

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный
санитарный врач по г. Канску,
Абанскому, Дзержинскому,
Иланскому, Ирбейскому, Каннскому,
Нижеингашскому, Тасеевскому

районам

«27»

Н. П. Безгодов

2009



УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
Администрации Иланского района
В. Миллер

2009 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ МУНИЦИПАЛЬНЫХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ИЛАНСКОГО
РАЙОНА, РАБОТАЮЩИХ НА СЫРЬЕ**

(приложение на 10 листах)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.										
				Б			Ж			У			Ca			Mg				P			Fe			A	B1	B2	C
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C											
Рыба запеченная с маслом			50	12,80	9,82	0,78	33,79	29,01	6,07	1,84	0,49	0,04	0,08	0,65	142,60														
рыба (горбуша)	100	60		12,6	4,2		28,8	26,4		1,7	0,0	0,0	0,1	88,2															
лук	5	4		0,07	0,00	0,38	1,24	0,56	2,32	0,03	0,00	0,00	0,00	1,72															
морковь	6	5		0,1		0,4	2,6	1,9	2,8	0,1	0,5	0,0	0,0	1,7															
масло раст.	2	2												17,98															
масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0			33,1															
Картофельное пюре			100	2,83	4,48	20,93	38,77	27,32	82,70	0,94	0,05	0,13	0,09	130,30															
картофель	140	100		2,0	0,1	19,7	10,0	23,0	58,0	0,9	0,0	0,1	0,1	83,0															
масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0			33,1															
молоко сухое	3	3		0,77	0,75	1,18	27,57	4,17	23,70	0,03	0,01	0,01	0,04	14,25															
Огурец свежий	50	50	50	0,35		0,90	8,50		21,00	0,25	0,01	0,02	0,00	5,00															
Компот из с/ф			200	0,61	0,00	33,38	20,80	16,80	22,60	2,26	0,70	0,01	0,00	128,40															
сухофрукты	20	20		0,61		13,42	20,40	16,80	22,60	2,20	0,70	0,01		53,60															
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06				74,80															
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	69,90															
Хлеб ржаной	15	15	15	0,98	0,15	6,02	5,70	7,35	23,40	0,39	0,00	0,03	0,02	28,50															
Итого за завтрак				19,9	14,6	77,7	113,6	84,7	175,3	6,0	1,2	0,3	0,2	504,7															

Handwritten signature

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C					
	Борщ со свежей капустой			210	1,91	6,02	12,60	39,78	27,68	50,12	1,08	1,14	0,03	0,03	0,03	17,35	110,00			
	картофель	28	20		0,4	0,0	3,9	2,0	4,6	11,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	16,6			
	капуста свеж.	20	16		0,3		0,9	7,7	2,6	5,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	4,5			
	лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30			
	морковь	15	12		0,2		0,8	6,1	4,6	6,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,6	4,0			
	свекла	40	32		0,54		3,46	11,84	13,76	13,76	0,45				3,20	15,36				
	масло раст.	4	4			4,00										35,96				
	томат	2	2		0,1		0,2	0,4		1,4	0,0	0,0			0,5	1,3				
	сметана	10	10		0,28	2,00	0,32	8,60	0,80	6,00	0,02	0,02		0,01	0,03	20,60				
	сахар	2	2				2,00	0,04			0,01					7,48				
	Каша гречневая			150	8,89	5,45	47,65	50,20	68,75	209,60	5,61	0,02	0,37	0,14	0,00	263,35				
	гречка	70	70		8,82	1,82	47,60	49,00	68,60	208,60	5,60		0,37	0,14		230,30				
	масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05				
	Шницель с маслом			80	14,35	14,28	14,06	7,92	4,51	21,62	0,30	0,02	0,03	0,01	0,80	239,77				
	фарш д/котлет	56	55		12,27	5,50										99,55				
	мука	8	8		0,82	0,07	5,94	1,44	1,28	6,88	0,10		0,01			26,16				
	масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05				
	лук	9	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44				
	хлеб пшеничный	14	14		1,06	0,08	7,32	2,80	1,96	9,10	0,13	0,00	0,02	0,01	0,00	32,62				
	масло раст.	5	5			5,00										44,95				
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	104,85				
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50				
	Сок яблочный	200	200	200	1,0		23,4	16,0	10,0	18,0	0,4				4,0	94,0				
	Итого за обед				31,2	26,3	131,3	132,4	129,5	367,6	8,4	1,2	0,5	0,2	22,2	859,5				
	Всего за 1 день				51	41	209	246	214	543	14	2	1	0	47	1364				

Мужик

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
															Энерг. ценн., ккал.			
Завтрак																		
Каша пшенная с маслом			200	8,96	11,45	58,56	117,11	66,09	205,40	3,66	0,14	0,33	0,16	0,44	307,79			
молоко сухое	11	11		2,82	2,75	4,33	101,09	15,29	86,90	0,12	0,03	0,02	0,14	0,44	52,25			
пшено	50	50		6,00	1,45	48,15	13,50	50,50	116,50	3,50	0,08	0,31	0,02		167,00			
масло сливочное	10	10		0,13	7,25	0,09	2,40	0,30	2,00	0,02	0,04				66,10			
сахар	6	6				5,99	0,12			0,02					22,44			
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	0,00	69,90			
Какао на молоке			200	4,04	3,70	25,80	111,40	20,28	125,64	0,66	0,03	0,02	0,16	0,48	146,72			
какао	4	4		0,97	0,70	1,12	0,72	3,60	30,84	0,47					14,92			
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80			
молоко сухое	12	12		3,07	3,00	4,73	110,28	16,68	94,80	0,13	0,03	0,02	0,16	0,48	57,00			
Фрукты: (яблоко, апельсин)	220	200	200	0,80		22,60	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	0,02	0,06	26,00	92,00			
Итого за завтрак				16,1	15,3	122,7	266,5	108,6	372,5	9,0	0,2	0,4	0,4	26,9	616,4			

Мужик

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.			
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C					
																2,63		6,11	18,69	26,66
	Рассольник со сметаной			210																
	картофель	100	72																	136,58
	лук	5	4																	59,8
	морковь	12	10																	1,72
	масло раст.	4	4			4,00														35,96
	огурцы конс.	13	12					0,16	3,00		2,40	0,14								2,28
	крупа перловая	4	4					0,37	1,52	2,95	3,76	12,92	0,13		0,00	0,00				12,96
	сметана	10	10					0,28	2,00	0,32	8,60	0,80	0,02		0,02		0,01	0,03		20,60
	Макаронны отварные			150				5,42	4,28	37,15	13,20	22,65	59,00	1,06	0,02	0,13	0,06	0,00	0,00	199,55
	макаронны	50	50					5,35	0,65	37,10	12,00	22,50	58,00	1,05	0,13	0,06				166,50
	масло сливочное	5	5					0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02					33,05
	Сарделька отварная			100				10,10	31,60	1,90	6,00	18,00	139,00	1,20		0,25	0,12			332,00
	Кисель			200				0,10	0,00	31,46	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118,52
	сахар	10	10							9,98	0,20			0,03						37,40
	кисель	24	24					0,1		21,5										81,1
	Хлеб пшеничный	45	45					3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	104,85
	Хлеб ржаной	25	25					1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	47,50
	Итого за обед							23,3	42,5	122,8	64,6	84,7	337,2	4,4	0,9	0,6	0,3	15,3	0,00	939,0
	Всего за 2 день							39	58	245	331	193	710	13	1	1	1	42	0,00	1555

Handwritten signature

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества					Витамины			Энерг. ценн., ккал.		
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
Завтрак																	
Запеканка творожно-морковная с повидлом			150/30														
творог	57	57		9,52	5,13	0,74	93,48	13,11	125,40	0,23	0,03	0,10	0,15	0,29			88,92
морковь	120	96		1,2		6,7	49,0	36,5	52,8	1,2	8,6	0,0	0,0	4,8			31,7
яйцо	18	15		1,91	1,73	0,11	8,25	8,10	27,75	0,41	0,05		0,07				23,55
молоко сухое	3	3		0,77	0,75	1,18	27,57	4,17	23,70	0,03	0,01	0,01	0,04	0,12			14,25
сахар	7	7				6,99	0,14			0,02							26,18
масло сливочное	7	7		0,09	5,08	0,06	1,68	0,21	1,40	0,01	0,03						46,27
манка	7,5	7,5		0,85	0,05	5,50	1,50	2,25	6,30	0,17		0,01	0,01				24,45
мука	3	3		0,31	0,03	2,23	0,54	0,48	2,58	0,04		0,01					9,81
сметана	3	3		0,08	0,60	0,10	2,58	0,24	1,80	0,01	0,00		0,00	0,01			6,18
повидло	30	30		0,12		19,59	4,2	2,1	2,7	0,54							74,1
Конд. изделия	30	30	30	2,25	3,54	22,32	6,00	3,90	20,70	0,30		0,02	0,02				125,10
Чай с молоком без сахара			200	1,74	1,50	2,43	60,09	12,74	55,65	0,89	0,02	0,01	0,08	0,34	0,10	1,09	29,59
чай	1	1		0,20		0,07	4,95	4,40	8,25	0,82				0,10			1,09
молоко сухое	6	6		1,54	1,50	2,36	55,14	8,34	47,40	0,07	0,02	0,01	0,08	0,24			28,50
Итого за завтрак				18,9	18,4	68,0	255,0	83,8	320,8	3,8	8,8	0,2	0,4	5,6			500,1

Handwritten signature

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
																В	
Суп картофельный с пшеном и курицей				225	6,57	7,26	19,53	17,85	31,39	113,17	1,48	0,84	0,13	0,08	15,65	161,24	
	картофель	100	72		1,4	0,1	14,2	7,2	16,6	41,8	0,6	0,0	0,1	0,0	14,4	59,8	
	лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44	
	морковь	11	9		0,1		0,6	4,6	3,4	5,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,5	3,0	
	масло раст.	4	4			4,00									35,96		
	пшено	4	4		0,48	0,12	3,85	1,08	4,04	9,32	0,28	0,01	0,02	0,00		13,36	
	цыпленок брл.	33	25		4,40	3,08	0,10	2,50	6,25	52,50	0,38	0,01	0,02	0,04		45,75	
Котлета рыбная				80	11,41	11,93	13,55	58,80	32,15	155,80	1,09	0,02	0,00	0,00	0,36	207,62	
	котлета п/ф	90	90		11,34	5,31	13,50	57,60	32,00	154,80	1,08				0,36	147,60	
	масло раст.	3	3			3,00										26,97	
	масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05	
Капуста тушеная				150	3,45	6,00	15,16	86,81	29,66	61,41	1,89	0,36	0,10	0,09	87,53	125,79	
	лук	7	6		0,10	0,00	0,57	1,86	0,84	3,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,60	2,58	
	морковь	4	3		0,0		0,2	1,5	1,1	1,7	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2	1,0	
	масло раст.	6	6			5,99										53,94	
	капуста	215	172		3,1		9,3	82,6	27,5	53,3	1,7	0,0	0,1	0,1	86,0	48,2	
	томат	3	3		0,1		0,4	0,6		2,1	0,1	0,1			0,8	1,9	
	сахар	4	4				3,99	0,08			0,01					14,96	
	мука	1	1		0,10	0,01	0,74	0,18	0,16	0,86	0,01		0,00			3,27	
Компот из с/ф				200	0,61	0,00	33,38	20,80	16,80	22,60	2,26	0,70	0,01	0,00	0,70	128,40	
	сухофрукты	20	20		0,61		13,42	20,40	16,80	22,60	2,20	0,70	0,01		0,70	53,60	
	сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80	
	Хлеб пшеничный	45	45		3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	104,85	
	Хлеб ржаной	25	25		1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50	
Итого за обед					27,1	25,7	115,2	202,8	128,6	421,2	7,8	1,9	0,3	0,2	104,2	775,4	
Всего за 3 день					46	44	183	458	212	742	12	11	0	1	110	1275	

Мурман

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав								Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.												
				Б				Ж				У				Ca		Mg			P		Fe		A		B1		B2		C	
				Б	Ж	У	Выход	Ca	Mg	P	Fe	А	В1	В2	С																	
Рагу из птицы			150	16,51	15,93	21,59	32,32	50,90	240,82	2,40	2,05	0,17	0,17	20,56	291,36																	
картофель	125	90		1,8	0,1	17,7	9,0	20,7	52,2	0,8	0,0	0,1	0,0	18,0	74,7																	
лук	14	12		0,20	0,00	1,14	3,72	1,68	6,96	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	5,16																	
морковь	28	22		0,3		1,5	11,2	8,4	12,1	0,3	2,0	0,0	0,0	1,1	7,3																	
масло раст.	6	6													53,94																	
томат	1	1		0,0		0,1	0,2		0,7	0,0	0,0			0,3	0,6																	
мука	1	1		0,10	0,01	0,74	0,18	0,16	0,86	0,01		0,00			3,27																	
цыпленок брл.	110	80		14,08	9,84	0,32	8,00	20,00	168,00	1,20	0,03	0,06	0,12		146,40																	
Салат из морской капусты (конс.)	50	50	50	0,45	3,30	3,05							0,05	1,70	43,00																	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	0,00	69,90																	
Хлеб ржаной	15	15	15	0,98	0,15	6,02	5,70	7,35	23,40	0,39	0,00	0,03	0,02	0,00	28,50																	
чай с пиноном			200	0,27	0,00	15,33	8,45	5,36	10,01	0,91	0,00	0,00	0,00	3,30	59,67																	
чай	1	1		0,20		0,07	4,95	4,40	8,25	0,82				0,10	1,09																	
сахар	15	15				14,97	0,30			0,05					56,10																	
лимон	8	8		0,07		0,29	3,20	0,96	1,76	0,05				3,20	2,48																	
Итого за завтрак				43,2	41,0	91,0	107,2	131,5	627,4	6,9	2,2	0,5	0,5	53,7	886,6																	

Андрей

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества				Витамины			Энерг. ценн., ккал.
					Химический состав						Минеральные вещества				Витамины			
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	А	В1	В2	С			
	Суп из овощей			200	1,82	4,06	12,74	21,19	20,49	48,32	0,85	0,85	0,08	0,03	20,15	92,04		
	картофель	70	50		1,0	0,1	9,9	5,0	11,5	29,0	0,5	0,1	0,0	0,0	10,0	41,5		
	лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44		
	морковь	11	9		0,1		0,6	4,6	3,4	5,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,5	3,0		
	масло раст.	4	4			4,00									35,96			
	капуста	20	16		0,3		0,9	7,7	2,6	5,0	0,2	0,0	0,0	0,0	8,0	4,5		
	зеленый горошек	12	9		0,28	0,02	0,64	1,44	1,89	4,77	0,06	0,03	0,01		0,90	3,69		
	Рис отварной			150	3,92	3,96	42,56	14,40	11,70	54,35	1,00	0,02	0,04	0,02	0,00	210,70		
	рис	55	55		3,9	0,3	42,5	13,2	11,6	53,4	1,0		0,0	0,0		177,7		
	масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05		
	Тфтели с соусом			60/50	10,32	13,08	10,54	10,30	6,05	24,05	0,39	0,40	0,01	0,00	2,52	199,40		
	лук	22	18		0,31	0,00	1,71	5,58	2,52	10,44	0,14	0,00	0,00	0,00	1,80	7,74		
	морковь	5	4		0,1		0,3	2,0	1,5	2,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,2	1,3		
	масло раст.	9	9			8,99									80,91			
	томат	2	2		0,1		0,2	0,4		1,4	0,0	0,0			0,5	1,3		
	рис	5	5		0,4	0,0	3,9	1,2	1,1	4,9	0,1		0,0	0,0		16,2		
	фарш д/котлет	40	40		8,92	4,00										72,40		
	мука	6	6		0,62	0,05	4,45	1,08	0,96	5,16	0,07		0,01			19,62		
	Сок апельсиновый		200		1,40		26,60	36,00		26,00	0,60	0,10	0,08	0,04	80,00	110,00		
	Хлеб пшеничный	45	45		3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	104,85		
	Хлеб ржаной	25	25		1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50		
	Итого за обед				22,5	21,6	126,0	100,4	56,8	221,0	3,9	1,4	0,3	0,2	102,7	764,5		
	Всего за 4 день				66	63	217	208	188	848	11	4	1	1	156	1651		

Dygin

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины			Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Омлет с колбасными изделиями			135	15,96	24,95	2,15	91,43	57,10	242,04	2,82	0,30	0,01	0,41	0,16	296,47
яйцо	2	82		10,41	9,43	0,57	45,10	44,28	151,70	2,21	0,29		0,36		128,74
молоко сухое	4	4		1,02	1,00	1,58	36,76	5,56	31,60	0,04	0,01	0,01	0,05	0,16	19,00
масло слив	7	7			6,99										62,93
колбаса вареная	34	33		4,52	7,52		9,57	7,26	58,74	0,56					85,80
Сыр	25	25	25	5,85	7,50		250,00	11,75	136,00	0,15	0,07	0,01	0,08	0,40	92,75
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	0,00	69,90
Напиток кисломолочный (снежок, йогурт)	200	200	200	5,60	5,00	23,40	242,00								156,00
Итого за завтрак				29,7	37,6	41,2	589,4	73,1	397,5	3,2	0,4	0,1	0,5	0,6	615,1

Сидорова

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав					Минеральные вещества					Витамины					Энерг. ценн., ккал.							
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	B	Ж	У	Са		Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Суп рыбный			200	6,73	10,15	18,67	15,23	21,94	55,23	0,89	0,82	0,09	0,04	15,65									188,63			
	картофель	100	72		1,4	0,1	14,2	7,2	16,6	41,8	0,6	0,0	0,1	0,0	14,4									59,8			
	лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80									3,44			
	морковь	11	9		0,1		0,6	4,6	3,4	5,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,5									3,0			
	масло раст.	4	4			4,00																		35,96			
	рыба консервир.	26	26		4,76	6,06																		73,58			
	рис	4	4		0,3	0,0	3,1	1,0	0,8	3,9	0,1		0,0	0,0										12,9			
	Цыпленка отварные в масле			80	19,07	16,91	0,48	12,00	27,15	227,80	1,63	0,06	0,08	0,16	0,00									230,69			
	цыпленок брел.	150	108		19,01	13,28	0,43	10,80	27,00	226,80	1,62	0,04	0,08	0,16										197,64			
	масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0												33,1			
	Картофельное пюре			150	3,63	4,52	28,81	42,77	36,52	105,90	1,30	0,06	0,17	0,11	28,12									163,50			
	картофель	195	140		2,8	0,1	27,6	14,0	32,2	81,2	1,3	0,0	0,2	0,1	28,0									116,2			
	масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0												33,1			
	молоко сухое	3	3		0,77	0,75	1,18	27,57	4,17	23,70	0,03	0,01	0,01	0,04	0,12									14,25			
	Хлеб пшеничный	45	45		3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00									104,85			
	Хлеб ржаной	25	25		1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00									47,50			
	Кисель			200	0,10	0,00	31,46	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00									118,52			
	сахар	10	10				9,98	0,20			0,03													37,40			
	кисель	24	24		0,1		21,5																	81,1			
	Итого за обед				34,6	32,1	113,0	88,7	104,2	457,2	4,9	0,9	0,4	0,4	43,8									853,7			
	Всего за 5 дней				64	70	154	678	177	855	8	1	0	1	44									1469			

Муж

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.			
					Химический состав						Минеральные вещества						Витамины						
					Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C								
	ЩИ из свежей капусты			200																			
	картофель	40	30		1,87	6,03	9,85	38,38	19,02	45,94	0,87	0,93	0,06	0,05	27,33								99,40
	капуста свежая	50	40		0,6	0,0	5,9	3,0	6,9	17,4	0,3	0,0	0,0	0,0	6,0								24,9
	лук	10	8		0,7		2,2	19,2	6,4	12,4	0,4	0,0	0,0	0,0	20,0								11,2
	морковь	13	10		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80								3,44
	масло раст.	4	4		0,1		0,7	5,1	3,8	5,5	0,1	0,9	0,0	0,0	0,5								3,3
	сметана	10	10			4,00																	35,96
	Биточек с маслом				0,28	2,00	0,32	8,60	0,80	6,00	0,02	0,02		0,01	0,03								20,60
	лук	9	7	80	14,56	13,38	13,97	7,61	4,37	21,04	0,29	0,02	0,03	0,01	0,70								232,16
	фарш д/котлет	56	56		0,12	0,00	0,67	2,17	0,98	4,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,70								3,01
	хлеб пшеничный	14	14		12,49	5,60																	101,36
	мука	8	8		1,06	0,08	7,32	2,80	1,96	9,10	0,13	0,00	0,02	0,01	0,00								32,62
	масло раст.	4	4		0,82	0,07	5,94	1,44	1,28	6,88	0,10		0,01										26,16
	масло сливочное	5	5			4,00																	35,96
	Макаронны отварные				0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02											33,05
	макаронны	50	50	150	5,42	4,28	37,15	13,20	22,65	59,00	1,06	0,02	0,13	0,06	0,00								199,55
	масло сливочное	5	5		5,35	0,65	37,10	12,00	22,50	58,00	1,05		0,13	0,06									166,50
	Хлеб пшеничный	45	45		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02											33,05
	Хлеб ржаной	25	25		3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00								104,85
	Компот из с/ф	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00								47,50
	сухофрукты	20	20	200	0,61	0,00	33,38	20,80	16,80	22,60	2,26	0,70	0,01	0,00	0,70								128,40
	сахар	20	20		0,61		13,42	20,40	16,80	22,60	2,20	0,70	0,01		0,70								53,60
	Итого за обед				27,5	24,2	127,9	98,5	81,4	216,8	5,5	1,7	0,3	0,2	28,7								811,9
	Всего за 6 день				46	39	212	136	121	469	8	3	0	0	41								1339

Л.И.И.

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б		Ж		У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
				г	г	г	г	г	г									г	г	
Пудинг творожно-манный			150/30	22,26	14,99	53,94	215,10	43,32	303,53	2,01	0,11	0,14	0,35	0,58	430,66					
творог	114	114		19,04	10,26	1,48	186,96	26,22	250,80	0,46	0,06	0,10	0,31	177,84						
яйцо	9	8		1,02	0,92	0,06	4,40	4,32	14,80	0,22	0,03		0,04	12,56						
манка	11	11		1,24	0,08	8,06	2,20	3,30	9,24	0,25		0,02		35,86						
изюм	15	15		0,27		10,64	12,00	6,30	19,35	0,45		0,02		41,40						
масло слив	4	4		0,1	2,9	0,0	1,0	0,1	0,8	0,0	0,0			26,4						
мука	4	4		0,41	0,04	2,97	0,72	0,64	3,44	0,05		0,01		13,08						
сахар	11	11				10,98	0,22			0,03				41,14						
сметана	4	4		0,11	0,80	0,13	3,44	0,32	2,40	0,01	0,01		0,00	8,24						
повидло	30	30		0,12		19,59	4,2	2,1	2,7	0,54				74,1						
Кофейный напиток			200	2,26	1,50	25,52	55,54	8,34	47,40	0,13	0,02	0,01	0,08	133,70						
кофе (суррогат)	8	8		0,72		3,20								30,40						
молоко сухое	6	6		1,54	1,50	2,36	55,14	8,34	47,40	0,07	0,02	0,01	0,08	28,50						
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06				74,80						
Фрукты: (банан)	100	70	70	1,05		15,68	5,60	29,40	19,60	0,42	0,08	0,03	0,04	63,70						
Итого за завтрак				25,6	16,5	95,1	276,2	81,1	370,5	2,6	0,2	0,2	0,5	628,1						

руж

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества					Витамины					Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
																0,1	0,2	
	Суп с фрикадельками			230	10,49	11,07	20,94	19,96	28,80	74,54	1,19	0,88	0,12	0,06	21,37	220,61		
	картофель	134	96		1,9	0,1	18,9	9,6	22,1	55,7	0,9	0,0	0,1	0,0	19,2	79,7		
	лук	14	12		0,20	0,00	1,14	3,72	1,68	6,96	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	5,16		
	морковь	11	9		0,1		0,6	4,6	3,4	5,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,5	3,0		
	масло раст.	4	4			4,00										35,96		
	фарш говяжий	39	39		7,8	6,63										90,87		
	яйцо	4	3		0,38	0,35	0,02	1,65	1,62	5,55	0,08	0,01		0,01		4,71		
	томат	2	2		0,1		0,2	0,4		1,4	0,0	0,0			0,5	1,3		
	Печень по-строгановски			75/50	18,93	15,77	2,63	16,54	20,38	366,03	9,51	4,04	0,32	2,31	34,69	228,36		
	печень	115	105		18,27	3,26		5,25	18,90	355,95	9,45	4,02	0,32	2,30	34,65	102,90		
	сметана	12,5	12,5		0,35	2,50	0,40	10,75	1,00	7,50	0,03	0,02		0,01	0,04	25,75		
	масло раст.	10	10			9,99										89,90		
	мука	3	3		0,31	0,03	2,23	0,54	0,48	2,58	0,04		0,01			9,81		
	Каша гречневая			150	8,89	5,45	47,65	50,20	68,75	209,60	5,61	0,02	0,37	0,14	0,00	263,35		
	гречка	70	70		8,82	1,82	47,60	49,00	68,60	208,60	5,60		0,37	0,14		230,30		
	масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05		
	Хлеб пшеничный			45	3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	104,85		
	Хлеб ржаной	25	25		1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50		
	Сок персиковый	200	200		0,6		33,6					0,6	0,04	0,08	12	130		
	Итого за обед				44,0	32,8	138,4	105,2	136,5	718,4	17,4	5,5	0,9	2,6	68,1	994,7		
	Всего за 7 день				70	49	234	381	218	1089	20	6	1	3	76	1623		

Лугин

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

8-й день	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.				
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C						
Завтрак																					
	Каша рисовая			200																	
	молоко сухое	11	11		6,45	10,30	49,06	115,61	26,09	137,40	1,06	0,07	0,06	0,16	0,44	302,29					
	рис	50	50		2,82	2,75	4,33	101,09	15,29	86,90	0,12	0,03	0,02	0,14	0,44	52,25					
	масло сливочное	10	10		3,5	0,3	38,7	12,0	10,5	48,5	0,9		0,0	0,0		161,5					
	сахар	6	6		0,13	7,25	0,09	2,40	0,30	2,00	0,02	0,04				66,10					
							5,99	0,12			0,02					22,44					
	Сыр	25	25		5,85	7,50		250,00	11,75	136,00	0,15	0,07	0,01	0,08	0,40	92,75					
	Хлеб пшеничный	30	30		2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	0,00	69,90					
	Кофейный напиток			200	2,26	1,50	25,52	55,54	8,34	47,40	0,13	0,02	0,01	0,08	0,24	133,70					
	кофе (сурогат)	8	8		0,72		3,20									30,40					
	молоко сухое	6	6		1,54	1,50	2,36	55,14	8,34	47,40	0,07	0,02	0,01	0,08	0,24	28,50					
	сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80					
	Итого за завтрак				16,8	19,5	90,3	427,2	50,4	340,3	1,6	0,1	0,1	0,3	1,1	598,6					

Mying

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
																В	
	Суп гороховый с гречками			200/10	8,41	4,56	45,73	36,51	40,78	113,51	2,30	0,83	0,27	0,09	15,65	247,01	
	картофель	100	72		1,4	0,1	14,2	7,2	16,6	41,8	0,6	0,0	0,1	0,0	14,4	59,8	
	лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44	
	морковь	11	9		0,1		0,6	4,6	3,4	5,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,5	3,0	
	масло раст.	4	4			4,00										35,96	
	горох	16	16		3,68	0,26	9,23	14,24	14,08	36,16	1,12	0,01	0,14	0,03		51,68	
	хлеб пшеничный	40	40		3,04	0,24	20,92	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,02	0,00	93,20	
	Картофельное пюре			150	3,63	4,52	28,81	42,77	36,52	105,90	1,30	0,06	0,17	0,11	28,12	163,50	
	картофель	195	140		2,8	0,1	27,6	14,0	32,2	81,2	1,3	0,0	0,2	0,1	28,0	116,2	
	масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1	
	молоко сухое	3	3		0,77	0,75	1,18	27,57	4,17	23,70	0,03	0,01	0,01	0,04	0,12	14,25	
	Рыба запеченная			80	18,41	12,71	0,45	45,11	39,85	3,81	2,59	0,32	0,05	0,12	0,35	189,76	
	рыба (горбуша)	115	87		18,3	6,1		41,8	38,3		2,5	0,0	0,1	0,1		127,9	
	лук	3	2		0,03	0,00	0,19	0,62	0,28	1,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,20	0,86	
	морковь	4	3		0,0		0,2	1,5	1,1	1,7	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2	1,0	
	масло раст.	3	3			3,00										26,97	
	масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1	
	Хлеб пшеничный	20	20		1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	13,00	0,18	0,00	0,02	0,01	0,00	46,60	
	Хлеб ржаной	25	25		1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,55	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50	
	Кисель			200	0,10	0,00	31,46	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	118,52	
	сахар	10	10				9,98	0,20			0,03					37,40	
	кисель	24	24		0,1		21,5									81,1	
	Итого за обед				33,7	22,2	126,9	138,1	132,2	275,2	7,0	1,2	0,6	0,4	44,1	812,9	
	Всего за 8 день				51	42	217	565	183	616	9	1	1	1	45	1412	

С.С.С.

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Энерг. ценн., ккал.	
				Б		Ж		У		Ca	Mg	P	Fe	Витамины			
				г	г	г	г	г	г					г	г		г
Завтрак																	
Капуста тушеная			150	3,45	6,00	15,16	86,81	29,66	61,41	1,89	0,36	0,10	0,09	87,53	125,79		
лук	7	6		0,10	0,00	0,57	1,86	0,84	3,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,60	2,58		
морковь	4	3		0,0		0,2	1,5	1,1	1,7	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2	1,0		
масло раст.	6	6			5,99										53,94		
капуста	215	172		3,1		9,3	82,6	27,5	53,3	1,7	0,0	0,1	0,1	86,0	48,2		
томат	3	3		0,1		0,4	0,6		2,1	0,1	0,1			0,8	1,9		
сахар	4	4				3,99	0,08			0,01					14,96		
мука	1	1		0,10	0,01	0,74	0,18	0,16	0,86	0,01		0,00			3,27		
Сосиска отварная	51	50	50	6,15	12,65		14,50	10,00	80,50	0,85					138,50		
Чай сладкий			200	0,20	0,00	15,04	5,25	4,40	8,25	0,87	0,00	0,00	0,00	0,10	57,19		
чай	1	1		0,20		0,07	4,95	4,40	8,25	0,82				0,10	1,09		
сахар	15	15				14,97	0,30			0,05					56,10		
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	0,00	69,90		
Хлеб ржаной	15	15	15	0,98	0,15	6,02	5,70	7,35	23,40	0,39	0,00	0,03	0,02	0,00	28,50		
Итого за завтрак				13,1	19,0	51,9	118,3	55,6	193,1	4,3	0,4	0,2	0,1	87,6	419,9		

Мухом

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
																В	В	
	Солянка сборная			200	3,42	6,70	2,49	14,94	6,21	43,08	0,72	0,08	0,00	0,00	0,00	3,64	84,31	
	колбаса вареная	8			1,10	1,82		2,32	1,76	14,24	0,14						20,80	
	колбаса колчен.	8			1,37	2,70		0,72	1,60	11,36	0,15						29,76	
	лук	21	18		0,31	0,00	1,71	5,58	2,52	10,44	0,14	0,00	0,00	0,00	1,80		7,74	
	огурцы соленые	20	16		0,45		0,21	4,00		3,20	0,19					3,04		
	томат	4	4		0,1		0,5	0,8		2,8	0,1	0,1			1,0	2,5		
	масло слив	3	3		0,0	2,2	0,0	0,7	0,1	0,6	0,0	0,0				19,8		
	лимон	2	2		0,02		0,07	0,80	0,24	0,44	0,01				0,80	0,62		
	Жаркое по-домашнему			230	22,67	22,30	31,22	30,70	63,55	326,20	3,13	0,13	0,26	0,24	31,52	409,36		
	цыпленок бройл.	150	110		19,36	13,53	0,44	11,00	27,50	231,00	1,65	0,04	0,08	0,17		201,30		
	картофель	210	150		3,0	0,2	29,6	15,0	34,5	87,0	1,4	0,0	0,2	0,1	30,0	124,5		
	лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30		
	масло раст.	5	5			5,00										44,95		
	масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05		
	томат	2	2		0,1		0,2	0,4		1,4	0,0	0,0			0,5	1,3		
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	104,85		
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50		
	Компот из с/ф			200	0,61	0,00	33,38	20,80	16,80	22,60	2,26	0,70	0,01	0,00	0,70	128,40		
	сухофрукты	20	20		0,61		13,42	20,40	16,80	22,60	2,20	0,70	0,01		0,70	53,60		
	сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80		
	Итого за обед				31,7	29,5	100,7	84,9	105,1	460,1	7,2	0,9	0,4	0,3	35,9	774,4		
	Всего за 9 день				45	49	153	203	161	653	11	1	1	0	123	1194		

Мур

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав					Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
Макаронь с сыром			150	15,51	19,08	26,02	509,60	39,40	313,60	1,05	0,15	0,11	0,19	0,80	335,10			
макаронь	35	35		3,75	0,46	25,97	8,40	15,75	40,60	0,74		0,09	0,04		116,55			
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05			
сыр	51	50		11,70	15,00		500,00	23,50	272,00	0,30	0,13	0,02	0,15	0,80	185,50			
Огурец свеж.	55	50	50	0,35		0,90	8,50		21,00	0,25	0,01	0,02	0,01	3,50	5,00			
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	0,00	69,90			
Хлеб ржаной	15	15	15	0,98	0,15	6,02	5,70	7,35	23,40	0,39	0,00	0,03	0,02	0,00	28,50			
Сок яблочный	200	200	200	1,0		23,4	16,0	10,0	18,0	0,4				4,0	94,0			
Итого за завтрак				20,1	19,4	72,0	545,8	61,0	395,5	2,4	0,2	0,2	0,2	8,3	532,5			

Мужик

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Химический состав						Минеральные вещества						Витамины				
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C						
	Борщ со свежей капустой	28	20	210	1,91	6,02	12,60	39,78	27,68	50,12	1,08	1,14	0,03	0,03	17,35	110,00					
	картофель	20			0,4	0,0	3,9	2,0	4,6	11,6	0,2	0,0	0,0	0,0	4,0	16,6					
	капуста свеж.	20	16		0,3		0,9	7,7	2,6	5,0	0,2	0,0	0,0	0,0	8,0	4,5					
	лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30					
	морковь	15	12		0,2		0,8	6,1	4,6	6,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,6	4,0					
	свекла	40	32		0,54		3,46	11,84	13,76	13,76	0,45				3,20	15,36					
	масло раст.	4	4				4,00									35,96					
	томат	2	2		0,1		0,2	0,4		1,4	0,0	0,0		0,5	1,3						
	сметана	10	10		0,28	2,00	0,32	8,60	0,80	6,00	0,02	0,02		0,01	0,03	20,60					
	сахар	2	2				2,00	0,04			0,01				7,48						
	Шницель с маслом			80	14,56	14,38	13,97	7,61	4,37	21,04	0,29	0,02	0,03	0,01	0,70	241,15					
	фарш д/котлет	56	56		12,49	5,60										101,36					
	мука	8	8		0,82	0,07	5,94	1,44	1,28	6,88	0,10		0,01			26,16					
	масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02			33,05						
	хлеб пшеничный	14	14		1,06	0,08	7,32	2,80	1,96	9,10	0,13	0,00	0,02	0,01	0,00	32,62					
	лук	9	7		0,12	0,00	0,67	2,17	0,98	4,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,70	3,01					
	масло раст.	5	5			5,00										44,95					
	Каша перловая			150	4,53	4,15	35,42	19,44	45,27	156,04	1,59	0,02	0,06	0,03	0,00	188,57					
	перловка	48	48		4,46	0,53	35,38	18,24	45,12	155,04	1,58		0,06	0,03		155,52					
	масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05					
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	104,85					
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50					
	Кисель			200	0,10	0,00	31,46	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	118,52					
	сахар	10	10				9,98	0,20			0,03					37,40					
	кисель	24	24		0,1		21,5									81,1					
	Итого за обед				26,1	25,1	127,0	85,5	95,9	295,5	4,0	1,2	0,2	0,1	18,1	810,6					
	Всего за 10 дней				46	44	199	631	157	691	6	1	0	0	26	1343					
	Итого за 10 дней				52,4	49,8	202,3	383,8	182,4	721,6	11,3	3,1	0,7	0,8	71,2	1422,6					

Лыж