«Согласовано»:

Директор МБОУ «СОШ№ 45 »

Подписан: Юлия Викторовна Баинова
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: г. Курган МБОУ "СОШ №45"
Дата: 2022.01.12 09:39:37+05'00'

«Утверждаю»:

ВРИО Директора МУП г. Кургана
«Комбинат питания»

О.Л. Истомина

Примерное десятидневное цикличное меню завтраков для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак).

1-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
97	Сыр порцией	20	10,20	9,2	2,0	76,00	0,09	0,7	45,00	208,0	116,0	3,50	1,52	
302	Каша рисовая с маслом сливочным 160/10 (крупа рис круглый 32г.,молоко 120г., сахар 3,6г., масло сливочное 10г., соль 0,2г).	170	5,60	4,16	32,08	188,16	0,07	1,56	113,00	146,63	156,00	32,80	0,40	
698	Напиток кисломолочный	200	6,0	6,00	13,00	140,00	0,6	6,80	10,00	142,00	81,80	20,00	0,40	
	Фрукты свежие (мандарин)	80	0,80	0,2	8,00	38,00	0,06	38,00	10	35,00	17	11,00	0,10	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	26,6	130,4	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,3	
	Итого завтрак:	**500**	**24,9**	**19,8**	**81,68**	**572,56**	**0,85**	**47,06**	**178**	**537,63**	**390,3**	**68,0**	**1,2**	**81**

2-й день	**Завтрак**													
359	Запеканка из творога "Витаминная" 150/10 (творог 85г., морковь 42г., мука 16,8г., яйцо 12г., сахар 19,5г., масло растительное 2г., соль 0,5г., сметана 3+10г).	160	13,21	14,20	17,4	301,80	0,15	3,1	49,00	175,8	189,3	38,79	1,53	
693	Какао (молоко 100г., сахар 7г., какао порошок 3г).	200	5,60	6,4	19,4	157,5	0,08	2,6	0	240	180	28	0,2	
	Сок фруктовый т/п	200	0,10	0,00	21,20	74,50	0	6	15,00	58,00	78,30	28,0	1,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,50	10,0	64,2	0,06	0	0,00	17,1	74,6	27,9	1,80	
	Итого завтрак:	**590**	**21,46**	**21,1**	**67,93**	**598,06**	**0,29**	**11,7**	**64,04**	**491,1**	**522,23**	**122,69**	**5,38**	**81**

3-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети-ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
489	Жаркое из куриной грудки (грудка куриная 68г., картофель 120г., лук 25г., морковь 20г., масло растительное 3г., томатная паста 4г., масло сливочное 10г., соль 0,5г).	225	13,50	17,10	34,03	361,0	0,01	20	10	187,00	15,00	25,00	2,00	
24-2з	Подгарнировка: огурцы свежие	40	0,3	0,0	1	6	0,01	4	2	9	16,8	6	0,2	
684	Чай с сахаром (сахар 7г., чай 1г).	200	0,00	0,00	10,0	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	1,54	24,44	66,2	0,07	0	0	11,6	64,1	18,9	1,4	
	Итого завтрак:	**500**	**16,46**	**18,68**	**69,49**	**472,67**	**0,09**	**24**	**12,4**	**207,95**	**95,85**	**49,5**	**3,67**	**81**

4-й день	**Завтрак**													
24-3з	Овощи свежие: помидоры в нарезке	70	0,77	0,14	2,66	16,1	0,05	17,5	84	9,8	18,2	14	0,56	
437	Гуляш 50/50 (мясо п/ф 73,5г., масло растительное 3г., лук 20г., томатная паста 10г., мука 6г., соль 0,3г),	100	9,76	9,52	15,44	164,3	0,5	10	10,0	125,0	14,0	25,0	0,20	
516	Макароны отварные (макаронные изделия 52,5г., масло сливочное 6г., соль 0,5г).	150	3,70	3,5	16,60	158,80	0,09	0,00	20	12,7	47,0	3	0,20	
689	Кофейный напиток (молоко 100г., кофе 4г.,сахар 7г).	200	1,1	4,30	18,20	142,70	0,02	1,6	14,00	60,0	21,0	8	0,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0	0	6,0	19,50	4,20	0,30	
	Итого завтрак:	**550**	**17,67**	**17,68**	**79,5**	**612,32**	**0,69**	**29,1**	**128**	**213,52**	**119,68**	**53,73**	**1,66**	**81**

5-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом сливочным (3-й вариант) (хлеб 30г., масло сливочное 10г).	40	3,00	7,00	14,00	101,00	0,01	25	5,00	60,00	10,00	11,00	0,20	
345	Омлет с картофелем (запеченный) 150/10 (яйцо 70,5г., молоко 26,5г., картофель 97г., масло растительное 3г., соль 0,7г., масло сливочное 10г).	160	9,14	9,59	17,9	247,9	0,09	2,93	81	194,7	51,8	9,2	2,89	
ТТК №1	Компот из кураги (курага 20г., сахар 10г).	200	0	0	14,9	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0	
	Фрукты свежие(банан)	180	2,55	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,59	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,80	0,04	0	0	6,6	36,60	10,80	0,80	
	Итого завтрак:	**600**	**16,2**	**17,07**	**79,12**	**495,35**	**0,2**	**34,11**	**158,75**	**275,11**	**110,41**	**40,56**	**3,9**	**81**

6-й день	**Завтрак**													
302	Каша молочная пшенная с мслом сливочным 160/5 (крупа пшено 32,9г., молоко 120г., сахар 4,1г., соль 0,2г., масло сливочное 5г).	165	6,36	8,8	29,73	186,93	0,05	1,56	0,20	144,08	108,0	16,80	0,08	
698	Напиток кисломолочный	200	6,00	6,0	13,0	140,0	0,06	6,8	10	142	82	20	0,4	
	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0	0,00	6,00	19,50	4,2	0,3	
	Итого завтрак:	**595**	**15,46**	**15,88**	**88,93**	**547,33**	**0,2**	**338,36**	**10,26**	**324,08**	**231,3**	**59**	**5,18**	**81**

7-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети-ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
461	Тефтели из говядины с рисом и соусом 100/30 ~~п/ф тефтели~~ (говядина 58г., крупа рис круглый 9г., лук 40г.,мука 6г., вода 9г., масло растительное 2г., соль 0,5г). Соус (вода 27г.,масло растительное 1,4г., мука 1,35г., морковь 1,92г., лук 0,6г., томатная паста 3г., сахар 0,3г., соль 0,5г).	130	14,35	10,21	16,23	189,22	0,04	8	12,00	6,70	131,45	18,08	1,79	
520	Картофельное пюре (картофель 128г., молоко 24г., масло сливочное 8г., соль 0,3г).	150	2,67	5,07	21,33	124,11	0,08	0,31	14	68,6	99,6	3,36	0,20	
78	Подгарнировка: Икра свекольная (лук 10,8г., свекла 45г., томатная паста 16,8г., сахар 0,7г., масло растительное 4,8г., лимонная кислота 0,3г., соль 0,2г).	60	0,40	0,09	2,30	17,3	0,03	11,00	60	6,3	11,7	9	0,40	
ТТК № 2	Компот из вишни (вишня с/м 15г., сахар 10г).	200	0,2	0,1	13	70	0	2	0	8	6,0	5	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0	0	6,0	19,50	4,20	0,30	
	Итого завтрак:	**570**	**19,88**	**15,71**	**79,49**	**530,64**	**0,18**	**21,31**	**86,02**	**95,3**	**268,25**	**39,84**	**2,84**	**81**

8-й день	**Завтрак**													
377	Рыба запеченая (горбуша 118г., мука 5г., масло растительное 3г., соль 0,5).	100	19,50	6,80	11,10	156,0	0,2	0	3,0	20,0	200,0	30,0	0,63	
78	Подгарнировка: Маринад овощной с томатом (морковь 36г., лук 9г., томатная паста 3,6г., масло растительное 6г., лимонная кислота 0,5г., сахар 0,5г., соль 0,6г., вода 25,2г).	60	0,59	0,11	2,76	20,76	0,04	13,2	72	7,56	14,04	10,80	0,48	
511	Рис отварной с овощами (крупа рис пропареный 48,4г., соль 0,5г., лук 20г., морковь 15г., масло растительное 3г).	150	3,00	9,10	30,80	182,40	0,1	0,25	13,3	12,30	3,60	1,23	0,02	
	Сок фруктовый	200	0,16	0,1	13,03	69,66	0,06	9,8	78	23	15,6	6,1	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,50	10,00	64,26	0,06	0	0	17,1	74,60	27,90	1,80	
	Итого завтрак:	**540**	**25,8**	**16,61**	**67,69**	**493,08**	**0,46**	**23,25**	**166,3**	**79,93**	**307,84**	**76,03**	**3,23**	**81**

9-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
498	Котлета "Пикантная" из куриной грудки (грудка куриная 74,4г., хлеб пшеничный 14,6 г., лук 4,4г., молоко 24,4 г., сухари панировочные 4,4г., соль 0,4г. Масло растительное 2,1г).	100	13,07	7,86	25,79	189,1	0,02	0,32	5	131,24	33,73	6,84	0,23	
24-2з	Подгарнировка: огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	0,01	4	2,4	9,2	16,8	5,6	0,24	
541	Овощное рагу (картофель 70г.,капуста 40г., морковь 20г., лук 20г., масло растительное 2,5г., соль 0,3 г., томатная паста 1г).	150	3,00	5,10	9,54	102,00	0,08	0,31	14	68,8	99,6	3,36	0,20	
689	Кофейный напиток (кофе 4 г., молоко 100 г., сахар 7г).	200	1,14	4,3	18,2	142,7	0,02	1,6	14	60	21	8	0,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0	0	6,0	19,50	4,20	0,30	
	Итого завтрак:	**520**	**19,83**	**17,54**	**81,17**	**569,8**	**0,16**	**6,23**	**35,4**	**275,24**	**190,63**	**28**	**1,37**	**81**

10-й день	**Завтрак**													
366	Запеканка из творога со сметаной 150/10 (творог 140г., крупа манная 10г., сахар 5,3г., яйцо 4 г., масло растительное 2г., сухари панировочные 2г., сметана 3+10г).	160	14,21	16,20	26,35	321,80	0,15	3,1	49	175,83	189,3	38,79	1,53	
684	Чай с сахаром (чай 1г., сахар 7г).	200	0,0	0,00	9,98	39,92	0	0	0,00	0,2	0,0	0	0,03	
	Сок фруктовый т/п	200	0,1	0	21,2	74,5	0	6	15	58	78,3	28	1,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,0	0,02	0	0	4,0	13,0	2,8	0,2	
	Итого завтрак:	**580**	**15,84**	**16,36**	**75,26**	**523,24**	**0,17**	**9,1**	**64**	**238,03**	**280,63**	**69,59**	**3,66**	**81**

Главный технолог _____ Пухов Г.М.

Технолог _____ Голышева А. А.

«Согласовано»:
Директор МБОУ «СОШ№ _____»

«Утверждаю»:
ВРИО Директора МУП г. Кургана
«Комбинат питания»
_____ О.Л. Истомина

Примерное десятидневное цикличное меню обедов для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (обед).

1-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед													
139	Суп картофельный, с бобовыми и сухариками 200/20 (картофель 36г., крупа горох 12г., лук 8г., морковь.8г., масло растительное 2г., соль 0,3г, сухари 20г).	220	6,1	2,4	18,5	98	0	10,5	105	85,5	140	21,7	0,8	
ТТК №15	Котлеты "Полтавские" (п/ф 117г, мясо 70,19г, молоко 38г, мука 5г, масло растительное 2г)	100	9,8	11,16	23,8	265,8	0,06	0,63	97	75,6	81,6	28,2	1,6	
ТТК №14	Каша перловая с овощами (крупа перловая 42г., лук 20г., моркрвь 15г., масло растительное 3г., масло сливочное 10г., соль 0,5г.)	150	5,2	8,9	23,1	168	0,8	1,03	4	0,3	0,1	0,4	0,03	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,0	13	70	0,06	9,8	78	23	15,1	6	0,3	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	15	68	0,04	247,5	0	24	16,5	14	3,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,80	0,04	0	0	6,6	36,60	10,80	0,08	
	Итого обед:	**840**	**23,37**	**23,38**	**112,24**	**726,76**	**1**	**269,46**	**284,04**	**215**	**289,86**	**80,7**	**6,11**	**81**

2-й день	**Обед**													
135	Суп из овощей, со сметаной 200/5 (капуста свежая 16г., картофель 40г., морковь 8г., лук 8г., горошек зеленый консервированный 6г., масло растительное 2г., соль0,3г., сметана5г.)	205	2	3,1	9,4	87,3	0,1	10	15	20	1	5	0,1	
54-10м	Капуста тушеная с мясом (говядина 63,2г., капуста свежая 176,3г., морковь 6,1г., лук 12,3г., томатная паста 8г., мука 1,6г., сахар 1г., масло растительное 0,5г., масло сливочное 10г., соль 0,4г.)	200	15,87	18,3	24,25	373,25	0,2	78	25	15	2	25	0,1	
24-4з	Подгарнировка: огурцы свежие	45	0,36	0,05	1,17	6,3	0,01	4,5	2,7	10,35	18,9	6,3	0,27	
ТТК №16	Компот "Ягодка" (смесь ягод с/м (смородина, вишня, яблоко) 20г., сахар 10г).	200	1,00	1,2	20,0	79,8	0,02	1,6	14	60	21	8	0,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,8	0,04	0	0	6,6	36,6	10,8	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,4	0,03	0	0	6	19,54,2	4,48	0,3	
	Итого обед:	**700**	**23,04**	**23,2**	**100,49**	**734,89**	**0,4**	**94,1**	**56,7**	**117,95**	**#ЗНАЧ!**	**59,58**	**1,61**	**81**

3-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети-ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5 (капуста 40г., картофель 24г., морковь 8г., лук 8г., томат. паста 0,8г., масло растительное 2г., соль 0,3г., сметана 5г.)	205	3	4,7	9,3	79,5	0,04	1,8	20	50,3	73	14,4	0,6	
498	Котлета "Пикантная" из куриной грудки (грудка куриная 74,4г., хлеб пшеничный 14,6 г., лук 4,4г., молоко 24,4 г., сухари панировочные 4,4г., соль 0,4г. Масло растительное 2,1г).	100	13,07	7,86	25,79	189,1	0,02	0,32	5	131,24	33,73	6,84	0,23	
ТТК №17	Каша гречневая по "Купечески" (крупа гречневая 45г., масло сливочное 10г., морковь 15г., лук 20г., масло растительное 2г., соль 0,3г).	150	4,8	6,6	35,8	201,46	0,22	0	0	14,6	26,2	0	0,5	
698	Напиток кисломолочный	200	6	6	13	140	0,6	6,8	10	142	81,8	20	0,4	
	Фрукты свежие (мандарин)	80	0,8	0,2	8	38	0,06	38	10	35	17	11	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,8	0,04	0	0	6,6	36,6	10,8	0,8	
	Итого обед:	**755**	**29,18**	**25,67**	**111**	**705,86**	**0,98**	**46,92**	**45**	**379,74**	**268,33**	**63,04**	**2,63**	**81**

4-й день

	Обед													
140	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 200/5 (картофель 60г., крупа перловая 4г., морковь 8г., лук 4г., огурцы консервированные 12г., масло растительное 2г., соль 0,3г., сметана 5г).	205	3,67	5,93	24,39	144,07	0,11	7,77	75,53	59,27	16,02	3,34	1,76	
382	Рыба запеченая "Солнышко" (горбуша 104г., мука 6г., масло растительное 4г., яйцо 30г., молоко 15г., соль 0,3г).	120	15,10	14,00	13,20	230,18	0,02	0,26	0,05	35,00	56,40	5,20	0,51	
520	Картофельное пюре (картофель 128г., молоко 24г., масло сливочное 6 г.,соль 0,3г).	150	3,4	4,4	22,2	174	0,01	0,31	48	28,8	21,6	3,36	0,01	
686	Чай с сахаром и лимоном (чай 1,5г., сахар 10г., лимон 7г).	207	0,00	0,0	9,98	39,92	0,01	28	1	27,0	12	2,0	0,30	
	Сок фруктовый т/п	200	0,10	0,0	21,20	74,50	0	6	15	58,0	78	28,0	1,90	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,02	0,02	0	0	4	13	2,8	0,2	
	Итого обед:	**902**	**23,8**	**24,49**	**108,7**	**749,69**	**0,17**	**42,34**	**139,58**	**212,07**	**197,32**	**44,7**	**4,68**	**81**

5-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной 200/5 (свекла 32г., капуста свежая 16г., картофель 16г., морковь 8г., лук 8г., томат.паста 2,4г., сахар 2г., масло растительное 2г., соль 0,3г., сметана 5г.)	205	1,6	4,16	10,48	84,8	0,02	0,1	17,3	24,3	57,7	18,6	0,6	
461	Тефтели из говядины с рисом и соусом 100/30 (говядина 58г., крупа рис круглый 9г., лук 40г.,мука 6г., вода 9г., масло растительное 2г., соль 0,5г). Соус (вода 27г.,масло растительное 1,4г., мука 1,35г., морковь 1,92г., лук 0,6г., томатная паста 3г., сахар 0,3г., соль 0,5г).	130	14,35	10,21	16,23	189,22	0,04	8	12	6,37	131,45	18,08	1,79	
ТТК №18	Пюре из бобовых (крупа горох 73,5г., масло сливочное 6г., соль 0,5г).	150	15,45	3,62	36,45	223,5	0,29	36,75	0,36	82,32	385,87	119,8	2,2	
693	Какао на цельном молоке (молоко 200г., сахар 10г., какао 2г).	200	1,34	5,3	18,2	152,7	0,02	1,6	4	90	75	8	0,4	
	Фрукты свежие: (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,04	247,5	0,04	24	16,5	13,5	3,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	8,88	47,3	0,05	0	0	8	45,75	13,5	1,00	
	Итого обед:	**860**	**35,22**	**24,27**	**104,94**	**764,97**	**0,46**	**293,95**	**33,7**	**235,24**	**712,27**	**191,48**	**9,29**	**81**

6-й день

	Обед													
140	Суп картофельный, с макаронными изделиями (картофель 40г., макаронные изделия 6,4г., морковь 8г., лук 8г, масло растительное 2,4г, соль 0,3гр.)	200	5,94	7,31	28,6	155,8	0,03	6,2	20	50,8	36	15,7	0,6	
342	Омлет натуральный с сыром (яйцо 115 г., молоко 45г., масло сливочное 5г., масло растительное 3г., соль 0,7г., сыр 10г).	160	15,87	14,67	17,92	267,13	0,10	0,59	0,30	117,25	261,30	20,10	2,90	
54-6гн	Чай с сахаром и молоком №2 (чай1.5г., молоко 100г., сахар 10г.)	200	2,80	3,2	14,7	133,7	0,04	1,3	0	120	90	14	0,1	
	Фрукты свежие (банан)	180	2,55	0,2	13,3	48,7	0,06	6,18	73	14	12	10	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0,00	0	6,00	19,50	4,20	0,30	
	Итого обед:	**770**	**29,46**	**25,59**	**101,06**	**735,78**	**0,26**	**14,27**	**93,36**	**307,86**	**418,82**	**63,58**	**3,9**	**81**

7-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем 250/5 (капуста 50г., картофель 30г., морковь 10г., лук 10г., томатная паста 1г., масло растительное 2,5г., соль 0,5г., сметана 5г).	255	3,9	5,8	13,7	111,89	0,06	5,23	40,9	64,6	92,8	26,4	2,1	
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной 200/10 (творог 152г., крупа манная 18г., сахар 15г., яйцо 10,8г., изюм 20г., масло сливочное 5г., сухари панировочные 2г., сметана 8+10г., соль 0,5г.)	210	19,54	21,27	45,4	401,24	0,93	15	150	175,83	169,33	31,1	1,53	
684	Чай с сахаром (чай 1г., сахар 7г).	200	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	35	2,69	0,28	31,04	152,3	0,04	0	0	7	22,75	4,9	0,35	
	Итого обед:	**700**	**26,13**	**27,35**	**100,12**	**705,35**	**1,03**	**20,23**	**190,9**	**247,63**	**284,88**	**62,4**	**4,01**	**81**

8-й день	**Обед**													
161	Суп молочный с крупой (молоко 200 г., крупа рис клуглозерый 15г., сахар 5г., масло сливочное 10г., соль 0,3г).	250	6,65	8,55	22,11	113,97	0,09	2,6	0,04	241,24	202,5	35,5	0,28	
493	Филе куриное "Нежность" 50/50 (грудка куриная 68г., лук 20г., морковь 20г., масло растительное 2,5гю, мука 2г., томатная паста 5г., сметана 7г., соль 0,3г)	100	10,12	5,52	17,45	159,5	0,03	1,32	10	124,88	79,01	11,35	0,45	
516	Макароны отварные (макаронные изделия 52,5г., масло сливочное 6г., соль 0,5г).	150	3,7	3,48	16,6	158,8	0,09	0	20	12,72	46,98	2,53	0,2	
693	Какао на цельном молоке (молоко 200г., сахар 10г., какао порошок 2г).	200	1,34	5,3	18,2	152,7	0,02	1,6	4	90	75	8	0,4	
	Сок фруктовый т/п	200	0,1	0,00	21,2	74,5	0	6	15,00	58,0	78,3	28,0	1,90	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,02	0,02	0	0	4,0	13,00	2,80	0,20	
	Итого обед:	**920**	**23,44**	**23,01**	**113,29**	**746,49**	**0,25**	**11,52**	**49,04**	**530,84**	**494,79**	**88,18**	**3,43**	**81**

9-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед													
168	Суп-пюре из разных овощей (капуста свежая 16г., картофель 18г., морковь 24г., лук 8г., мука 4г, масло сливочное 8г., молоко 30г., соль0,3г).	200	2,84	3,96	8,41	67,64	0,01	5,39	8	36	27	4,2	0,02	
437	Гуляш 50/50 (мясо 73,5г., лук 20г., мука 6г., томат.паста 10г., масло растительное 3г., соль0,3г.)	100	9,76	9,52	15,44	164,32	0,5	10	10	125	14	25	0,2	
508	Каша гречневая (крупа гречневая 50г., масло сливочное 10г., соль 0,5г).	150	4,8	6,6	31,8	201,46	0,22	0	0	14,96	26,2	2	0,5	
698	Напиток кисломолочный	200	6,0	6,0	13	140	0,6	6,8	10	142	81,8	20	0,4	
	Вафля "Молочная" (1 шт).	13	0,7	6,0	15	88	0,1	0,23	0	1	0,4	0	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,0	0,02	0	0	4	13,00	2,8	0,20	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,8	0,04	0	0	6,6	36,6	10,8	0,8	
	Итого обед:	**703**	**27,12**	**32,59**	**120,43**	**806,04**	**1,49**	**22,42**	**28,01**	**329,81**	**198,96**	**65,23**	**2,13**	**81**

10-й день	**Обед**													
111	Борщ «Сибирский» со сметаной 200/5 (свекла 32г., капуста свежая 16г., картофель 12г., фасоль 8г., морковь 8г., лук 8г., томатная паста 2,4г., масло растительное 2г., соль 0,3г., сметана 5г.)	205	3,12	3,44	16,2	124,4	0,12	50	8	29	14	3,68	0,35	
382	Рыба запеченая "Солнышко" (горбуша 104г., мука 6г., масло растительное 4г., яйцо 30г., молоко 15г., соль 0,3г).	120	15,10	14,00	13,20	230,18	0,02	0,26	0,05	35,00	56,40	5,20	0,51	
518	Картофель отварной (картофель 150г., масло сливочное 6г., соль 0,5г).	150	3,50	4,40	33,70	161,10	0,03	2	12,00	173,70	83,00	28,00	1,56	
ТТК №8	Компот "Вкус лета" (смесь ягод с/м (вишня, черная смородина, клубника) 20г., сахар 10г).	200	0,00	0,00	19,96	79,8	0,09	1,56	15,0	3,1	0,3	0,3	0,06	
	Хлеб пшеничный	25	1,91	1,20	22,16	109,5	0,03	0	0	5,0	16,3	3,5	0,3	
	Итого обед:	**700**	**23,63**	**23,04**	**105,22**	**705,02**	**0,29**	**53,82**	**35,05**	**245,82**	**169,93**	**40,68**	**2,73**	**81**

Главный технолог _____ Пухов Г.М.

Технолог _____ Голышева А. А.