



Утверждаю:
 директор МБОУ ООШ №7
 С.М. Беленко
 Приказ № 8 от 10.01.2022 года

**Примерное циклическое 10- дневное меню для организации питания (возрастная категория: 1- 4 классы)
 осенне-зимне-весенний период**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Первая неделя													
	Понедельник													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223(2017)	Запеканка творожная со сметаной	150/20	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62
376(2017)	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,10
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
1(2017)	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
338(2017)	Яблоко свежее	100	0,48	0,48	11,76	53,28	0,032	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ПП	Печенье	25	2,13	2,83	17,43	103,63	0,025	0,00	16,25	0,325	10,25	21,75	3,75	0,25
209(2017)	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого:		39,52	34,15	102,175	789,69	8,237	21,39	254,25	13,495	317,75	493,45	79,95	33,05
	цена	62,50												
	Обед													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71(2017)	Нарезка из свежих или соевых овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
119(2017)	Суп картофельный с горохом на б/пг	200	1,68	2,72	17,52	121,92	0,09	14,08	0	0,3	0,53	139,9	4	1,58
171(2017)	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	150	5,87	2,71	26,29	153,03	0,13	0,00	0,00	0,00	9,64	138,60	92,40	3,31
280(2017)	Фрикадельки из мяса	90	4,97	7,26	8,52	119,30	0,03	0,41	35,40	0,00	28,85	59,56	12,63	0,57

	говядины													
333(2017)	Соус томатный к мясу	10	0,61	2,5	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,5	5,8	8,19	2,38	0,12
389(2017)	Сок фруктовый промышленного пр-ва, фас 0,2	200	0,5	0	16,1	114	0,04	5,75	0	0,6	24	46	12	0
ПП	Хлеб пшеничный Водированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Кисломолочный продукт, фас 0,2, М/ДЖ 2,5%	200	4,50	4,50	7,38	88,02	0,03	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	Итого:		22,27	20,35	104,41	767,53	0,542	34,93	35,77	3,31	339,04	647,51	184,01	7,92
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Вторник													
	Завтрак													
71(2017)	Икра кабачковая пром. производства	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
279(2017)	Тефтели из мяса говядины в соусе томатном	90/10	4,97	7,26	8,52	119,30	0,03	0,41	35,40	0,00	28,85	59,56	12,63	0,57
309(2017)	Макароны отварные, со сливочным маслом	150	4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62
ПП	Какао с молоком	200	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
14(2017)	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
15(2017)	Сыр твердых сорт	12	2,90	3,69	0,00	44,79	0,005	0,009	32,50	0,007	110,0	62,5	4,38	0,125
ПП	Сок промышленного производства	200	0,5	0	16,1	114	0,3	5,75	0	0,6	24	46	12	1,23
	Итого:		17,70	20,21	93,06	676,48	0,6	22,95	175,80	2,33	233,29	300,44	78,74	7,50
	цена	59,65												
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
97(2017)	Суп картофельный на п/б	200	2,6	0,97	10,7	186,1	0,01	4,1	0	0,14	27	90,24	10,56	0
288(2017)	Птица отварная	90	2,71	3,67	0,00	56,83	0,011	0,00	5,50	0,047	11,00	39,42	5,50	0,55
171(2017)	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150/5	3,20	4,20	20,80	133,80	0,06	0,00	0,00	0,00	26,82	111,20	15,99	0,58
349(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,032	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64

Итого:			13,79	10,07	101,01	686,94	0,34	29,61	5,50	1,34	163,52	367,16	95,71	6,62
Средн														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71(2017)	Икра свекольная	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
310(2017)	Картофель отварной со сливочным маслом	150	2,67	5,24	18,54	132,00	0,15	19,11	0,08	0,00	18,10	73,90	26,92	1,08
288(2017)	Птица отварная	90	20,60	15,00	0,00	244,00	0,011	0,00	5,50	0,047	11,00	39,42	5,50	0,55
376(2017)	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
Итого:			26,32	21,08	42,14	490,20	0,36	35,29	5,58	1,08	92,32	209,33	78,92	6,71
цена		27,00												
ОБЕД														
71(2017)	Нарезка из свежих или соевых овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
101(2017)	Суп картофельный с пшеном, на л/б	200	3,2	6,2	39,52	101,56	0	1,36	0,04	0	139,28	199,64	18,32	0,2
143(2017)	Рагу из овощей	150	16,66	6,4	38,92	143,2	0,11	2,32	0,12	3,76	130,12	227,9	80,32	2,52
260(2017)	Гуляш из мяса говядины	90/40	14,33	10,16	2,31	190,91	0,08	2	0	1,86	218,59	319,06	53,78	2,12
349(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	3,20
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	6,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Молоко ультрапастеризованное для детского питания, фас 0,2	200	6,40	6,00	9,40	120,00	0,30	17,00	180,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			45,39	29,51	147,90	812,60	0,72	36,39	180,16	6,53	807,49	859,70	205,28	10,20
Четверг														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71(2017)	Нарезка из свежих или соевых овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14
229(2017)	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/10	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	7,46	0,11	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70
14(2017)	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
379(2017)	Кофейный напиток	200	2,90	2,50	14,70	62,00	0,21	0,00	40,48	0,51	0,00	213,44	142,49	4,83
ПП	Хлеб пшеничный водированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28

ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Кисломолочный продукт, фас 0,2, МДЖ 2,5%	200	4,50	4,50	7,38	88,02	0,03	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	Итого:		34,55	26,58	78,54	660,68	0,71	41,23	60,95	1,67	391,26	892,33	331,51	10,01
	цена	45,00												
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленных овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
101(2017)	Суп картофельный с перловой крупой на п/б	200	2,6	0,97	10,7	186,1	0,01	4,1	0	0,14	27	90,24	10,56	0
165(2017)	Каша вязкая ячневая со сливочным маслом	150	3,4	4,6	41,02	124	0,17	1,1	0	0,61	68	91	10	0,12
256/330(2017)	Мясо тушеное в соусе	90/20	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,09	0	0	9,54	63,38	11,3	0,75
389(2017)	Сок фруктовый промышленного пр-ва, фас 0,2	200	0,5	0	16,1	114	0,04	5,75	0	0,6	24	46	12	0
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		16,50	22,54	96,63	732,05	0,57	23,82	0,00	2,26	175,56	380,28	79,26	3,03
	Пятница													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182/2015	Каша молочная рисовая жидкая со сливочным маслом (72,5%)	200/10	6,1	10,7	32,3	184	133	20,3	118,1	0,4	0,08	1,1	0,05	0,65
14(2017)	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
171(2017)	Сыр твердых сортов (порциями)	12	5,87	2,71	26,29	153,03	0,13	0,00	0,00	0,00	9,64	138,60	92,40	3,31
382(2017)	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		19,44	21,03	99,16	597,71	133,34	22,23	139,91	0,82	195,06	472,59	255,79	27,00
	цена	31,70												
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленных овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
101(2017)	Суп картофельный с рисовой крупой на п/б	200	2,6	0,97	10,7	186,1	0,01	4,1	0	0,14	27	90,24	10,56	0
165(2017)	Залеканка овощная	150	3,4	4,6	41,02	124	0,17	1,1	0	0,61	68	91	10	0,12
268(2017)	Шницель из мяса	80	9,52	9,02	6,76	165,6	0,05	0	0	0	176,26	223,2	19,06	1,08

	говядины														
349(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,032	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
			20,80	15,82	127,99	785,91									

Вторая неделя

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник													
	Завтрак													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
	Омлет	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05
14(2017)	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
376(2017)	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,10
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,032	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого:		22,75	38,68	47,75	623,57	0,28	25,11	52,71	289,28	159,88	220,16	281,82	36,01
	цена	57,35												
	Обед													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
82(2017)	Борщ с капустой, картофелем, на постном бульоне	200	3,91	2,88	12	214,32	0,06	5,52	0,01	0,24	41,8	69,38	9,26	0,17
171(2017)	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	150	5,87	2,71	26,29	153,03	0,13	0,00	0,00	0,00	9,64	138,60	92,40	0,12
280(2017)	Фрикадельки из мяса говядины	90	4,97	7,26	8,52	119,30	0,03	0,41	35,40	0,00	28,85	59,56	12,63	0
389(2017)	Сок фруктовый промышленного пр-ва, фас 0,2	200	0,5	0	16,1	114	0,04	5,75	0	0,6	24	46	12	1,23
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,18
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	

ПП	Кисломолочный продукт, фас: 0,2, МДЖ 2,5%	200	4,50	4,50	7,38	88,02	0,03	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	
	Итого:		23,89	18,01	96,03	814,11								
	Вторник													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
139(2017)	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
71(2017)	Нарезка из свежих или соленных овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	
376(2017)	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	2,80
268(2017)	Котлета из мяса говядины	90	7,49	9,19	8,24	147,00	0,02	0,01	10,10	1,80	53,60	90,19	16,88	1,40
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Сок промышленного производства	200	0,5	0	16,1	114	0,3	5,75	0	0,6	24	46	12	1,23
	Итого:		16,54	21,87	93,69	680,18	0,59	62,22	190,10	4,36	465,42	271,90	96,58	9,16
	цена	56,00												
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленных овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
99(2017)	Суп овощной на постном бульоне	200	14,62	4,89	9,96	134,38	0	0	0,1	0,47	12,48	45,98	20,14	0,65
302(2017)	Каша рассыпчатая пшеница со сливочным маслом	150	5	3,9	41,25	135	0,21	0	0,07	0	146	115	12	0,01
269(2017)	Биточки из мяса говядины особые	90	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19
349(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		31,57	18,93	116,19	668,38	0,52	13,64	0,27	1,80	258,56	361,67	101,36	4,70
	Средн													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
71(2017)	Икра кабачковая пром. производства	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	3,45
288(2017)	Птица тушеная	90	32,10	3,20	0,00	244,00	0,011	0,00	5,50	0,047	11,00	39,42	5,50	0,00
171(2017)	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150/5	3,40	4,50	48,00	210,00	0,06	0,00	0,00	0,00	26,82	111,20	15,99	2,80

376(2017)	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,40
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		40,24	8,76	84,14	627,04	0,30	16,18	5,50	1,36	106,04	262,88	71,49	9,16
	цена	44,25												
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	
111(2017)	Суп картофельный с макаронными изделиями п/п, на п/б	200	3,2	6,2	39,52	101,56	0	1,56	0,04	0	139,28	199,64	18,32	0,65
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,4	4,6	41,02	124	0,17	1,1	0	0,61	68	91	10	0,65
227(2017)	Рыба припущенная	90	12,27	5,32	0,57	99,24	0,04	1,2	0,31	1,45	27,6	116,5	13,44	0,01
376(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,19
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,69
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	0,28
ПП	Молоко ультрапастеризованное для детского питания, фас 0,2	200	6,40	6,00	9,40	120,00	0,30	17,00	180,00	0,00	240,00	0,00	0,00	1,23
	Итого:		29,22	23,04	123,91	602,44	0,69	24,44	180,35	2,87	533,02	500,68	77,36	4,70
	Четверг													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14
234(2017)	Котлеты рыбные, тушеные в соусе томатном	90/10	5,22	4,31	7,23	88,89	0,03	0,14	0,01	2,07	23,95	70,94	16,57	0,63
14(2017)	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
379(2017)	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,50	14,70	92,90	0,21	0,00	40,48	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Кисломолочный продукт, фас 0,2, МДЖ 2,5%	200	4,50	4,50	7,38	88,02	0,03	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	Итого:		20,27	20,99	78,17	582,97	0,64	33,91	60,85	3,74	364,15	638,89	251,02	8,94
	цена	46,00												

ОБЕД														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
88(2017)	Щи из свежей капусты, картофелем на п/п	200	3,2	6,2	39,52	101,56	0	1,56	0,04	0	139,28	199,64	18,32	0,2
297(2017)	Фрикадельки из кур	90	6,86	10,24	4,05	135,8	0,02	0,51	0,4	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57
302(2017)	Каша вязкая ячневая со слив маслом	150	6,97	3,6	33,49	194,22	0,21	0	0,4	0,51	27,08	213,44	142,5	4,83
389(2017)	Сок фруктовый промышленного пр-ва, фас 0,2	200	0,5	0	16,1	114	0,04	5,75	0	0,6	24	46	12	0
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		21,67	20,70	118,90	671,02	0,48	20,60	0,84	4,43	261,59	602,29	215,43	7,76
	Пятница													
	Завтрак													
71(2017)	Икра рыбачковая пром. производства	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
279(2017)	Тефтели из мяса говядины в соусе томатном	90/10	4,97	7,26	8,52	119,30	0,03	0,41	35,40	0,00	28,85	59,56	12,63	0,57
309(2017)	Макароньы отварные, со сливочным маслом	150	4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62
ПП	Какао с молоком	200	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
14(2017)	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
15(2017)	Сыр твердых сорт	12	2,90	3,69	0,00	44,79	0,005	0,009	32,50	0,007	110,0	62,5	4,38	0,125
ПП	Сок промышленного производства	200	0,5	0	16,1	114	0,3	5,75	0	0,6	24	46	12	1,23
	Итого:		17,70	20,21	93,06	676,48	0,6	22,95	175,80	2,33	233,29	300,44	78,74	7,50
	цена	59,65												
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
101(2017)	Суп картофельный с рисовой крупой на л/б	200	2,6	0,97	10,7	186,1	0,01	4,1	0	0,14	27	90,24	10,56	0
309(2017)	Макароньы отварные, со сливочным маслом	150	4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62
268(2017)	тефтели из мяса говядины	90	7,49	9,19	8,24	147,00	0,02	0,01	10,10	1,80	53,60	90,19	16,88	1,40

349(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
ПП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,032	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого:		19,51	16,39	111,85	798,47	0,33	29,62	10,10	3,66	187,50	333,93	97,42	7,51

П Р И М Е Ч А Н И Е :

1. Говядина - отрубы из мяса говядины бескостные
2. Птица - тушки цыплят-бройлеров охлажденные I категории
3. Йодообогащенные продукты : соль йодированная (соль поваренная обогащенная калиййодом, массовая доля йода $(40,0 \pm 15,0) \cdot 10^4$ мг)
Хлебобулочное изделие обогащенное йодказеином (содержание йода 0,033 мг на 100г готовойпродукции)
4. С - витаминизация III блюд
5. * - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)
6. * - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов"(рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)
7. С 1 марта овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки