

Утверждаю

Директор МОУ ЛСОШ №1



Мартынова И.В.

Примерное десятидневное меню по МОУ ЛСОШ №1  
на 2023-2024 учебный год.

Дети из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации,  
дети из семей, где есть мобилизованные члены семьи.

Возрастная категория: завтрак-12 лет и старше ,обед 7-10 лет.

День : понедельник

Возрастная категория :7-11 лет (завтрак), 12 лет и старше (обед)

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак:</b>														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250	27,95	Пшено Рис Молоко Сахар. песок Масло сливочное	22,6 16 119 7 12	0.4 8	11, 07	37,0 2	218,3	109, 9	1.54	0.01 2	0.1 25	2, 26
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.8 9	2.0 1	15.4	113.5	157. 61	0.73	0.16 84	0.1 36	0. 2

692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейн. Напиток Молоко Сахарный песок	8 50 20	2,8	2.4	20	112	126	0.01 2	0.04	0.1 4	1. 3
413	Сосиска отварная	52	18,35	Сосиска Масло слив.	50 2	6,0 1	9,6 5	1,64	117	37,2	0,94	0,03	0,1 32	-
	<b>Итого</b>		70.38			15, 18	25, 13	74, 06	560,8	430 ,71	3,2 22	0,2 5	0,5 33	3, 76
	<b>Обед:</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12 .5/10	17,33	Капуста Картофель Лук Морковь Томат паста Масло растит. Грудка куриная сметана	63 40 12 12.5 2 5 18 10	4.6	6.5 4	9.96	175.9	111. 7	6.05	0.05	0.0 3	4. 41
516	Макаронные изделия отварные	180	10,63	Макаронные Масло сливочное	63 6,2	5,9	8,9 9	44,6 8	290,95	30,0 8	0.97	-	-	-

417	Гуляш	75	37.93	Мясо говяди на Лук репка Томат. Паста Масло растит. Мука пшени чная	59 9 6 3 2	8,9	9,6	4.05	138,4	13.8	1.49	0.03 8	0.0 8	1. 43
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржано й	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,13 02	0,6 48	0, 12
	Хлеб пшеничны й	40	3.31	Хлеб пшени чный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,12 4	0,0 76	0, 06
943	Чай сладкий	200	2.24	чай Сахарн ый песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.00 1	--	-	-
	<b>ИТОГО</b>		70.38			27, 1	28, 23	107 ,39	869,75	214 ,99	10, 441	0,3 422	0,8 34	6, 02
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		140.76			42, 28	53, 36	181 ,45	1430,55	645 ,7	13, 663	0,5 922	1,3 67	9, 78

День : вторник

Неделя : первая

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка из творога	150/20	42,02	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. в. Сметана Молоко сгущенное	141 9 12 6 6 6 20	34, 94	16, 2	30,1 4	333,6	195	1,34	0,19	0,6	0,3
									43.6	61.4	0.04	0.012	0.076	0.2
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	18	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/15/7	4.04	Чай Сахар. Песок Лимоньы	1 15 8	0,5 3	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	Банан	100	21,01	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
	<b>Итого</b>		70.38			42, 85	36, 44	89,2 9	620	317, 23	5,19	0,36 6	0,80 2	12,6 9
	<b>ОБЕД</b>													

110	Бариде вкусост и картофел ем	250/12 5/10	21,3%	Сметана Капуст а Картоф ель Лук Морко вь Масло растит. Томатн ая паста Сахар. Песок Грудка курина я Сметан а	50 25 27 12 13 5 8 3 20 10	6.2 5	8.0	11.5	151.8	57.2 5	1.35	0,06 7	0,0. 67	7,52
520	Пюре картофел ьное	200	18	Картоф ель Молок о Масло сливоч ное	228 31,6 7	3,2 7	6,4 6	30,3 8	196,3	55,6 2	1,55 1	0,17	0,08 2	12
369	Рыба отварная	50	20,98	Рыба Лук морков ь	61,5 3 3	10, 16	0,6 4	0,45 5	46,55	26,3 5	0,53 7	0,08 5	0,07 15	0,30 75
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржано й	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,13 02	0,64 8	0,12
	Хлеб пшеничн ый	40	3.31	Хлеб пшени чный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,12 4	0,07 6	0,06
943	Чай сладкий	200	2.24	чай Сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.00 1	-	-	-
	<b>Итого</b>		70.38			27, 38	18, 2	91,0 35	659,15	198, 63	5,36 9	0,57 62	0,94 45	20,0 075

Всего	140,76			70,23	54,64	180,325	1279,15	515,86	10,559	0,9422	1,7465	32,6975
-------	--------	--	--	-------	-------	---------	---------	--------	--------	--------	--------	---------

День : среда

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
215	Омлет паровой	150	22,85	яйцо молоко масло слив.	128 68 18,8	32,1	22,58	3,12	280	123,2	2,98	0,54	0,04	-
	Хлеб пшеничный	50	4.14	хлеб пшеничный	50	5.38	2.25	21.75	141.88	46.88	1.35	0,155	0,095	0,075
693	Какао с молоком	200	10.91	какао молоко сахар.п есок	2 100 20	5.8	5,8	34.4	205.6	172,2	1,0	0,06	0,2	0.16
99	Колбаса	50	20,95	колбаса	51	6,2	8,78	-	103,8	-	-	-	-	-
	Яблоко свежее	100	11,53	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	1,5	0,02	10
	<b>ИТОГО</b>		70,38			49,88	39,81	69,07	778,28	358,28	7,53	2,25	0,355	10,235
	<b>ОБЕД</b>													

510	картофель вермишель лук морковь масло растительное грудка куриная	100/10 12 13 3 20	12,30	картофель вермишель лук морковь масло растительное грудка куриная	100 10 12 13 3 20	9,0 3,0 12,0	166,05	29,05	1,25	0,065	0,078	2,53
511	Рис отварной	150	18,19	Рис Масло сливочное	52,8 9	3,65 5,37	209,7	1,37	0,53	0,27	0,02	-
591	Гуляш	50/75	30,54	Курица масло растительное лук репка томатное пюре мука пшеничная	86,8 5 18 12 4	12,32 11,18 2,98	105,12	15,23	1,45	0,106	0,106	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,0	Хлеб ржаной	40	3,4 1,3	100,8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,31	Хлеб пшеничный	40	4,3 1,8	105,2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	4,04	Чай Сахар песок лимоны	1 15 8	0,53 -	9,87	41,6	15,33	2,13	-	2,13
	<b>ИТОГО</b>		70,38			33,2 22,65	728,47	120,38	7,29	0,695	0,928	5,64
	<b>ВСЕГО</b>		140,76			83,08 62,46	1506,75	478,66	14,82	2,945	1,283	15,875



День : четверг

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>ЗАВТРАК</b>													
321	Капуста тушеная с мясом	230	34,47	Капуста Говядина Масло растит Томат паста Морковь Лук Сахар песок Масло сливочное Мука пшеничная	215 105.6 3.8 9 3.8 7.2 3 5.3 1.8	23. 7	18. 96	11.8 4	255.5	91.9 5	2.13 3	0.09 8	0.22 25	71.3 3

	Хлеб пшеничный сыр	50	4,14	Хлеб пшеничный сыр	50	5,38	2,25	21,75	131,5	46,8	1,35	0,155	0,095	0,075
	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	200	6,47	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2,8	2,4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1,3
	Шоколад "Аленка"	20	25,3	Шоколад	20	1,4	6,4	11,2	108	70,4	0,3	0,016	0,09	-
	<b>Итого</b>		<b>70,38</b>			<b>33,28</b>	<b>30,01</b>	<b>64,79</b>	<b>607</b>	<b>335,15</b>	<b>3,795</b>	<b>0,309</b>	<b>0,5475</b>	<b>72,705</b>
	<b>ОБЕД</b>													
139	Суп картофельный с горохом	250/12,5	13,28	Горох Картофель Лук Морковь Масло растит Грудка куриная	20 67 12 13 5 20	12,25	5,25	18	171	17,5	1,04	0,102	0,078	3,33
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,17	Гречка Масло сливочное	35 10	6,3	4,8	28,35	182,25	14,36	3,34	0,153	0,084	-
487	Птица отварная	60	28,96	Грудка куриная Лук репка	106 3,6	16,8	3,12	-	100,8	7,8	0,174	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100,8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105,2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06

№ рецептуры	Вид блюда	№ рецептуры	С.С.С.	Раскладка	70			26	106			1,8	1,44	89,4
					10									
	Витамин	70	75			43	16	106	766,05	99,0	6,48	2,30	2,32	92,9
						05	27	75		6	4	92	6	1
		140	76			76	46	171	1373,05	434	10,2	2,61	2,87	165
						33	28	54		21	79	82	35	615

день : пятница

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
516	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Макаронные изделия отварные	150	8,86	макароны	52.5	4.9	7.4	37.	242.46	25.0	0.81	-	-	-
				масло сливочное	5.2	2	9	24		7				

131	Сладкая выпечка	100	7,44	Сладкое и Масло слив. слив.	100	12,02	19,3	3,28	234	74,4	1,88	0,06	0,264	1,23
	Сладкая выпечка	40	3,31	слив. пшени чной	40	4,3	1,8	17,4	105,2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
	"Сладкий пирог"	300	2,24	чай сахар песок	1 15			14,3	58,5	0,01	0,001			
	"Тортик" "Боярушка"	18	19,45	тортик "Боярушка"	38	1,94	12,24	20,86	201,4	-	-	-	-	-
	ИТОГО		70,38			24,26	41,28	97,43	867,86	146,28	4,041	0,215	0,359	1,305
	ОБЕД													
132	Рассольник ленинградский	250/12 .5/10	17,5	картофель крупа рисовая морковь лук огурцы соленья масло растит говядина сметана	100 5 13 6 17 5 25 10	11,25	13	3,45	149,45	32,8	1,96	0,072	0,1175	6,85

Код	Наименование	Единица	Количество	Цена	Сорт	Состав				Итого	Цена	Сорт	Количество	Цена	Сорт	Количество	Цена
						картофель	сви.	лук	морковь								
						5.1	1.4	7	16,0%	145,5	47.19	2.34	0,13	0,13	15,86		
						5.3											
						1.2											
						2.5											
						3.8											
						10											
						1.7											
						0.4											
437	Гуляш	50	24,31	мясо говяди на лук репка томат паста масло растит мука пшени чная	40	6.0	6.4	2.7	92.25	9.2	1.0	0.025	0.05	0.96			
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржано й	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12			
	хлеб пшеничны й	40	3.31	хлеб пшени чный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06			
	Чай сладкий	200	2.24	чай сах.пес ок	1 15	-	-	14,3	58.5	0.01	0.001	-	-	-			
	<b>ИТОГО</b>		70.38			28.4	30.15	70.9	651.7	148.6	7.231	0.4812	1.0215	23.85			
	<b>ВСЕГО</b>		140.76			52,66	71,43	168,33	1519,56	294,88	11,272	0,6962	1,3805	25,155			

День : понедельник

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша манная молочная с маслом	200/10	24,56	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	25 100 10 10	5.2 1	11. 63	31. 9	253.65	138. 8	0,48	0,2 8	0,2 5	1.3
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	хлеб пшеничный сыр	30 21	5.8 9	2.0 1	15. 4	113.5	157, 61	0,73	0,1 684	0,1 36	0,2
691	Какао с молоком	200	10.91	какао молоко сахар песок	2 100 20	5.8	5,8	34. 4	205.6	172, 2	1,0	0,0 6	0,2	0.1 6
	Яблоко	150	17,3	яблоко	150	0.6	0.6	14. 76	70.8	24	3.3	0,0 45	0,0 3	15

	<b>ИТОГО</b>		<b>70.38</b>			17. 5	20. 04	96. 46	643.55	492. 61	5.51	0.5 534	0.6 16	16. 66
	<b>ОБЕД</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофеле м	250/12 .5/10	17,33	капуст а картоф ель лук морко вь томат паста масло растит грудка курина я сметан а	63 40 12 13 3 5 18 10	4.6	6.5 4	9.9 6	175.9	111. 7	6.05	0,0 5	0,0 3	4.4 1
516	Макаронн ые изделия отварные	150	8,86	макар оны масло сливоч ное	52.5 5.2	4.9 2	7.4 9	37. 24	242.46	25.0 7	0,81	-	-	-
431	Печень по - строгановс ки	50/50	36,64	Печен ь говяжь я томат паста сметан а масло сливоч ное мука пшени чная	89 2 7.5 6 2.3	13. 67	9.8 2	7.3 5	174.52	37.1 4	4.92	0,2 2	0.1 5	8.1 4
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржано й	40	3,4	1,3	17	100.8	36,5	0,85	0,1 302	0,6 48	0,1 2

	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	21,9	1,08	0,124	0,076	0,06
943	Чай сладкий	200	2.24	чай сахар песок	115	-	-	14,3	58.5	0.01	0.001			
	<b>ИТОГО</b>		70.38			30.89	26.95	103.25	857.38	232.32	13.711	0.5242	0.904	12.73
	<b>ВСЕГО</b>		140.76			48.39	46.99	199.71	1500.93	724.93	19.221	1.0776	1.52	29.39

День: вторник

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,17	Гречка Масло сливочное	35 10	6.3	4.8	28.35	182.25	14.36	3.34	0,153	0,084	-
487	Птица отварная	100	32,56	Грудка куриная Лук репка	126 6	28	5.2	-	168	13	0.29	-	-	-



3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.8 9	2.0 1	15. 4	113.5	157. 61	0.73	0,16 84	0,1 36	0,2
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	4.04	Чай Сахар песок Лимон ы	1 15 8	0.5 3	-	9.8 7	41.6	15.3 3	2.13			2.1 3
	<b>ИТОГО</b>		70.38			40, 72	12, 01	53, 62	505,35	200, 3	6,49	0,32 14	0,2 2	2,3 3
	<b>ОБЕД</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12. 5/10	23,85	Свекла Картофель Капуста Лук Морковь Масло растит Томат паста Сахар песок Грудка куриная Сметана	50 27 25 12 13 5 8 3 20 10	6.2 5	8	11. 5	151.8	57.2 5	1.35	0,06 7	0,0 67	7.5 2
520	Пюре картофельное	200	18	Картофель Молоко Масло сливочное	228 31.6 7	3.2 7	6.4 6	30. 38	196.3	55.6 2	1,55 1	0,17	0,0 82	12

438	Азу	50	20,98	Говядина на Масло растит Томат паста Лук Мука пшенич н Огурцы соленые	40 2 3.5 7 1 10	3.1 5	2.0	5.1	51.5	8.5	0.6	0.03 5	0.0 45	1.9
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,13 02	0,6 48	0,1 2
	Хлеб пшенич ный	40	3.31	Хлеб пшенич ный	40	4,3	1,8	17, 4	105.2	37,5	1,08	0,12 4	0,0 76	0,0 6
943	Чай сладкий	200	2.24	чай Сахар песок	1 15	-	-	14, 3	58.5	0.01	0.01	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		70.38			20. 37	19. 56	95. 68	664.1	180. 78	0.54 41	0.52 62	0.9 18	21. 6
	<b>ВСЕГО</b>		140.76			61. 07	31. 57	149 .3	1169.45	381. 08	7.03 41	0.84 76	1.1 38	23. 93

День : среда

Неделя : вторая

№ рецепт уры	Приём пищи, Наименов	Масс а порц	Приме рная стоимо	Раскладка	Пищевые вещества	Энергетич еская Ценность	Минераль ные вещества	Витамины, мг
--------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------	-----------	---------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------

				Набор продукт ов	Количе ство В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
Стр. 246	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес »	200/ 10	35,2	Геркуле с Молоко Масло слив Сахар песок	44.4 100 10 10	0.0 4	13. 44	40.1 6	318	158. 65	2.0 9	0,13 4	0,24 2	0.76
3	Бутербро д с сыром	30/2 0	17.61	Хлеб пшенич ный сыр	30 21	5.8 9	2.0 1	15.4	113.5	157, 61	0,7 3	0,16 84	0,13 6	0,2
692	Кофейны й напиток	200	6.47	Кофейн ый напито к Молоко Сахар песок	8 50 20	2.8	2.4	20	112	126	0,0 12	0,04	0,14	1.3
209	Яйцо отварное	1 шт (40 гр)	11,1	Яйцо отварн ое	40 гр	5.0 8	4.6	0.28	63	22	1.0	0.03 6	0.22 2	-
	<b>ИТОГО</b>		70.38			13. 81	22. 45	75.8 4	606.5	464. 26	3.8 32	0.37 84	0.74	2.26
	<b>ОБЕД</b>													
204	Суп картофел ьный с крупой из рыбных консерво в	250	14,35	Консер вы рыбны е сайра Картоф ель Лук Морков ь Рис Масло растит	13  100 12 12.5 10 5	7.5	4.0	18.7 5	140.8	25.5 8	1.1 7	0.12 5	0.08	9.78

534	Капуста тушеная	100	21,5	Капуста Масло растит Морковь Лук Томат пюре Мука Сахар песок Масло сливочное	125 2.5 5 9.5 10 1.2 3 3.5	2.0 4	3.6 8	7.92	77	45.3	0,6 2	0,03 9	0,06 3	47,5 6
369	Рыба отварная	50	26,98	Рыба филе минтая Лук репка Морковь	61 4.5 4.5	10, 16	0,6 4	0,45 5	46,55	26,3 5	0,5 37	0,08 5	0,07 15	0,30 75
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,8 5	0,13 02	0,64 8	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,0 8	0,12 4	0,07 6	0,06
943	чай сладкий	200	2.24	чай Сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.0 01	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		70.38			27, 4	11, 42	75,8 25	528,85	156, 64	4,2 58	0,50 32	0,93 85	57,8 95
	<b>ВСЕГО</b>		140.76			41, 21	33, 87	151, 665	1287,015	620, 9	8,0 9	0,88 16	1,68 5	80,1 55

День : четверг

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
492	Плов из птицы	200	31,35	грудка куриная масло растит томат паста лук морковь рис масло сливочное	96 5 5 9 10 35 8	18. 6	7.35	26. 1	245.7	18.5	1.52	0,07	0,06	1.02
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	хлеб пшеничный сыр	30 21	5.8 9	2.01	15. 4	113.5	157. 61	0.73	0,16 84	0,13 6	0,2
693	Какао с молоком	200	10.91	Какао молоко сахар песок	2 100 20	5.8	5.8	34. 4	205.6	172. 2	1.0	0.06	0.2	0.16
	Апельсин свежий	50	10,51	апельсин	50	0,4 5	0,0, 97	4,0 5	21,5	17	0,15	0,01 9	0,01 5	30
	Итого		70,38			30, 74	15,2 57	79, 95	586,3	365, 31	3,4	0,31 74	0,41 1	31,3 8
	<b>ОБЕД</b>													

134	Суп крестьянский с крупой	250/12.5/10	15,7	капуста картофель пшено морковь лук масло растительное говядина сметана	38 33 10 13 12 5 27 10	2.2 5	5,0	10. 5	171.4	200. 6	1.83	0,05 5	0,04 25	20.8 7
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,17	гречка масло сливочное	35 10	6.3	4.8	28. 35	182.25	14.3 6	3.34	0,15 3	0,08 4	-
437	Гуляш	50	30,96	говядина лук масло растительное мука томат паста	40 6 2 2 4	5.9 5	6.4	2.7	92.25	9.17 5	0.99 35	0.02 5	0.05 25	0.95 5
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,13 02	0,64 8	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17, 4	105.2	37,5	1,08	0,12 4	0,07 6	0,06
943	Чай сладкий	200	2.24	чай сахар песок	1 15 8	0,1	-	14. 3	58.5	0.01	0,00 1	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		70.38			22. 2	19.3	90. 25	710.4	283. 545	8.09 45	0.48 72	0.90 3	22.0 05
	<b>ВСЕГО</b>		140.76			52. 94	34.5 57	17 0.2	1296.7	648. 855	11.4 945	0.80 46	1.31 4	53.3 85

День : пятница

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
216, 411	Картофель тушеный с мясом	250	62,20	Картофель Морковь Лук репка Томатное пюре Масло сливочное говядина	228 26 38 12 16 70	17,05	16,85	37,01	329,5	45,84	2,834	0,245	0,208	16,02
	Хлеб пшеничный	50	4,14	хлеб пшеничный	50	5,38	2,25	21,75	131,5	46,9	1,35	0,155	0,095	0,075
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,04	чай сахар песок лимоны	1 15 8	0,53	-	9,87	41,6	15,33	2,13	-	-	2,13
	Итого		70,38			22,96	19,1	68,63	502,6	108,07	6,314	0,4	0,303	18,225
	<b>ОБЕД</b>													

139	Суп картофельный с фасолью	250/12.5	17,56	картофель фасоль лук морковь масло растит грудка кур	67 20 12 13 5 18	12. 25	5.25	18	171	17.5	1.04	0,10 2	0,07 8	3.33
511	Рис отварной	150	18,19	рис масло сливочное	52.8 9	3,6 5	5.37	36.6 8	209.7	1.37	0,53	0,27	0,02	-
487	Птица отварная	50	27,08	грудка куриная лук	88 3	14	2.6	-	84	6.5	0.145	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,13 02	0,64 8	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,12 4	0,07 6	0,06
943	чай сладкий	200	2.24	чай сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		70.38			41. 8	17.1	103. 38	754.4	86.73	3.689	0.62 62	0.82 2	3.51
	<b>ВСЕГО</b>		140.76			64. 76	36.2	172. 01	1257	194.8	10.00 3	1.02 62	1.12 5	21.73 5
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>					592 ,95	471, 357	170 9,53	13620,15 5	4939, 875	116,4 356	12,4 314	15,4 325	457,7 175

При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издательство «Хлебпродинформ» 2004 г под общей редакцией В.Т. Лапшиной, сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "АРИИ" 2005-2008 г, авторы А.И. Здобнов и В.А.