Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тыллыминская средняя общеобразовательная школа имени С.З.Борисова»
муниципального района «Мегино-Кангаласский улус»

Согласовано

Руководитель территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Саха (Якутия)
в Мегино-Кангаласском районе

_____ Павлов А.С.

«31» 08 2020 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Тыллыминская СОШ им.С.З.Борисова»

_____ Белолобский Ф.Ф.

«1» сентября 2020 г.

Примерное двухнедельное меню

МБОУ «Тыллыминская СОШ им.С.З.Борисова»

с. Ломтука

2020

День 1. **Дети 7-11 лет**

Наименование блюда	**Цена на и1 чел.**	**Цена в рб.**	Масса, г		Б	Ж	У	Энерг. ценность Ккал.	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			брутто	нетто					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:																
т/к 262																
Каша манная молочная 250гр.					7,8-9,3	9,5-11,2	38,6-46,3	269,3-323,1	0,09-0,1	1,7-2,1	0,06-0,08	0,7-0,8	166-199,2	151,5-181,8	25,3-30,3	0,6-0,7
Кр. манная	1,52	40	38,5-46,2	38,5-46,2												
Молоко	10,32	76	132,5-159	132,5-159												
Вода			87,5-105	87,5-105												
Сахар	0,33	55	6,3-7,5	6,3-7,5												
Масса каши			0	240-288												
Масло слив.	3	500	6,3-7,5	6,3-7,5												
Т/к 93																
Бутерброд с маслом 50гр.			50	50	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
Масло слив.	**5**	500	10													
Хлеб пшенич.	1,68	42														
т/к 588																
Вафли 50гр.					1,4	1,7	38.7	175	0,02	0	0	0,3	8	18	5	0,8
т/к 493	14,5	290														
Чай сладкий 200					0,1	0	15,2	61	0	0	0	0	14,2	4	2	0,3
Чай - заварка	0,3	155	2	2												
Вода			150	150												
Сахар	0,82	55	15	15												
				Итого:	**10,9-12,4**	**27,9-29,6**	**102,5-110,2**	**702,3-756,1**	**0,13-0,14**	**1,7-2,1**	**0,18-0,20**	**1,4-1,5**	**194,2-227,4**	**190,5-220,8**	**35,3-40,3**	**2,0-2,1**
Обед:																
т/к 134																
Рассольник ленинградский 250гр.					2,1-3,3	5,3-8,4	16,3-26,0	121,3-194,0	0,11-0,3	7,6-12,3	0	2,4-3,8	15,5-24,8	63-100,8	26,3-42	0,9-1,5
Картофель	5	50	100-160	75-120												
Крупа перловка	0,23	46	5-8	5-8												
Морковь	0,96	80	12,5-20	10-16												

Лук репчатый	0,3	50	6-9,6	5-8												
Огурцы соленые	1,36	85	16,8-26,8	15-24												
Бульон или вода	3,15	105	30-50	187,5-300												
Масло растит.	0,55	110	5-8	5-8												
т/к381																
Биточки мясные с соусом 100 гр.					17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
Говядина 1 кат	52,2	450	116	86												
Хлеб пшен.	0,79	42	19	19												
Сухари			11	11												
Вода			23	23												
Масса полуф.			-	125												
Масло сливочн	3,5	500	7	7												
Масса готов. изделий			-	100												
т/к 291																
Рожки отварные 150гр.					5,7-6,4	0,7-0,8	29,0-32,9	144,9-164,2	0,06	0,01-0,02	0	0,8-0,9	5,7-6,5	35,7-40,5	8,1-9,2	0,8-0,9
Макарон. Изд.	2	40	51-57,8	51-57,8												
Масса отв. макарон.изд.			-	144-163,2												
Масло сливочн	3	500	6,8-7,8	6,8-7,8												
Хлеб пшеничный					2,3-3,8	0,2-0.4	14,8-24,6	70,5-117,5	0,03-0,06	0	0	0,4-0,7	10,5-17,5	47,4-79	14,1-23,5	1,2-1,9
т/к 7																
Салат морковный					1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
Морковь	4,8	80	60-100													
Масло растит.	0,55	110	5													
сахар																
Хлеб пшенич. 100гр.			100	100	7,6	0.8	49,2	235	0,11	0	0	1,4	35	158	47	3,9
	4,2	42														
т/к 48																
Компот из смеси сухофруктов 200					0,5	0	27,0	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
С-витам. 3 бл.																

Смесь сухофр.	7,75	310	25	30,5*												
Сахар	0,82	55	15	15												
Вода			190	190												
				Итого:	**45,2-48,6**	**35,4-38,8**	**235,9-259,3**	**1517,4-1583,7**	**0,76-0,79**	**16,51-16,52**	**0,04**	**11,6-13,4**	**220,07-237,8**	**734,1-808,3**	**215,5-241,7**	**17,1-18,5**
				Всего:	**56,1-61**	**63,3-68,4**	**338,4-369,5**	**2219,7-2339,8**	**0,89-0,93**	**18,21-18,62**	**0,22-0,24**	**13-14,9**	**429,17-465,2**	**924,6-1029,2**	**250,8-282**	**19,1-20,6**
Итого на 1 человека в рублях	**128,63**															

День 2.

Наименование блюда	Цена на 1 чел.	Цена в рб.	Масса, г		Б	Ж	У	Энерг. ценность Ккал.	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			брутто	нетто					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:																
т/к 264																
Каша пшеничная молочная 250гр					9,3-11,1	9,4-11,2-	41,6-53,8	203,8-264,5	0,18-0,2	1,7-2,0	0,07-0,09	1,0-1,2	370,3-404,3	252,3-302,7	48,5-58,2	2,4-2,9
Кр. пшеничная	2	40	50-60	50-60												
Вода			85-102	85-102												
Молоко	9,5	76	125-150	125-150												
Сахар	0,33	55	6,3-7,5	6,3-7,5												
Масса каши			-	240-288												
Масло слив.	3	500	6,3-7,5	6,3-7,5												
т/к 95																
Бутерброд с джемом 60гр.					1,7-2,3	4,3-5,7	32.6-33.5	176-234,7	0,02-0,03	0,2-0,3	0,03-0,04	0,3-0,4	10-13,3	17-22,7	5-6,7	0,7-0,8
Хлеб пшенич.	0,84	42	20-26,7	20-26,7												
Масло слив.	2,5	500	5-6,7	5-6,7												
Джем 18,6	3,5	100	35,4-47,2	35-46,7												

Яблоки 100гр	23	230	114	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13			16,0	9,0	11,0	2,2
т/к 493																
Чай с сахаром 200					0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Чай	0,3	155	2	2												
Вода			150	150												
Сахар	0,82	55	15	15												
т/к 590																
Печенье 50гр.	10,5	210			3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0	00	1,8	14,5	45	10	1,1
				Итого:	**15,3-17,7**	**18,6-21,8**	**137,7-150,8**	**694,3-813,7**	**0,25-0,28**	**14,9-15,3**	**0,1-0,13**	**3,1-3,4**	**421,8-459,1**	**326,3-382,4**	**75,5-76,9**	**6,5-7,3**
Обед:																
т/к 142																
Щи из свежей капусты с картофелем 200г					1,4-2,1	3,9-4,9	6,2-9,3	66,4-99,6	0,05-0,07	14,7-22,2	0	1,9-2,9	27,2-40,8	38-57	17,8-26,7	0,6-0,9
Капуста белокоч.	2,5	50	50-75	40-60												
Картофель	1,6	50	32-48	24-36												
Морковь	0,96	80	12,6-18,9	10-15												
Лук репчатый	0,45	50	9,6-14,4	8-12												
Томатное пюре	0,18	90	2-6	2-6												
Масло растит	0,44	110	4-6	4-6												
Бульон или вода	3,15	105	30-50													
т/к 237																
Кр.гречневая	6,21	90	69-92	69-92	8,6-11,4	7,8-10,5	37,1-39,4	153,1-221,4	0,2-0,3	0	0,04-0,05	0,6-0,8	14,3-19,0	202,7-270,2	135,3-180,4	4,5-6,1
Вода			102-136	102-136												
Масса каши			-	144-192												
Масло слив.	3	500	6,8-9	6,8-9												
т/к №367																
Гуляш из говядины 80гр.					10,9-13,7	12,7-14,7	2,2-2,8	158,4-198	0,05	0,7-0,9	0,02	0,4-0,5	9,1-11,3	114,7-143,3	16-20	1,7-2,1
Говядина	36	450	80.5-100.7	59,2-74												
Масло слив.	1,5	500	3,5-4,3	3,5-4,3												

Лук репчатый	0,45	50	9,0-11,3	7,5-9,3												
Томат-пюре	0,45	90	5,9-7,3	5,9-7,3												
Мука пшен.	0,04	40	1,9-2,5	1,9-2,5												
Масса туш.мяса			-	37-46,7												
Масса соуса			-	26,7-33,3												
Т/к 108																
Хлеб пшенич. 100	4,2	42	100	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235**	**0,11**	**0**	**0**	**1,4**	**35**	**158**	**47**	**3,9**
т/к 518																
Сок натур.200	20	100			1,0	0	0	110	0,04	8,0	0	0	40	0	0	0,4
				Итого:	**29,5-35,8**	**25,2-30,9**	**94,7-100,7**	**722,9-864,0**	**0,44-0,57**	**23,4-31,1**	**0,06-0,07**	**4,3-5,6**	**125,6-146,1**	**513,4-628,5**	**233,9-274,1**	**11,1-13,4**
				Всего:	**44,8-53,5**	**43,8-52,7**	**232,4-251,5**	**1417,2-1677,7**	**0,69-0,85**	**38,3-46,4**	**0,16-0,2**	**7,4-9,0**	**547,4-605,2**	**839,7-1010,9**	**309,4-351,0**	**17,6-20,7**
Итого на 1 чел.	**137,42**															

День 3.

Наименование блюда	Цена на 1 чел.	Цена	Масса, г		Б	Ж	У	Энерг. ценность Ккал.	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			брутто	нетто					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:																
т/к 268																
Каша рисовая молочная					6,5-8,3	10,6-12,9	34,4-48,6	229,4-328,1	0,06-0,09	1,5-2,3	0,05-0,08	0,18-0,27	243,4-315,1	351,8-427,7	71,6-87,4	0,4-0,7
Крупа рис	1,95	**65**	30,8-46,2	30,8-46,2												
Вода			58-87	58-87												
Молоко	8,96	**76**	118-177	118-177												
Сахар	0,27	**55**	5-7,5	5-7,5												
Масса каши			-	192-288												
Масло слив.			5-7,5	5-7,5												
т/к 567																
Булочка российская 80гр					5,8-7,2	6,7-8,3	47,1-58,8	270,7-338,3	0,07-0,08	0	0,05-0,06	0,8-1,0	18,7-23,3	50,7-63,3	8-10	0,7-0,8
Мука пшен.	1,05	30	35-58,3	35-58,3												

Сахар	0,66	55	12-20	12-20												
Масло слив.	2,5	500	5-8,3	5-8,3												
Молоко	0,38	76	5-8,3	5-8,3												
Яйца	0,01	10	1/40	4-6,7												
Соль			0,35-0,6	0,35-0,6												
Дрожжи	0,012	12	1-1,7	1-1,7												
Ванилин			0,02-0,03	0,02-0,03												
Вода			11,5-19,2	11,5-19,2												
Масса полуфабр.			-	71-118,3												
Вода			150	150												
Сахар	0,82	55	15	15												
т/к 493																
Чай с сахаром 200					0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Чай	0,31	155	2	2												
Вода			150	150												
Сахар	0,82	55	15	15												
				Итого:	**12,4-15,6**	**17,3-21,2**	**96,5-122,4**	**560,1-726,4**	**0,13-0,17**	**1,5-2,3**	**0,1-0,14**	**0,98-1,27**	**273,1-349,4**	**405,5-494,0**	**80,6-98,4**	**1,4-1,8**
Обед:																
т/к 128																
Борщ с капустой и картофелем 200					1,5-2,2	4-6	11,5-15,8	76-114	0,04-0,06	8,2-12,4	0	1,9-2,9	27,6-41,4	42,4-63,6	21-31,5	0,2-0,7
Свекла			40-60	32-48												
Капуста св.			20-30	16-24												
Картофель			21,4-32,1	16-24												
Морковь			12,6-18,9	10-15												
Лук репчатый			9,6-14.4	8-12												
Масло растит.			4-6	4-6												
Сахар			2-3	2-3												
Томат-пюре			6-9	6-9												
Бульон или вода			160-240	160-240												
Т/к 147																
Суп с макаронными изделиями и картофелем 200					2,1-3,1	2,2-3,3	18,8-22,3	87,6-131,4	0,06-0,09	4,9-7,3	0	1,1-1,7	10,8-16,2	42,4-63,6	15,8-23,7	0,7-0,9
Макарон.изд.	0,3	30	10-15	10-15												

Картофель	2,65	50	53,4-80,1	40-60												
Морковь	0,8	80	10-15	8-12												
Лук репчатый	0,45	50	9,6-14,4	8-12												
Масло растит.	0,22	110	2-3	2-3												
Томат-пюре	0,18	90	2-3	2-3												
Бульон или вода	3,15	105	30-50	30-50												
т/к 108																
Хлеб пшенич. 100	4,2	42	100	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,4	35	158	47	3,9
т/к 377																
Запеканка картофельная с мясом 200гр.					23,3	23,5	38,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	291	56	3,5
Говядина	68,4	450	152-228	112-168												
Масса отварн.мяса			-	70-105												
Картофель	11	50	220-330	165-247,5												
Масса отв.прот.картофеля			-	155-232,5												
Масло слив.	5	500	10-15	10-15												
Яйца	0,01	10	1/10-1/15	4-6												
Сухари			3-4,5	3-4,5												
Масса полуфабр.			-	235-352,5												
Масса запеч. бл.			-	200-300												
т/к50																
Салат свекольный 100гр					**1,5**	**5,5**	**8,4**	**89**	**0,02**	**5,7**	**0**	**2,3**	**33**	**38**	**19**	**1,3**
Свекла	8,47	70	121	**95**												
Масло раститель.	0,55	110	5	**5**												
т/к 503																
С витаминизация																
Кисель 200					1,4	0	29,0	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
Концентр.киселя	0,35	35	10	10												
Вода			190	190												
Сахар			10	10												

				Итого:	**37,4-39,1**	**36,0-39,1**	**155,8-163,4**	**909,0-1071,4**	**0,44-0,49**	**22,8-29,4**	**0,07**	**7,5-9,1**	**131,4-150,6**	**571,8-614,2**	**158,8-177,2**	**9,7-10,4**
				Всего:	**49,8-54,7**	**53,3-60,3**	**252,3-285,8**	**1469,1-1797,8**	**0,57-0,66**	**24,3-31,7**	**0,17-0,21**	**8,48-10,37**	**404,5-500,0**	**977,3-1108,2**	**239,4-275,6**	**11,1-12,2**
Итого на 1 чел.	**122,34**															

День 4.

Наименование блюда	Цена на 1 чел.	Цена	Масса, г		Б	Ж	У	Энерг. ценность Ккал.	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			брутто	нетто					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:																
т/к 262																
Каша манная молочная 200гр.					7,8-9,3	9,5-11,2	38,6-46,3	269,3-323,1	0,09-0,1	1,7-2,1	0,06-0,08	0,7-0,8	166-199,2	151,5-181,8	25,3-30,3	0,6-0,7
Кр. манная	1,52	40	38,5-46,2	38,5-46,2												
Молоко	10,0	76	132,5-159	132,5-159												
Вода			87,5-105	87,5-105												
Сахар	0,33	55	6,3-7,5	6,3-7,5												
Масса каши			0	240-288												
Масло слив.	3	500	6,3-7,5	6,3-7,5												
Конфеты 40	12	300														
т/к 493																
Чай с сахаром 200					0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Чай	0,31	155	2	2												
Вода			150	150												
Сахар	0,82	55	15	15												
Т/к 93																
т/к 516																
Кефир 200	**15,2**	**76**			5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
Бутерброд с маслом 40			50	50	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
Масло слив.	5	500														
Хлеб пшенич.	1,26	42														

				Итого:	**15,3-16,8**	**31,2-32,9**	**71,6-79,3**	**626,3-680,1**	**0,11-0,12**	**1,7-2,1**	**0,18-0,2**	**1,1-1,2**	**194,0-227,2**	**174,5-204,8**	**30,3-35,3**	**1,5 - 1,6**
Обед:																
т/к 153																
Суп с рыбными консервами 200					7,4-11,1	5,8-8,7	12,8-19,3	133-199,5	0,08-0,12	6,3-9,5	0,02-0,03	0,6-0,9	51-76,5	132,6-198,9	38,6-57,9	1,0-1,5
Консервы рыбные	3,2	100	32-48	32-48												
Картофель	3,7	50	74,6-111,9	56-84												
Морковь	1,28	80	16-24	12,8-19,2												
Лук репчатый	0,35	50	7,6-11,4	6,4-9,6												
Кр. рисовая	0,26	65	4-6	4-6												
Масло слив.	1,5	500	3-4,5	3-4,5												
Петрушка			1,4-2,2	1,4-2,1												
Бульон или вода			160-240	160-240												
т/к 381																
Котлеты дом. 80					13,2-17.8	14,0-17,5	11,4-14,3	228,8-286	0,07-0.09	0	0,03-0,04	0,4-0.5	31,2-39	148-185	20,8-26	2,2-2,8
Говядина	41,4	450	92,8-116	68,8-86												
Хлеб пшен.	0,63	42	15,2-19	15,2-19												
Сухари			8,8-11	8,8-11												
Вода			18,4-23	18,4-23												
Масса полуф.			-	100-125												
Масло слив.	0,55	110	5,6-7	5,6-7												
Масса гот.изд.			-	80-100												
т/к 291																
Рожки отварные 150гр					5,7-6,8	0,7-0,8	29,0-34,8	144,9-173,9	0,06-0,07	0,01-0,02	0	0,8-0,9	5,7-6,8	35,7-42,8	8,1-9,7	0,8-0,9
Макарон.изделия	1,53	30	51-61	51-61												
Масса отварных макарон.изд.			-	144-172,8												
Масло сливочн.	0,3	500	6,8-8,1	6,8-8,1												
т/к 103																
Хлеб пшенич. 80	3,36	42	100	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,4	35	158	47	3,9
т/к 48																
Компот из смеси сухофруктов 200					0,5	0	27,0	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
С-витам. 3 бл.																

Смесь сухофр.	7,75	310	25	30,5*												
Сахар	0,82	55	15	15												
Вода			190	190												
				Итого:	**34,4-43,8**	**21,3-27,8**	**129,4-144,6**	**851,7-1004,4**	**0,33-0,4**	**6,81-10,02**	**0,05-0,07**	**26,6-28,9**	**150,9-184,5**	**493,3-603,7**	**121,5-147,6**	**9,4-10,6**
				Всего:	**49,7-60,6**	**52,5-60,7**	**201-223,9**	**1478-1684,5**	**0,44-0,52**	**8,51-12,12**	**0,23-0,27**	**27,7-30,1**	**344,9-411,7**	**667,8-808,5**	**151,8-182,9**	**10,9-12,2**
Итого на 1 чел.	**116,07**															

День 5.

Наименование блюда	Цена на 1 чел.	Цена	Масса, г		Б	Ж	У	Энерг. ценность Ккал.	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			брутто	нетто					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:																
т/к 268																
Каша рисовая молочная 200					6,5-8,3	10,6-12,9	34,4-48,6	229,4-328,1	0,06-0,09	1,5-2,3	0,05-0,08	0,18-0,27	243,4-315,1	351,8-427,7	71,6-87,4	0,4-0,7
Крупа рис	1,95	65	30,8-46,2	30,8-46,2												
Вода			58-87	58-87												
Молоко	8,96	76	118-177	118-177												
Сахар	0,27	55	5-7,5	5-7,5												
Масса каши			-	192-288												
Масло слив.	2,5	500	5-7,5	5-7,5												
т/к 93																
Бутерброд с маслом 40			50	50	1,6	376,7-16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
Масло слив.	5	500	10													
Хлеб пшенич.	1,26	42														
т/к 589																
Пряник 30	6	200			1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	0	0,7	3,3	15,0	2,7	0,2
т/к 496																
Какао с молоком 200					3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8

Какао-пор.	0,27	90	3	3												
Молоко	7,6	76	100	100												
Вода			110	110												
Сахар	1,1	55	20	20												
				Итого:	**13,5-15,3**	**32,0-34,3**	**91,9-106,1**	**680,2-778,0**	**0,14-0,17**	**2,8-3,6**	**0,19-0,22**	**1,28-1,37**	**376,7-448,4**	**493,8-569,7**	**104,3-120,1**	**1,7-2,0**
Обед																
Суп с макаронными изделиями и картофелем 200гр					2,1-3,1	2,2-3,3	18,8-22,3	87,6-131,4	0,06-0,09	4,9-7,3	0	1,1-1,7	10,8-16,2	42,4-63,6	15,8-23,7	0,7-0,9
Макарон.изд.	0,3	30	10-15	10-15												
Картофель	2,65	50	53,4-80,1	40-60												
Морковь	0,8	80	10-15	8-12												
Лук репчатый	0,45	50	9,6-14,4	8-12												
Масло растит.	0,22	110	2-3	2-3												
Томат-пюре	0,18	90	2-3	2-3												
Бульон или вода			170-255	170-255												
т/к 377																
Запеканка картофельная с мясом 200гр.					23,3	23,5	38,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	291	56	3,5
Говядина	68,4	450	152-228	112-168												
Масса отварн.мяса			-	70-105												
Картофель	11	50	220-330	165-247,5												
Масса отв.прот.картофеля			-	155-232,5												
Масло слив.	5	500	10-15	10-15												
Яйца	0,01	10	1/10-1/15	4-6												
Сухари			3-4,5	3-4,5												
Масса полуфабр.			-	235-352,5												
Масса запеч. бл.			-	200-300												

Т/к 50																
Салаи из свеклы отварной 50	3,71	70	53,5-85,6	50-80	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
т/к 503																
С-витам. 3 бл.																
Кисель 200					1,4	0	29,0	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
Концентрат киселя	0,35	35	24	24												
Вода			190	190												
Сахар			10	10												
т/к 108																
Хлеб пшенич. 80гр			100	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,4	35	158	47	3,9
				Итого:	**35,9-36,9**	**32-33,1**	**174,1-177,6**	**913,6-957,4**	**0,4-0,43**	**14,6-17,0**	**0,07**	**5,6-6,2**	**104,8-110,2**	**529,4-550,6**	**137,8-145,7**	**5,6-5,8**
				Всего:	**49,4-52,2**	**64,0-67,4**	**266,0-283,7**	**1593,8-1735,4**	**0,54-0,6**	**17,4-20,6**	**0,26-0,29**	**6,88-7,57**	**481,5-558,6**	**1023,2-1120,3**	**242,1-265,8**	**7,3-7,8**
Итого на 1 чел.	**127,98**															

День 6.

Наименование блюда	Цена на 1 чел.	Цена	Масса, г		Б	Ж	У	Энерг. ценность Ккал.	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			брутто	нетто					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:																
т/к 549																
Пицца школьная 100гр.					10,2	10,8	30,2	259	0,1	4,9	0,1	1,0	147	144	23	0,7
Тесто дрож.	6	100	-	60												
Начинка:																
Колбаса вар.	5,25	350	15,3	15												

Сыр	6,75	450	15,6	15												
Помидоры	3,45	150	23,5	20												
Зелень			4	3												
Томат паста	0,45	90	5	5												
Масса начинки			-	55												
р/м для см.л.	0,22	110	0,25	0,25												
Яйца д/см.	0,01	10	1/20	1,5												
Масса п/ф			-	100												
т/к 496																
Какао с молоком 200					3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Какао-пор.	0,27	**90**	3	3												
Молоко	7,6	**76**	100	100												
Вода			110	110												
Сахар	1,1	**55**	20	20												
т/к590																
Печенье 50	**10,5**	**210**			3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0	00	1,8	14,5	45	10	1,1
				Итого:	**17,6**	**19,0**	**92,4**	**611,5**	**0,18**	**6,2**	**0,12**	**2,8**	**285,5**	**299,0**	**65,0**	**26,0-*000***
Обед:																
Хлеб пшенич. 80гр	**3,36**	**42**	100	100												
Суп крестьянский с крупой 200гр.					1,7-2,8	4,1-6,1	11,6-17,5	90,0-135	0,04-0,06	7,9-11,9	0	1,9-2,9	21-31,5	53,6-80,4	15,6-23,4	0,6-0,9
Капуста белокочанная	1,65	55	30-45	24-36												
Картофель	1,3	50	26,6-39,9	20-30												
Кр. Пшено	0,32	40	8-12	8-12												
Морковь	0,8	80	10-15	8-12												
Лук репчатый	0,45	50	9,6-14,4	8-12												
Масло растит.	0,44	110	4-6	4-6												
Бульон куриный	10	250	40-50	160-240												
т/к №367																
Гуляш из говядины 80гр					10,9-13,7	12,7-14,7	2,2-2,8	158,4-198	0,05	0,7-0,9	0,02	0,4-0,5	9,1-11,3	114,7-143,3	16-20	1,7-2,1
Говядина	**36**	**450**	80.5-100.7	59,2-74												

Масло слив.	**1,5**	**500**	3,5-4,3	3,5-4,3												
Лук репчатый	**0,45**	**50**	9,0-11,3	7,5-9,3												
Томат-пюре	**0,45**	**90**	5,9-7,3	5,9-7,3												
Мука пшен.	**0,03**	**30**	1,9-2,5	1,9-2,5												
Масса туш.мяса			-	37-46,7												
Масса соуса			-	26,7-33,3												
т/к 414																
Рис отварной 150г					3,7-4,9	6,1-8,1	33,8-45,1	204,6-272,8	0,03-0,03	0	0,04-0,05	0,3-0,4	5,1-6,8	70,8-94,4	22,8-30,4	0,5-0,7
Кр. рис	**3,51**	**65**	54-72	54-72												
Масло слив.	**3**	**500**	6,8-9	6,8-9												
т/к 7																
Салат из моркови 50гр.	**4,24**	**80**	**53,5**	**50**	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
т/к 48																
Компот из смеси сухофруктов 200					0,5	0	27,0	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
Витаминизация 3бл. Вит.С																
Смесь сухофр.	**7,75**	**310**	25	30,5*												
Сахар	**0,82**	**55**	15	15												
Вода			190	190												
				Итого:	**17,9-23,0**	**41,6-39,0**	**73,7-101,5**	**695,0-847,8**	**0,17-0,19**	**12,3-16,5**	**0,06-0,07**	**5,8-8,5**	**87,2-101,6**	**307,1-386,1**	**94,4-110,4**	**6,0-7,0**
				Всего:	**35,5-40,6**	**52,0-58,0**	**166,1-193,9**	**1306,5-1459,3**	**0,35-0,37**	**18,5-22,7**	**0,18-0,19**	**10,1-11,3**	**372,7-387,1**	**606,1-685,1**	**159,4-178,8**	**30,9-31,8**
Итого на 1 чел.	**117,67**															

День 7.

Наименование блюда	**Дети 7-11 лет**	**Дети 11-18 лет**	**Масса, г**		**Б**	**Ж**	**У**	**Энерг. ценность Ккал.**	**Витамины , мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			брутто	**нетто**					**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак:																
т/к 266																

Каша геркулесовая молочная 200гр					7,2-9,7	9,4-11,1	48,8-63,2	278,4-342,6	0,2-0.25	1,5-2,3	0,05-0,08	0,5-0,8	356,8-435,2	206-309	55,6-83,4	1,2-1,9
Кр. геркулес	**1,6**	**40**	**30,8-46,2**	**30,8-46,2**												
Вода			**58-87**	**58-87**												
Молоко	**8,96**	**76**	**118-177**	**118-177**												
Сахар	**0,27**	**55**	**5-7,5**	**5-7,5**												
Масса каши			**-**	**192-288**												
Масло слив.	**2,5**	**500**	**5-7,5**	**5-7,5**												
т/к																
Бутерброд с колбасой 50					5,2-8,3	8,6-11,8	9,8-15,7	137-219,2	0,09-0,14	0	0	0,4-0,6	10-16	57-91,2	8-12,8	0,7-1,1
Колбаса вар.	**10,85**	**350**	**31**	**30**												
Хлеб пшен.	**0,84**	**42**	**20**	**20**												
т/к 493																
Чай с сахаром 20					0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Чай	**0,31**	**155**	**2**	**2**												
Вода			**150**	**150**												
Сахар	**0,82**	**55**	**15**	**15**												
				Итого:	**12,5-18,1**	**18,0-22,9**	**73,6-93.9**	**475,4-621,8**	**0,3-0.39**	**1,5-2,3**	**0,05-0,08**	**0,9-1,4**	**377,8-462,2**	**266-403,2**	**64,6-97,2**	**2,2-3,3**
Обед:																
т/к № 149																
Суп картофельный с фрикадельками 200					1,8-2,6	2,4-3,5	31,8-37,6	76,9-113,1	0,09-0,14	8,9-13,3	0,4	1,0-1,5	13,0-19,5	56,8-85,2	23,4-35,1	0,9-1,3
Картофель	**5**	**50**	**106,6-159,9**	**80-120**												
Морковь	**0,8**	**80**	**10-15**	**8-12**												
Томат-пюре	**0,18**	**90**	**2-3**	**2-3**												
Масло растит.	**0,22**	**110**	**2-3**	**2-3**												
Бульон или вода			**140-210**	**140-210**												
Фрикадельки мясные	**9**	**450**	**-**	**20-30**												
т/к 106																
Овощи натуральные 50																
Помидоры св.	**8,55**	**150**	**57**	**50**	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
Огурцы св.	**8,25**	**150**	**55**	**50**	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
т/к 507																
Компот из свежих плодов и ягод 200					0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1

вода			**172**	**172**												
брусника	**10**	**250**	**40**	**40**												
Сахар	**0,82**	**55**	**15**	**15**												
Лимонная кислота			**0,02**	**0,02**												
т/к 108																
Хлеб пшенич. 80	**3,36**	**42**	**100**	**100**	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,4	35	158	47	3,9
т/к																
Плов из отварной птицы 200					**16**	**15,9**	**37,9**	**359**	**0,03**	**1,3**	**0,01**	**5,4**	**33**	**133**	**31**	**1,3**
Курица 1 категории потрошенная	37,5	250	150	184/132												
Масса отварной мякоти птицы без кожи				70												
Масло растит.	1,21	110	11	11												
Лук репчатый	1,1	50	22	11												
Морковь	1,12	80	14	11												
Крупа рисовая	3,18	65	49	49												
Бульон для риса			104	104												
Масса готового риса с овощами				140												
т/к50																
Салат свекольный 50					**1,5**	**5,5**	**8,4**	**89**	**0,02**	**5,7**	**0**	**2,3**	**33**	**38**	**19**	**1,3**
Свекла	4,9	70	70	**50**												
Масло раститель.	0,55	110	5	**5**												
				Итого:	**29,3-30,1**	**25,1-25,9**	**156,7-162,5**	**893,9-930,1**	**0,36-0,41**	**55,2-59,6**	**0,5**	**11,1-11,6**	**173,0-179,5**	**469,8-498,2**	**168,4-180,1**	**68,5-68,9**
				Всего:	**30,6-48,2**	**27,5-29,4**	**216,0-256,4**	**1369,3-1551,9**	**0,66-0,8**	**56,7-61,9**	**0,46-0,49**	**12,2-13,0**	**550,8-641,7**	**735,8-901,4**	**233,0-277,3**	**70,7-72,2**
Итого на 1 чел.	**121,89**															

День 8.

Наименование блюда	Цена на 1 чел.	Цена	Масса, г		Б	Ж	У	Энерг. ценность Ккал.	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			брутто	нетто					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:																
т/к 262																
Каша манная молочная 200гр.					8,2-9,3	7,5-11,2	30,9-46,3	215,4-323,1	0,08-0,11	1,4-2,1	0,05-0,07	0,5-0,8	232,8-299,2	121,2-181,8	20,2-30,3	0,4-0,7
Кр. манная	1,2	40	30,8-46,2	30,8-46,2												
Молоко	8,05	76	106-159	106-159												
Вода			70-105	70-105												
Сахар	0,27	55	5-7,5	5-7,5												
Масса каши				192-288												
Масло слив.	2,5	500	5-7,5	5-7,5												
Батон с маслом 50/10					3,9	9,7	25,8	205,8	0,06	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,62
Батон	2,1	42	50	50												
Масло слив.			10	10												
Сыр (порционный)	**5,4**	**450**	12-15	11-14	3,1-3,8	3,1-3,9	0	41,3-51,5	0	0,08-0,1	0,02-0,03	0,06-0,07	108,4-135,1	71,0-88,6	6,0-7,5	0,1-0,13
т/к 494																
Чай сладкий с лимоном 200					0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Чай - заварка	0,31	155	2	2												
Вода			150	150												
Сахар	0,82	55	15	15												
Лимон	1,6	200	8	7												
				Итого:	**15,3-17,1**	**20,3-24,8**	**71,9-87,3**	**523,5-641,4**	**0,14-0,17**	**4,3-5,0**	**0,13-0,16**	**1,5-1,8**	**366,1-459,2**	**230,6-308,8**	**34,7-46,3**	**1,5-1,9**
Обед																
т/к237																
Каша гречневая рассыпчатая 150гр.					8,6-11,4	7,8-10,5	37,1-39,4	153,1-221,4	0,2-0,3	0	0,04-0,05	0,6-0,8	14,3-19,0	202,7-270,2	135,3-180,4	4,5-6,1
Кр.гречневая	4,48	65	69-92	69-92												
Вода			102-136	102-136												
Масса каши			-	144-192												
Масло слив.	3	500	6,8-9	6,8-9												
т/к 405																
Курица в соусе с томатом 100гр.					11,3	11,2	3,4	160	0,01	1,9	0,02	0,4	28,3	75	13.3	0,8

Курица потр.	43,25	250	173,3	153/110												
Отв.мякоть птицы без кожи			-	58,3												
Масло слив.	0,77	110	7,5	7,5												
Лук репчатый	0,35	50	7,7	6,2												
Томат-пюре	0,63	90	7,7	7,7												
Мука пшен.	0,03	30	1,5	1,5												
Чеснок			0,7	0,7												
Сметана			4	4												
Морковь	0,56	80	7,7	6,2												
Вода			38	38												
т/к 144																
Суп картофельный гороховый 200					1,8-2,8	3,4-5,1	12,1-18,2	86,4-129,6	0,16-0,2	6,9-10,4	0,03-0,04	0,2-0,3	15,2-22,8	52,6-78,9	20,4-30,6	0,7-1,1
Горох	0,96	60	16,2-20,3	16-20												
Картофель	3,3	50	66,6-83,3	50-62,5												
Морковь	0,8	80	10-12,5	8-10												
Петрушка			2,6-3,3	2-2,5												
Лук репчатый	0,45	50	9,6-12	8-10												
Масло слив.	2	500	4-5	4-5												
Бульон мясной	13,5	450	30-50	30-50												
Огурец свежий 60	9	150	52,5	50	0,4	0,05	1,3	7,0	0,01	5,0	0	0,05	11,5	21	7	0,3
т/к 48																
Компот из смеси сухофруктов 200гр.					0,5	0	27,0	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
С-витам. 3 бл.																
Смесь сухофр.	7,75	310	25	30,5*												
Сахар	0,82	55	15	15												
Вода			190	190												
т/к 108																
Хлеб пшенич. 80гр.	3,36	42	100	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,4	35	158	47	3,9
				Итого:	**30,2-34,0**	**23,25-27,65**	**130,1-138,5**	**751,5-863,0**	**0,5-0,64**	**14,3-17,8**	**0,09-0,11**	**2,65-2,95**	**132,3-144,6**	**528,3-632,8**	**230,0-285,3**	**11,7-13,7**
				Всего:	**45,5-51,1**	**43,55-52,45**	**202,0-225,8**	**1275,0-1504,4**	**0,64-0,81**	**18,6-22,8**	**0,22-0,27**	**4,15-4,45**	**498,4-603,8**	**758,9-941,6**	**264,7-331,6**	**12,5-15,6**

Итого на 1 чел.	117,2 6																

День 9.

Наименование блюда	Цена на чел.	Цена	Масса, г		Б	Ж	У	Энерг. ценность Ккал.	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			брутто	нетто					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:																
т/к 262																
Каша манная молочная 200гр.					8,2-9,3	7,5-11,2	30,9-46,3	215,4-323,1	0,08-0,11	1,4-2,1	0,05-0,07	0,5-0,8	232,8-299,2	121,2-181,8	20,2-30,3	0,4-0,7
Кр. манная	1,2	40	30,8-46,2	30,8-46,2												
Молоко	8,05	76	106-159	106-159												
Вода			70-105	70-105												
Сахар	0,27	55	5-7,5	5-7,5												
Масса каши				192-288												
Масло слив.	2,5	500	5-7,5	5-7,5												
т/к 95																
Бутерброд с джемом 60гр					1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
Масло слив.	2,5	500	5	5												
Джем	3,5	100	35,4	35												
Хлеб пшен.	0,84	42	20	20												
т/к 590																
Печенье 50гр.	10,5	210	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0	00	1,8	14,5	45	10	1,1
т/к 493																
Чай с сахаром 200					0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Чай	0,31	155	2	2												
Вода			150	150												
Сахар 590	0,82	55	15	15												
				Итого:	**13,8-14,9**	**16,7-20,4**	**115,7-131,1**	**659,9-767,6**	**0,14-0,17**	**1,6-2,3**	**0,08-0,1**	**2,6-2,9**	**268,3-334,7**	**186,2-246,8**	**36,2-46,3**	**2,5-2,8**
Обед:																
т/к № 142																

Щи из свежей капусты с картофелем 200					1,4-2,1	3,9-5,9	6,2-9,3	66,4-99,6	0,05-0,07	14,7-22,2	0	1,9-2,9	27,2-40,8	38-57	17,8-26,7	0,6-0,9
Капуста белокоч.	2,5	50	50-75	40-60												
Картофель	1,6	50	32-48	24-36												
Морковь	0,96	80	12,6-18,9	10-15												
Лук репчатый	0,45	50	9,6-14,4	8-12												
Томатное пюре	0,18	90	2-6	2-6												
Масло растит	0,44	110	4-6	4-6												
Бульон или вода	3,15	105	30-50	30-50												
т/к 147																
Суп с макаронными изделиями и картофелем 200гр.					2,1-3,1	2,2-3,3	18,8-22,3	87,6-131,4	0,06-0,09	4,9-7,3	0	1,1-1,7	10,8-16,2	42,4-63,6	15,8-23,7	0,7-0,9
Макарон.изд.	0,3	30	10-15	10-15												
Картофель	2,65	50	53,4-80,1	40-60												
Морковь	0,8	80	10-15	8-12												
Лук репчатый	0,45	50	9,6-14,4	8-12												
Масло растит.	0,22	110	2-3	2-3												
Томат-пюре	0,18	90	2-3	2-3												
Бульон куриный	10	250	40-50	40-50												
т/к 405																
Птица в соусе с томатом 100гр					11,3-13,6	11,3-13,5	3,4-4,1	160-192	0,02	1,9-2,3	0,02-0,03	0,4-0,5	28,3-34,0	75-90	13,3-16	0,8-1,0
Курица потр.	43,25	250	173,3-208	153/110-184/132												
Отв.мякоть птицы без кожи			-	58,3-70												
Масло слив.	3,5	500	7,5-9	7,5-9												
Лук репчатый	0,35	50	7,8-9,3	6,3-7,5												
Томат-пюре	0,63	90	7,8-9,3	7,8-9,3												
Мука пшен.	0,03	30	1,6-1,9	1,6-1,9												
Чеснок			0,8-0,9	0,8-0,9												
Сметана			4,2-5	4,2-5												
Морковь	0,56	80	7,8-9,3	6,3-7,5												
Вода			38,3-46	38,3-46												

Рис припущенный 150гр.					3,5-4,2	6,0-7,2	32.4-38,8	198,2-237,8	0,03-0,032	0	0,04-0,05	0,27-0,3	4,8-5,8	68,6-82,3	21,8-26,1	0,5-0,6
Кр.рисовая	3,25	65	51,8-62,1	51,8-62,1												
Вода или бульон			108,8-130,5	108,8-130,5												
Масло слив.	0,66	110	6,8-8,1	6,8-8,1												
т/к салат из свеклы с солеными огурцами 50гр					1,2	10,4	6,3	124	0,01	5,5	0	4,5	32	36	19	1,1
Свекла	3,29	70	47	37												
Огурцы соленые	1,1	85	13	10												
Масло раститель.	0,55	110	5	5												
т/к 48																
Компот из св. суофруктов 200					0,5	0	27,0	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
С-витам. 3 бл.																
Смесь сухофр.	7,75	310	25	30,5*												
Сахар	0,82	55	15	15												
Вода			190	190												
Т/к 108																
Хлеб пшенич. 80	3,36	42	80	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,4	35	158	47	3,9
				Итого:	**27,6-41,0**	**34,6-41,1**	**143,3-157**	**981,2-1129,8**	**0,29-0,34**	**27,5-37,8**	**0,04-0,08**	**9,57-11,3**	**166,1-191,8**	**437,0-505,9**	**141,7-165,5**	**9,5-9,8**
				Всего:	**41,4-47,2**	**51,3-61,5**	**259,0-288,1**	**1641,1-1897,4**	**0,43-0,51**	**29,1-40,1**	**0,14-0,18**	**12,17-14,2**	**432,4-526,5**	**623,2-752,7**	**177,9-211,8**	**11,6-12,7**
Итого на чел.	**123,47**															

День 10.

Наименование блюда	Цена на 1 чел.	Цена	Масса, г		Б	Ж	У	Энерг. ценность Ккал.	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			брутто	нетто					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:																
т/к 268																
Каша рисовая молочная 200гр.					6,5-8,3	10,6-12,9	34,4-48,6	229,4-328,1	0,06-0,09	1,5-2,3	0,05-0,08	0,18-0,27	243,4-315,1	351,8-427,7	71,6-87,4	1,9-2,9
Крупа рис	**1,2**	**40**	30,8-46,2	30,8-46,2												
Вода			58-87	58-87												
Молоко	**8,96**	**76**	118-177	118-177												
Сахар	**0,27**	**55**	5-7,5	5-7,5												
Масса каши			-	192-288												
Масло слив.	**2,5**	**500**	5-7,5	5-7,5												
Т/к 93																
Бутерброд с маслом 40гр.			50	50	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
Масло слив.	5	500	10	10												
Хлеб пшенич.	1,26	42	30	40												
Конфеты 30	9	300														
т/к 493																
Чай с сахаром 200					0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Чай	**0,31**	**155**	2	2												
Вода			150	150												
Сахар	0,82	55	15	15												
				Итого:	**8,2-10,0**	**27,3-29,6**	**59,4-73,6**	**486,4-585,1**	**0,08-0,11**	**1,5-2,3**	**0,17-0,2**	**0,58-0,67**	**260,4-332,1**	**371,8-447,7**	**75,6-91,4**	**2,7-3,5**
Обед:																
т/к 293																
Макаронник с мясом 140 гр.					21,8	24,4	21,6	393	0,09	0,6	0,02	3,7	16	197	27	2,8
Говядина(котлетное мясо)	58,05	450	129	95												
Масло раститель.	0,44	110	4	4												
Масса готового мяса				60												
Макароны	1,05	30	35	100,1												
Лук речатый	0,6	50	12	10												
Яйца	0,01	10	1/8шт	5												
Масло сливочное	0,1	500	2	2												
Сухари			3	3												

Суп картофельный с клецками 200					2,1-3,2	3,2-4,8	24,8-27,7	94,4-136,5	0,06-0,09	4,7-6,9	0,01-0,01	1,0-1,6	22,4-33,5	49,7-74,6	15,9-23,9	0,6-0,9
Картофель	2,65	50	53,4-80,1	40-60												
Морковь	0,8	80	10-15	8-12												
Лук репчатый	0,45	50	9,6-14,4	8-12												
Масло растит.	0,22	110	2-3	2-3												
Бульон куриный	12,5	250	50-60	50-60												
Клецки гот.(мука)	0,6	30	-	20-30												
Т/к 108																
Хлеб пшенич. 80гр.	3,36	42	80	**100**	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,4	35	158	47	3,9
т/к салат из свеклы с солеными огурцами 50гр					1,2	10,4	6,3	124	0,01	5,5	0	4,5	32	36	19	1,1
Свекла	3,29	70	47	37												
Огурцы соленые	1,1	85	13	10												
Масло раститель.	0,55	110	5	5												
т/к 503																
Кисель 200					1,4	0	29,0	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
Концентрат киселя	0,84	35	24	24												
Вода			190	190												
Сахар			10	10												
				Итого:	**34,1-35,2**	**38,8-40,4**	**130,9-133,8**	**968,4-1010,5**	**0,27-0,3**	**10,8-13,0**	**0,03**	**10,6-11,2**	**106,4-117,5**	**132,7-157,6**	**108,9-116,9**	**79,6-79,9**
				Всего:	**42,3-45,2**	**66,1-70,0**	**190,3-207,4**	**1454,8-1595,6**	**0,35-0,41**	**12,3-15,3**	**0,2-0,23**	**11,18-11,87**	**366,8-449,6**	**504,5-605,3**	**184,5-208,3**	**82,3-83,4**
Итого на 1 чел.	**115,93**															

День 11.

Наименование блюда	Цена на 1 чел.	Цена	Масса, г		Б	Ж	У	Энерг. ценность Ккал.	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			брутто	нетто					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:																
т/к																
Каша молочная «Дружба» 200гр.					9,3-12,9	19,7-22,5	40,2-50,6	295,2-339,3	0,08-0,12	1,3-1,9	0,38-0,42	0,2-0,3	326,6-389,9	240,4-310,6	30,6-45,9	0,6-0,8
Кр. рисовая	0,97	65	15-22,5	15-22,5												
Кр. пшенная	0,44	40	11-16,5	11-16,5												
Молоко	7,75	76	102-153	102-153												
Вода			70-105	70-105												
Сахар	0,27	55	5-7,5	5-7,5												
Масса каши			-	192-288												
Масло слив.	5	500	10-15	10-15												
Т/к																
Бутерброд с сыром 45гр.					6,7-8,9	9,5-12,7	9,9-13,2	153-204	0,03-0,04	0,1-0,1	0,08-0,1	0,4-0,5	185-246,7	132-176	13-17,3	0,4-0,5
Сыр росс.	9,45	450	21	20												
Масло слив.	2,5	500	5	5												
Хлеб пшен.	**0,84**	**42**	20	20												
т/к 493																
Чай с сахаром 200					0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Чай	0,31	155	2	2												
Вода			150	150												
Сахар	0,82	55	15	15												
				Итого:	**16,1-21,9**	**29,2-35,2**	**65,1-78,8**	**508,2-603,3**	**0,11-0,16**	**1,4-2,0**	**0,46-0,52**	**0,6-0,8**	**522,6-647,6**	**375,4-489,6**	**44,6-64,2**	**1,3-1,6**
Обед:																
т/к 128																
Борщ с капустой и картофелем 200					1,5-2,2	4-6	11,5-15,8	76-114	0,04-0,06	8,2-12,4	0	1,9-2,9	27,6-41,4	42,4-63,6	21-31,5	0,2-0,7
Свекла	2,8	70	40-60	32-48												
Капуста св.	1	50	20-30	16-24												
Картофель	1,05	50	21,4-32,1	16-24												
Морковь	0,96	80	12,6-18,9	10-15												
Лук репчатый	0,45	50	9,6-14.4	8-12												

Масло растит.	0,44	110	4-6	4-6												
Сахар	0,11	55	2-3	2-3												
Томат-пюре	0,54	90	6-9	6-9												
бульон	13,5	450	30-50	30-50												
т/к 392																
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе 100гр.					11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	10	101	13	1,6
Говядина	32,85	450	73	52												
Хлеб пшен.	0,42	42	10,5	10,5												
Вода			18,2	18,2												
Масло слив.	0,1	500	2	2												
Масса п/ф			-	82												
Соус молочн.			-	30												
т/к №429																
Картофельное пюре 150гр.					3,2-4,2	6,6-8,8	36,4-41,8	138-184	0,13-0,18	15,1-16,8	0,04-0,06	0,15-0,2	139-153	85,5-114	28,5-38	1,1-2,4
Картофель	8,45	50	169,5-226	126-168												
Молоко	1,82	76	24-32	22,5-30												
Масло слив.	3	500	6,8-9	6,8-9												
Горох			16,2-24,3	16-24												
Картофель			66,6-99,9	50-75												
Морковь	0,8	80	10-15	8-12												
Петрушка			2,6-3,9	2-3												
Лук репчатый	0,45	50	9,6-14,4	8-12												
Масло слив.			4-6	4-6												
т/к 22																
Салат из свежих помидоров 50гр.	**7,95**	**150**	53,5	50	0,5	0,1	1,9	12,0	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
т/к 48																
Компот из св. сухофруктов 200					0,5	0	27,0	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
С-витам. 3 бл.																
Смесь сухофр.	7,75	310	25	30,5*												
Сахар	0,82	55	15	15												
Вода			190	190												

т/к 108																
Хлеб пшенич.	**3,36**	**42**	80	100	7,6	0.8	49,2	235	0,11	0	0	1,4	35	158	47	3,9
				Итого:	**24,3-26,0**	**23,2-27,4**	**133,8-143,5**	**751,0-835,0**	**0,37-0,44**	**36,4-42,3**	**0,05-0,07**	**4,4-5,45**	**246,6-274,4**	**418,9-468,6**	**126,5-146,5**	**8,75-10,55**
				Всего:	**40,4-47,9**	**52,4-62,6**	**198,9-222,3**	**1259,2-1438,3**	**0,48-0,6**	**37,8-44,3**	**0,51-0,59**	**5,0-6,25**	**769,2-922,0**	**794,1-958,2**	**171,1-210,7**	**10,05-12,15**
Итого на 1 чел.	**116,97**															

День 12.

Наименование блюда	Дети 7-11 лет	Дети 11-18 лет	Масса, г		Б	Ж	У	Энерг. ценность Ккал.	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			брутто	нетто					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:																
т/кт 266																
Каша геркулесовая молочная 200гр.					9,2-10,7	15,4-16,1	38,8-43,2	282,4-342,6	0,2-0,3	1,5-2,3	0,05-0,08	0,5-0,8	256,8-335,2	206-309	55,6-83,4	1,2-1,9
Кр. геркулес	1,2	40	30,8-46,2	30,8-46,2												
Вода			58-87	58-87												
Молоко	8,96	76	118-177	118-177												
Сахар			5-7,5	5-7,5												
Масса каши			-	192-288												
Масло слив.	2,5	500	5-7.5	5-7,5												
Йогурт 200					10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Йогурт	15,2	76	206	200												
т/к																
Бутерброд с джемом 60гр					1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
Масло слив.	2,5	500	5	5												
Джем	3,5	100	35,4	35												
Хлеб пшен.	0,84	42	20	20												
т/к 588																
Вафли 50					1,4	1,7	38.7	175	0,02	0	0	0,3	8	18	5	0,8

т/к 48																
Какао с молоком 200					3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Какао-пор.	0,27	90	3	3												
Молоко	7,6	76	100	100												
Вода			110	110												
Сахар	1,1	55	20	20												
				Итого:	**25,9-27,4**	**31,1-31,8**	**152,1-156,5**	**951,4-1011,6**	**0,34-0,44**	**4,2-5,0**	**0,14-0,17**	**1,1-1,4**	**636,8-715,2**	**533,0-636,0**	**120,6-148,4**	**3,7-4,4**
Обед:																
т/к 525																
Пельмени мясные отварные 150гр					21,3	16,6	39,1	391	0,15	0,6	0,05	1,3	22	195	27	2,5
Пельмени п/ф	48,36	130(0,5кг)	186	185												
Мясо отварных пельменей				200												
Масло сливоч.	2,5	500	5	5												
Выход				205												
т/к 543																
Пирожок печеный с мясом и рисом 100гр					13,3	12,2	38,4	315,9	0,08	0,6	0,46	3,7	17,6	137,5	20,2	1,9
Тесто дрожжевое:			-	71,7												
Мука пшен.	1,35	30	45,8	45,8												
Сахар	1,65	55	3,3	3,3												
Масло слив.	2,5	500	5	5												
Яйца	0,01	10	1/21	5												
Соль			0,5	0,5												
Дрожжи	0,01	12	1,7	1,7												
Вода			12,3	12,3												
Мука на подпыл	0,03	30	1,5	1,5												
Фарш	18,45	450	41,7	41,7												
Крупа рис	0,52	65	8	8												
Масло раст.д/см.	0,11	110	1,5	1,5												
Яйца д/см. пирожков			1/50	2,2												
т/к 589																
Чай с сахаром 200					0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Чай	0,31	155	2	2												

Вода			150	150												
Сахар	0,82	55	15	15												
				Итого:	**34,7**	**28,8**	**92,5**	**766,9**	**0,23**	**1,2**	**0,51**	**5,0**	**50,6**	**335,5**	**48,2**	**4,7**
				Всего:	**60,6-62,1**	**59,9-60,6**	**244,6-249,0**	**1718,3-1778,5**	**0,57-0,67**	**5,4-6,2**	**0,65-0,68**	**6,1-6,4**	**687,4-765,8**	**867,5-971,6**	**168,8-196,6**	**8,4-9,1**
Итого на 1 чел.	**117,78**															