		**3,1**	**5,8**	**1,4**
	-масло растительное		4	4							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-соль йодированная		1,5	1,5								**0,07**		**0,04**

	-томат-паста		2	2					**0,001**	**0,62**		**0,051**	**0,9**	**0,71**

463-1994	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**			**243**	**6**	**6**	**46,05**						
	-крупа гречневая		69,3	69,3							**0,02**	**1,66**	**1,45**	**0,2**
	-соль йодированная		2	2								**4,91**		**0,36**
	-масло сливочное		5,25	5,25							**0,018**	**1,05**	**0,09**	**0,15**
342-2015	**Компот из яблок**	**200**			**92**	**0,3**		**24**						
	-яблоки свежие		45,4	40					**0,01**	**9,6**		**9,6**	**6,6**	**5,4**
	-сахарный песок		24	24								**0,48**		
	-лимонная кислота		0,2	0,2										
	-вода		172	172								**6,84**	**0,004**	**1,52**
	Мучное или кондитерское изделие	**50**	50	50	**33**	**0,03**	**0,03**	**0,23**						
	Хлеб ржаной	**40**	40	40	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**	**0,1**			**21**	**31,6**	**9,4**
	ИТОГО	**717,5**			**760,4**	**29,04**	**21,81**	**127,52**	**8,13**	**31,17**	**0,108**	**128,211**	**385,684**	**66,038**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1237,5**	**0**	**0**	**1295,9**	**51,75**	**36,155**	**218,25**	**8,292**	**45,37**	**0,196**	**316,211**	**603,467**	**114,898**

ДЕНЬ 5 (7-11 лет)
Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
						ЗАВТРАК								
449-1994	**Плов с филе кур**	**150**			**136**	**2,39**	**7,49**	**22,34**						
	-рис шлифованный		35	35							**0,02**	**1,66**	**1,45**	**0,2**
	-морковь свежая		10	8					**0,006**	**0,5**		**5,1**	**5,5**	**3,8**
	-лук репчатый		8	7					**0,025**	**5**		**3,1**	**5,8**	**1,4**
	- филе грудок куриных		72	68					0,04			5,76	54	
	- томат-паста		2	2					**0,001**	**0,62**		**0,051**	**0,9**	**0,71**
	- масло растительное		7	7								0,02	1	
	- соль йодированная		3	3								2,2		
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	**30**	30	20	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**	**0,1**			**21**	**31,6**	**9,4**
	Фрукт свежий	**120**	120	120	**35**	**1,61**	**0,5**	**21**	**0,01**	**13**	**0,03**	**16**	**11**	**9**
	ИТОГО	**500**			**309,4**	**6,64**	**8,47**	**74,74**	**0,202**	**19,4**	**0,05**	**68,491**	**134,35**	**36,81**
						ОБЕД								
111-2015	**Суп с макаронными изделиями и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)**	**217,5**			**143**	**8,72**	**7**	**34**						
	-макаронные изделия		16	16					0,06			7,5	34,28	
	-лук репчатый		9,6	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		190	190								10	200	8
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,73		0,04
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										

234-2015	**Котлета рыбная**	**75**			**74**	**9,35**	**3,91**	**0,45**						
	-горбуша б/г		64,5	49,5					**0,066**		**0,006**	**10,9**	**97,6**	**34,7**
	-хлеб пшеничный		13,5	13,5					**0,02**			**2,16**	**10,32**	**3,96**
	-молоко 3,2% жирности		19,5	19,5					**0,006**	**0,2**	**0,004**	**24,2**	**18,2**	**2,8**
	-сухари панировачные		7,5	7,5										
	-соль йодированная		4,5	4,5								**1,4**		**0,08**
	-масло растительное		7,5	7,5							**0,015**	**0,88**	**0,76**	**0,12**
312-2015	**Картофельное пюре**	**150**			**142,73**	**3**	**5,4**	**18**						
	-картофель свежий		171	128					0,18	30,9		13,09	7,62	3,03
	-соль йодированная		1,5	1,5								0,97		0,05
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,018	1,05	0,9	0,14
	-молоко 3,2% жирности		23,7	22,5					0,001	0,23		28,68	21,57	3,82
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Мучное или кондитерское изделие	**50**	50	50	**33**	**0,03**	**0,03**	**0,23**						
	Хлеб ржаной	**40**	40	40	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**	**0,1**			**21**	**31,6**	**9,4**
	ИТОГО	**732,5**			**531,13**	**23,74**	**16,82**	**84,08**	**0,504**	**32,21**	**0,053**	**150,78**	**511,82**	**83,649**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1232,5**			**840,53**	**30,38**	**25,29**	**158,82**	**0,706**	**51,61**	**0,103**	**219,271**	**646,17**	**120,459**

ДЕНЬ 6

Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
						ЗАВТРАК								
3-2015	**Бутерброд с сыром (20/40)**	**60**			**125**	**5,8**	**5**	**14,83**						
	-сыр		21	20					0,01	0,14	34,6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		40	40					0,02			4,6	17,4	6,6
	Яйцо вареное	**40**	**63**	**5**	**5**	**0,3**								
309-2015	**Макаронные изделия отварные**	**150**			**168**	**5,5**	**4,5**	**26,4**						
	-макаронные изделия		51	51					**0,001**			**0,9**	**4,4**	**1,84**
	-соль йодированная		3	3								**2,2**		**0,12**
	-масло сливочное		5,25	5,25							**0,038**	**2,2**	**1,9**	**0,3**
379-2015	**Напиток кофейный на молоке**	**200**			**142,5**	**3,95**	**3,6**	**25,35**						
	-напиток кофейный		5	5					0,005			11,74	15,84	16
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0,06	1	0,02	121	91	14
	-вода		120	120								4,5	0,003	1
	-сахарный песок		20	20								0,2		
	Хлеб пшеничный	**50**	50	50	**52**	**1,65**	**0,275**	**10,25**	**0,02**			**4,6**	**17,4**	**6,6**
	ИТОГО	**500**			**492,5**	**17,2**	**13,375**	**76,83**	**0,116**	**1,14**	**34,658**	**327,94**	**247,943**	**53,46**
						ОБЕД								
204-2011	**Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (200/12,5)**	**212,5**			**203**	**10**	**3**	**34**						
	-картофель свежий		80	60					**0,06**	**10**		**5**	**29**	**11,5**
	-морковь свежая		10	8					**0,006**	**0,5**		**5,1**	**5,5**	**3,8**
	-лук репчатый		9,6	8					**0,005**	**0,1**		**3,1**	**5,8**	**1,4**
	-рис шлифованный		4	4							**0,02**	**1,66**	**1,45**	**0,2**
	-масло растительное		4	4							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-соль йодированная		2,5	2,5								**0,92**		**0,05**
	-сайра консервированная		13	12,5							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-бульон		150	150					**0,018**			**9,37**	**61,8**	**1,87**
290-2015	**Птица тушеная в соусе (25/25)**	**50**			**132,22**	**15,15**	**8,2**	**3,05**						
	-филе цыплят-бройлер		37,5	35,5					0,02			2,08	44,03	5,62
	-масло растительное		1	1							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		1,75	1,75								2,2		0,12
	-морковь свежая		2,5	2					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		0,6	0,5					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		1	1										
	-мука пшеничная		0,625	0,625					0,043			6,59	31,48	12,04
	-сахарный песок		0,375	0,375								0,9		
	-масло сливочное		0,605	0,605							0,04	1,1	1	0,15

304-2015	**Рис отварной**	**150**			**209**	**3,65**	**5,37**	**36,6**						
	-рис шлифованный		54	54							**0,02**	**1,66**	**1,45**	**0,2**
	-масло сливочное		6,75	6,75							**0,018**	**1,05**	**0,9**	**0,14**
	-соль йодированная		3	3								**0,92**		**0,05**
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Фрукт свежий	**100**	100	100	**35**	**1,61**	**0,5**	**21**	**0,01**	**13**	**0,03**	**16**	**11**	**9**
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**	**0,1**			**21**	**31,6**	**9,4**
	ИТОГО	**732,5**			**717,62**	**33,05**	**17,55**	**126,05**	**0,293**	**24,48**	**0,158**	**102,43**	**261,12**	**73,067**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1232,5**			**1210,12**	**50,25**	**30,925**	**202,88**	**0,409**	**25,62**	**34,816**	**430,37**	**509,063**	**126,527**

ДЕНЬ 7 (7-11) лет

Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
						ЗАВТРАК								
1-2015	**Бутерброд с маслом сливочным (10/20)**	**30**			**136**	**2,39**	**7,49**	**22,34**						
	-масло сливочное		10	10							**0,02**	**1**	**0,84**	**0,15**
	-хлеб пшеничный		20	20					0,02			4,6	17,4	6,6
295-2015	**Котлеты куриные**	**50**			**138**	**10**	**5,47**	**7,73**						
	- филе грудок куриных		39	37					0,04			5,76	54	
	- хлеб пшеничный		9	9					0,02			2,16	10,32	
	- молоко 3,2% жирности		12	12					0,006	0,2		14,52	10,92	
	- сухари панировочные		5	5										
	- соль йодированная		1,5	1,5								2,2		
	- масло растительное		3	3								0,02	1	
463-1994	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**			**243**	**6**	**6**	**46,05**						
	-крупа гречневая		69,3	69,3							**0,02**	**1,66**	**1,45**	**0,2**
	-соль йодированная		2	2								**4,91**		**0,36**
	-масло сливочное		5,25	5,25							**0,018**	**1,05**	**0,09**	**0,15**
	-вода		65	65										
	-сахарный песок		6	6								**0,2**		
	-масло сливочное		10	10							**0,02**	**1**	**0,84**	**0,15**
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Фрукт свежий	**100**	100	100	**35**	**1,61**	**0,5**	**21**	**0,01**	**13**	**0,03**	**16**	**11**	**9**
	ИТОГО	**530**			**608**	**20,2**	**19,46**	**112,12**	**0,116**	**13,48**	**0,108**	**68,68**	**130,96**	**28,91**
						ОБЕД								
88-2015	**Щи из свежей капусты с картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)**	**217,5**			**113**	**4,77**	**5**	**7,9**						
	-капуста свежая		50	40					**0,018**	**27**		**29**	**18,6**	**9,4**
	-картофель свежий		32	24					**0,027**	**4,01**		**2**	**11,1**	**4,6**
	-петрушка		2,6	2										
	-лук репчатый		10	8					**0,005**	**0,1**		**3,1**	**5,8**	**1,4**
	-морковь свежая		10	8					**0,006**	**0,5**		**5,1**	**5,5**	**3,8**
	-масло растительное		4	4							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-бульон		160	160								**10**	**200**	**8**
	-соль йодированная		2	2								**0,73**		**0,04**
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										

255-2015	**Печень по-стогановски (30/30)**	**60**			**189**	**14**	**13**	**6**						
	-печень говяжья		53,4	44,4					0,22	24,4	6,06	6,4	232,3	13,3
	-масло растительное		3,6	3,6							0,02	1,2	32,6	0,18
	-соль йодированная		1,8	1,8							9,1			0,66
	-томат-паста		1,8	1,8					0,006	2,25		0,6	2,1	0,9
	-мука пшеничная (соус)		2,25	2,25										
	-бульон (соус)		22,5	22,5										
	-сметана (соус)		7,5	7,5					0,003	0,03	0,007	9	6,5	8
312-2015	**Картофельное пюре**	**150**			**142,73**	**3**	**5,4**	**5,4**						
	-картофель свежий		171	128,25					0,027	4,01		2	11,1	4,6
	-соль йодированная		1,5	1,5								**2,2**		**0,12**
	-масло сливочное		5,25	5,25							**0,038**	**2,2**	**1,9**	**0,3**
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Мучное или кондитерское изделие	**50**	50	50	**33**	**0,03**	**0,03**	**0,23**						
	Хлеб ржаной	**40**	40	40	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**	**0,1**			**21**	**31,6**	**9,4**
	ИТОГО	**717,5**			**616,13**	**24,44**	**23,91**	**50,93**	**0,472**	**62,58**	**15,235**	**114,55**	**636,77**	**77,009**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1247,5**			**1224,13**	**44,64**	**43,37**	**163,05**	**0,588**	**76,06**	**15,343**	**183,23**	**767,73**	**105,919**

ДЕНЬ 8 (7-11) ЛЕТ
Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
						ЗАВТРАК								
223-2015	**Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/20)**	**120**			**268**	**12**	**10,5**	**38,6**						
	-творог		94	92					**0,05**	**0,05**	**0,1**	**164**	**220**	**23**
	-мука пшеничная		8	8					**0,005**			**0,45**	**2,3**	**0,85**
	-сахарный песок		8	8								**0,16**		
	-яйцо столовое 1 кат.		1/10 шт	4					**0,007**		**0,003**	**5,5**	**21,5**	**1,2**
	-соль йодированная		1	1										
	-масло сливочное		4	4							**0,01**	**0,7**	**1,7**	**0,8**
	-сухари панировочные		4	4										
	-сметана		4	4					**0,009**	**0,009**	**0,005**	**2,5**	**1,8**	**2,4**
	-молоко сгущенное на полив		20	20										
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	**30**	50	50	**52**	**1,65**	**0,275**	**10,25**	**0,02**			**4,6**	**17,4**	**6,6**
	Фрукт свежий	**150**	150	150	**35**	**1,61**	**0,5**	**21**	**0,01**	**13**	**0,03**	**16**	**11**	**9**
	ИТОГО	**500**			**411**	**15,46**	**11,275**	**84,85**	**0,121**	**13,339**	**0,148**	**207,51**	**298,8**	**56,15**
						ОБЕД								
102-2015	**Суп картофельный с бобовыми и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)**	**217,5**			**170**	**11**	**4**	**30**						
	-картофель свежий		53,4	40					**0,06**	**10**		**5**	**29**	**11,5**
	-горох лущеный, фасоль		16,2	16					**7,8**			**30**	**108,2**	**20,6**
	-морковь свежая		10	8					**0,006**	**0,5**		**5,1**	**5,5**	**3,8**
	-лук репчатый		9,6	8					**0,005**	**0,1**		**3,1**	**5,8**	**1,4**
	-петрушка		2,6	2					**0,01**	**3,75**		**6,12**	**2,3**	**2,12**
	-масло растительное		4	4							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-бульон		140	140					**0,018**			**9,37**	**61,8**	**1,87**
	-соль йодированная		2,5	2,5								**0,92**		**0,05**
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										
394-1994	**Жаркое по -домашнему**	**150**			**246,17**	**11,8**	**15,42**	**14,2**						
	-филе грудок куриных		37,5	36					**0,04**			**5,76**	**54**	**7,2**
	-картофель свежий		133	100					0,01	14,9		7,5	43,3	24,6
	-лук репчатый		12	10,5					0,025	5		3,1	5,8	1,4
	-масло сливочное		6,08	6,08							0,1	1,1	0,95	0,15
	-томат-паста		2,4	2,4					0,001	0,62		0,05	1,65	0,71
	-соль йодированная		1,5	1,5								0,92		0,05

342-2015	**Компот из яблок**	**200**			**92**	**0,3**		**24**						
	-яблоки свежие		45,4	40					**0,01**	**9,6**		**9,6**	**6,6**	**5,4**
	-сахарный песок		24	24								**0,48**		
	-лимонная кислота		0,2	0,2										
	-вода		172	172								**6,84**	**0,004**	**1,52**
	Фрукт свежий	**150**	150	150	**35**	**1,61**	**0,5**	**21**	**0,01**	**13**	**0,03**	**16**	**11**	**9**
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**	**0,1**			**21**	**31,6**	**9,4**
	ИТОГО	**737,5**			**625,57**	**27,15**	**20,4**	**105,6**	**8,135**	**57,47**	**0,14**	**138,38**	**422,074**	**100,779**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1237,5**			**1036,57**	**42,61**	**31,675**	**190,45**	**8,256**	**70,809**	**0,288**	**345,89**	**720,874**	**156,929**

ДЕНЬ 9 (7- 11) ЛЕТ

Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
						ЗАВТРАК								
Табл. 24-1994	**Овощи свежие порционно**	**20**	20,4	20	**9**	**0,27**		**0,84**	**0,035**	**6,5**	**0,05**	**7**	**17,5**	**5,5**
290-2015	**Птица тушеная в соусе (50/50)**	**100**			**132,22**	**15,15**	**8,2**	**3,05**						
	-филе цыплят-бройлер		75	71					0,02			2,08	44,03	5,62
	-масло растительное		2	2							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		3,5	3,5								2,2		0,12
	-морковь свежая		5	4					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		1,2	1					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		2	2										
	-мука пшеничная		1,25	1,25					0,043			6,59	31,48	12,04
	-сахарный песок		0,75	0,75								0,9		
	-масло сливочное		1,21	1,21							0,04	1,1	1	0,15
312-2015	**Картофельное пюре**	**150**			**142,73**	**3**	**5,4**	**5,4**						
	-картофель свежий		171	128,25					0,027	4,01		2	11,1	4,6
	-соль йодированная		1,5	1,5								**2,2**		**0,12**
	-масло сливочное		5,25	5,25							**0,038**	**2,2**	**1,9**	**0,3**
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	**30**	30	30	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**	**0,1**			**21**	**31,6**	**9,4**
	ИТОГО	**500**			**422,35**	**21,06**	**14,08**	**40,69**	**0,256**	**11,39**	**0,138**	**69,73**	**173,58**	**55,359**
						ОБЕД								
Табл. 24-1994	**Овощи свежие порционно**	**20**	20,4	20	**9**	**0,27**		**0,84**	**0,035**	**6,5**	**0,05**	**7**	**17,5**	**5,5**
111-2015	**Суп с макаронными изделиями и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)**	**217,5**			**143**	**8,72**	**7**	**34**						
	-макаронные изделия		16	16					0,06			7,5	34,28	
	-лук репчатый		9,6	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		190	190								10	200	8
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,73		0,04
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										
241-2015	**Мясо отварное**	**25**			**147**	**9**	**10**	**10**						
	-говядина п/ф		43	40,5					**0,04**			**3,84**	**81,46**	**10,39**
	-лук репчатый		1,25	1					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		1,5	1					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8

	-соль йодированная		1,5	1,5								0,73		0,04

321-2015	**Капуста тушеная**	**150**			**120**	**3,63**	**4,605**	**16,545**						
	-капуста свежая		215	172					**0,01**	**51,48**		**54,9**	**36,6**	**18,3**
	-масло сливочное		5,25	5,25							**0,02**	**0,9**	**0,8**	**0,004**
	-морковь свежая		3,75	3					**0,001**	**0,1**		**1,02**	**1,06**	**0,7**
	-лук репчатый		7,2	6					**0,001**	**0,3**		**1,25**	**2,34**	**0,57**
	-лимонная кислота		0,135	0,135										
	-мука пшеничная		1,8	1,8					**0,003**			**0,32**	**1,53**	**0,59**
	-сахарный песок		4,5	4,5								**0,06**		
	-соль йодированная		1,5	1,5								**3,6**		**0,6**
	-томат-паста		3,6	3,6					**0,001**	**0,5**		**0,4**	**1,5**	**0,6**
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	**40**	40	40	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**				**21**	**94,6**	**28,2**
	Булочка с маком	**50**	50	50	**33**	**0,03**	**0,03**	**0,23**						
	ИТОГО	**702,5**			**590,4**	**24,29**	**22,115**	**93,015**	**0,233**	**60,36**	**0,08**	**149,67**	**571,94**	**96,243**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1202,5**			**1012,75**	**45,35**	**36,195**	**133,705**	**0,489**	**71,75**	**0,218**	**219,4**	**745,52**	**151,602**

ДЕНЬ 10 (7- 11) ЛЕТ
Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
						ЗАВТРАК								
	Йогурт фруктовый	**95**	95	95	**73,6**	**1,61**	**0,115**	**16,2**						
295-2015	**Котлета куриная**	**50**			**138**	**10**	**5,47**	**7,73**						
	- филе грудок куриных		39	37					**0,04**			**5,76**	**54**	
	- хлеб пшеничный		9	9					**0,02**			**2,16**	**10,32**	
	- молоко 3,2% жирности		12	12					**0,006**	**0,2**		**14,52**	**10,92**	
	- сухари панировочные		5	5										
	- соль йодированная		1,5	1,5								**2,2**		
	- масло растительное		3	3								**0,02**	**1**	
309-2015	**Макаронные изделия отварные**	**150**			**168**	**5,5**	**4,5**	**26,4**						
	-макаронные изделия		51	51					**0,001**			**0,9**	**4,4**	**1,84**
	-соль йодированная		3	3								**2,2**		**0,12**
	-масло сливочное		5,25	5,25							**0,038**	**2,2**	**1,9**	**0,3**
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					**0,02**	**0,28**		**13,3**	**23,1**	**12,3**
	-сахарный песок		15	15								**0,3**		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**				**21**	**94,6**	**28,2**
	ИТОГО	**515**			**518**	**19,75**	**10,565**	**81,73**	**0,087**	**0,48**	**0,038**	**64,56**	**200,24**	**42,76**
						ОБЕД								
Табл. 24-1994	**Овощи свежие порционно**	**10**	10,2	10	**9**	**0,27**		**0,84**	**0,035**	**6,5**	**0,05**	**7**	**17,5**	**5,5**
82-2015	**Борщ с капустой и картофелем**	**250**			**102**	**6**	**5**	**14**						
	-свекла свежая		40	32					**0,08**	**4**		**14,8**	**17,2**	**17,2**
	-капуста свежая		20	16					**0,009**	**13,5**		**14,4**	**9,3**	**4,8**
	-картофель свежий		21,4	16					**0,027**	**4,01**		**2**	**11,1**	**4,6**
	-морковь свежая		10	8					**0,006**	**0,5**		**5,1**	**5,5**	**3,8**
	-петрушка		2,6	2										
	-лук репчатый		9,6	8					**0,005**	**0,1**		**3,1**	**5,8**	**1,4**
	-томат-паста		3	3					**0,001**	**1**		**0,7**	**2,6**	**1,1**
	-масло растительное		4	4							**0,01**	**0,66**	**0,57**	**0,009**
	-сахар		2	2								**0,9**		
	-бульон		160	160								**10**	**200**	**8**
	-соль йодированная		2,5	2,5								**0,73**		**0,04**
	-лимонная кислота		0,12	0,12										

449-1994	**Плов с филе кур**	**150**			**136**	**2,39**	**7,49**	**22,34**						
	-рис шлифованный		35	35							**0,02**	**1,66**	**1,45**	**0,2**
	-морковь свежая		10	8					**0,006**	**0,5**		**5,1**	**5,5**	**3,8**
	-лук репчатый		8	7					**0,025**	**5**		**3,1**	**5,8**	**1,4**
	- филе грудок куриных		72	68					0,04			5,76	54	
	- томат-паста		2	2					**0,001**	**0,62**		**0,051**	**0,9**	**0,71**
	- масло растительное		7	7								0,02	1	
	- соль йодированная		3	3								2,2		
376-2015	**Чай сладкий**	**200**			**56**	**0,2**		**15**						
	-чай-заварка		50	50					**0,02**	**0,28**		**13,3**	**23,1**	**12,3**
	-сахарный песок		15	15								**0,3**		
	-вода		150	150										
	Мучное или кондитерское изделие	**50**	50	50	**33**	**0,03**	**0,03**	**0,23**						
	Хлеб ржаной	**40**	40	40	**82,4**	**2,44**	**0,48**	**16,4**				**21**	**94,6**	**28,2**
	ИТОГО	**700**			**418,4**	**11,33**	**13**	**68,81**	**0,255**	**36,01**	**0,08**	**111,881**	**455,92**	**93,059**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1215**			**936,4**	**31,08**	**23,565**	**150,54**	**0,342**	**36,49**	**0,118**	**176,441**	**656,16**	**135,819**