



Утверждаю:  
директор МБОУ ООШ №7  
С.М. Беленко

Приказ № 8 от 10.01.2022 г

**Примерное циклическое 12- дневное меню для организации питания (возрастная категория: 5-9 классы)  
осенне-зимне-весенний период**

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>1 Неделя</b>													
	<b>Понедельник</b>													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
223(2017)	Запеканка творожная со сметаной	180/20	30,02	20,74	43,42	480,38	0,13	0,43	129,60	4,73	280,80	406,08	47,52	1,94
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 Водированный	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
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
	<b>Итого:</b>		<b>37,91</b>	<b>29,30</b>	<b>74,23</b>	<b>705,84</b>	<b>0,20</b>	<b>0,46</b>	<b>249,60</b>	<b>2,22</b>	<b>323,10</b>	<b>513,18</b>	<b>59,32</b>	<b>15,48</b>
	<b>цена</b>	<b>62,40</b>												

<b>ОБЕД</b>														
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	100	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 бульоне	250	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	180	7,04	3,25	31,55	183,64	0,60	0,00	0,00	0,00	11,57	166,32	110,88	3,97
280(2017)	Фрикадельки из мяса	100	6,21	9,07	10,65	149,12	0,04	0,51	44,25	0,00	36,06	74,45	13,78	0,71

	говядины														
333(2017)	Соус томатный к мясу	20	1,22	5	5,72	91,64	0,02	2,74	0,02	3	11,6	16,38	4,76	0,24	
389(2017)	Сок фруктовый промышленного производства, 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	
	<b>Итого:</b>		<b>20,79</b>	<b>20,7</b>	<b>107,28</b>	<b>785,76</b>	<b>0,997</b>	<b>35,86</b>	<b>44,27</b>	<b>4,81</b>	<b>130,78</b>	<b>532,71</b>	<b>182,82</b>	<b>8,66</b>	
	<b>Вторник</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
71(2017)	Икра кабачковая, пром. производства	100	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	100/20	6,63	9,68	11,36	159,07	0,04	0,55	47,20	0,00	38,47	79,41	16,84	0,76	
309(2017)	Макароны отварные, со сливочным маслом	180	4,97	6,00	28,08	186,19	0,05	0,00	0,00	0,70	9,84	32,64	7,58	0,74	
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 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	
14(2017)	Масло сливочное(порция)	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 сортов(порция)	15	3,62	4,61	0,00	55,99	0,006	0,011	40,62	0,008	137,5	78,1	5,47	0,156	
	<b>Итого:</b>		<b>18,75</b>	<b>24,25</b>	<b>75,02</b>	<b>593,28</b>	<b>0,20</b>	<b>17,17</b>	<b>107,82</b>	<b>1,74</b>	<b>216,11</b>	<b>240,66</b>	<b>55,80</b>	<b>5,39</b>	
	<b>цена</b>	<b>67,45</b>													
	<b>ОБЕД</b>														
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	100	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	250	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	100	25,75	18,75	0,00	305,00	0,013	0,00	6,87	0,059	13,75	49,27	6,87	0,69	
171(2017)	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	180/5	3,82	5,01	24,82	159,70	0,07	0,00	0,00	0,00	32,01	132,72	19,08	0,69	
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 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	
	<b>Итого:</b>		<b>36,97</b>	<b>25,48</b>	<b>93,27</b>	<b>907,73</b>	<b>0,32</b>	<b>17,61</b>	<b>6,87</b>	<b>1,11</b>	<b>152,26</b>	<b>385,33</b>	<b>89,37</b>	<b>4,23</b>	





ОБЕД														
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	100	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 крутой на п/б	250	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	180	4,08	5,52	49,22	148,8	0,2	1,32	0	0,73	81,6	109,2	12	0,14
256/330(2017)	Мясо тушеное в соусе	100/20	7,03	19,57	3,68	219,01	0,17	0,108	0	0	11,45	76,06	13,56	0,9
389(2017)	Сок фруктовый промышленного производства 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
<b>Итого:</b>			<b>18,35</b>	<b>26,72</b>	<b>105,44</b>	<b>793,35</b>	<b>0,63</b>	<b>24,06</b>	<b>0,00</b>	<b>2,38</b>	<b>191,07</b>	<b>411,16</b>	<b>83,52</b>	<b>3,20</b>
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
<b>Итого:</b>			<b>19,44</b>	<b>21,03</b>	<b>99,16</b>	<b>597,71</b>	<b>133,34</b>	<b>22,23</b>	<b>139,91</b>	<b>0,82</b>	<b>195,06</b>	<b>472,59</b>	<b>255,79</b>	<b>27,00</b>
<b>цена</b>		<b>31,70</b>												
ОБЕД														
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	100	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 крутой на п/б	250	2,6	0,97	10,7	186,1	0,01	4,1	0	0,14	27	90,24	10,56	0
165(2017)	Запеканка 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 говядины	100	11,9	11,27	8,45	207	0,06	0	0	0	220,32	279	23,82	1,35
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 Водированный	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
			<b>22,70</b>	<b>17,59</b>	<b>117,92</b>	<b>774,03</b>	<b>0,47</b>	<b>20,28</b>	<b>0,24</b>	<b>1,38</b>	<b>542,02</b>	<b>681,59</b>	<b>115,08</b>	<b>4,51</b>
	<b>Суббота</b>													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
223(2017)	Запеканка творожная со сливочным маслом	180,00	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,00	0,82	0,37	0,00	251,55	383,23	54,36
883(2017)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	4,29	0,00
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>31,13</b>	<b>22,89</b>	<b>68,60</b>	<b>442,66</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,82</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>269,55</b>	<b>387,52</b>	<b>54,36</b>
	<b>цена</b>	<b>49,64</b>												
	<b>Вторая неделя</b>													
	<b>Понедельник</b>													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71(2017)	Нарезка из свежих 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
612/2006	Омлет	150/50	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 Водированный	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
	<b>Итого:</b>		<b>19,37</b>	<b>34,51</b>	<b>35,99</b>	<b>525,50</b>	<b>0,24</b>	<b>13,10</b>	<b>20,21</b>	<b>289,03</b>	<b>30,68</b>	<b>144,46</b>	<b>266,64</b>	<b>33,24</b>
	<b>цена</b>	<b>55,00</b>												
	<b>Обед</b>													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	100	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	250	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	180	7,04	3,25	31,55	183,64	0,60	0,00	0,00	0,00	11,57	166,32	110,88	3,97
280(2017)	Фрикадельки из мяса говядины	100	6,21	9,07	10,65	149,12	0,04	0,51	44,25	0,00	36,06	74,45	15,78	0,71
389(2017)	Сок фруктовый	200	0,5	0	16,1	114	0,04	5,75	0	0,6	24	46	12	1,23

		промышленного пр-ва, фас 0,2													
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	1,23	
<b>Итого:</b>		<b>21,80</b>	<b>15,86</b>	<b>96,04</b>	<b>786,52</b>	<b>0,95</b>	<b>24,56</b>	<b>44,26</b>	<b>1,75</b>	<b>160,45</b>	<b>445,81</b>	<b>183,32</b>	<b>8,14</b>		
<b>Вторник</b>															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
139(2017)	Капуста тушеная	180	5,22	14,40	39,85	309,89	0,07	38,88	0,00	1,98	136,44	107,10	51,48	4,14	
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	100	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	
376(2017)	Чай с сахаром и лимоном	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	100	9,36	11,49	10,30	183,75	0,03	0,01	12,62	2,25	67,00	112,74	21,10	1,75	
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	
<b>Итого:</b>		<b>18,78</b>	<b>26,57</b>	<b>86,29</b>	<b>654,58</b>	<b>0,31</b>	<b>51,70</b>	<b>12,62</b>	<b>5,14</b>	<b>261,56</b>	<b>312,30</b>	<b>109,38</b>	<b>10,85</b>		
<b>цена</b>		<b>57,40</b>													
<b>ОБЕД</b>															
71(2017)	Нарезка из свежих овощей по сезону	100	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	250	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	180	6	4,68	49,5	162	0,25	0	0,08	0	175,2	138	14,4	0,01	
269(2017)	Биточки из мяса говядины особые	100	8,94	11,74	9,04	177,59	0,10	0,16	0,12	0,52	25,72	109,49	20,45	1,49	
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	
<b>Итого:</b>		<b>34,36</b>	<b>22,06</b>	<b>126,25</b>	<b>730,90</b>	<b>0,58</b>	<b>13,67</b>	<b>0,30</b>	<b>1,90</b>	<b>292,90</b>	<b>406,57</b>	<b>107,85</b>	<b>5,00</b>		
<b>Среда</b>															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
71(2017)	Икра кабачковая пром. Производства	100	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	



288(2017)	Птица тушеная	100	40,12	4,00	0,00	305,00	0,013	0,00	6,87	0,058	13,75	49,27	6,87	0,68
171(2017)	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	180/5	3,82	5,01	24,82	159,70	0,07	0,00	0,00	0,00	32,01	132,72	19,08	0,69
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	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
	<b>Итого:</b>		<b>48,68</b>	<b>10,07</b>	<b>60,96</b>	<b>637,74</b>	<b>0,31</b>	<b>16,18</b>	<b>6,87</b>	<b>1,37</b>	<b>113,98</b>	<b>294,25</b>	<b>75,95</b>	<b>4,22</b>
	<b>цена</b>	<b>55,20</b>												
	<b>ОБЕД</b>													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	100	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
111(2017)	Суп картофельный с макаронными изделиями п/л, на п/б	250	3,2	6,2	39,52	101,56	0	1,56	0,04	0	139,28	199,64	18,32	0,2
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	180/5	4,15	6,50	27,66	185,83	0,19	24,54	0,00	0,24	50,04	117,30	37,63	1,37
227(2017)	Рыба припущенная	100	15,34	6,65	0,71	124,05	0,05	1,5	0,38	1,81	34,5	145,62	16,8	0,47
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	3,20
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
	<b>Итого:</b>		<b>27,43</b>	<b>20,41</b>	<b>104,03</b>	<b>584,48</b>	<b>0,47</b>	<b>43,78</b>	<b>0,42</b>	<b>3,36</b>	<b>292,04</b>	<b>574,82</b>	<b>122,75</b>	<b>7,40</b>
	<b>Четверг</b>													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	100	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	180/5	4,15	6,50	27,66	185,83	0,19	24,54	0,00	0,24	50,04	117,30	37,63	1,37
234(2017)	Котлеты рыбные, тушеные в соусе томатном	100/20	6,96	5,75	9,64	118,52	0,04	0,19	0,01	2,76	31,93	94,59	22,09	0,84
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

	<b>Итого:</b>		<b>18,20</b>	<b>19,01</b>	<b>77,81</b>	<b>555,55</b>	<b>0,65</b>	<b>37,51</b>	<b>60,49</b>	<b>4,47</b>	<b>157,27</b>	<b>516,49</b>	<b>237,61</b>	<b>9,20</b>
	цена	<b>35,00</b>												
	<b>ОБЕД</b>													
71(2017)	Нарезка из свежих или соленых овощей по сезону	100	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/б	250	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	100	8,57	12,8	5,06	169,75	0,025	0,63	0,5	3,01	30,26	66,94	9,01	0,71
302(2017)	Капша вязкая ячневая со слив маслом	180	4,08	5,52	49,22	148,8	0,2	1,32	0	0,73	81,6	109,2	12	0,14
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
	<b>Итого:</b>		<b>20,49</b>	<b>25,18</b>	<b>135,64</b>	<b>659,55</b>	<b>0,48</b>	<b>22,04</b>	<b>0,54</b>	<b>5,25</b>	<b>322,16</b>	<b>511,44</b>	<b>86,73</b>	<b>3,21</b>
	<b>Питание</b>													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71(2017)	Икра кабачковая пром.производства	100	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	100/20	6,63	9,68	11,36	159,07	0,04	0,55	47,20	0,00	38,47	79,41	16,84	0,76
309(2017)	Макароны отварные, со сливочным маслом	180	4,97	6,00	28,08	186,19	0,05	0,00	0,00	0,70	9,84	32,64	7,58	0,74
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
14(2017)	Масло сливочное(порция)	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(порция)	15	3,62	4,61	0,00	55,99	0,006	0,011	40,62	0,008	137,5	78,1	5,47	0,156
	<b>Итого:</b>		<b>18,75</b>	<b>24,25</b>	<b>75,02</b>	<b>593,28</b>	<b>0,20</b>	<b>17,17</b>	<b>107,82</b>	<b>1,74</b>	<b>216,11</b>	<b>240,66</b>	<b>55,80</b>	<b>5,39</b>
	цена	<b>67,45</b>												
	<b>ОБЕД</b>													
71(2017)	Нарезка из свежих 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	250	2,6	0,97	10,7	186,1	0,01	4,1	0	0,14	27	90,24	10,56	0



309(2017)	Макароны отварные, со сливочным маслом	180	4,97	6,00	28,08	186,19	0,05	0,00	0,00	0,70	9,84	32,64	7,58	0,74
268(2017)	Тефтели из мяса говядины	100	9,36	11,49	10,30	183,75	0,03	0,01	12,62	2,25	67,00	112,74	21,10	1,75
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
	<b>Итого:</b>		<b>21,73</b>	<b>19,21</b>	<b>106,83</b>	<b>812,97</b>	<b>0,32</b>	<b>17,62</b>	<b>12,62</b>	<b>4,00</b>	<b>183,34</b>	<b>348,72</b>	<b>92,10</b>	<b>5,34</b>
	<b>Суббота</b>													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>З а в т р а к</b>													
438(2017)	Омлет натуральный со сливочным маслом	150,00	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,00	0,25	345,00	0,00	114,20	19,50	260,50
ПП	Икра кабачковая промышленного производства	60,00	1,20	4,20	5,40	56,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	17,60	12,20	25,00
ПП	Какао с молоком	200,00	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	50,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60
	<b>Итого</b>	<b>460,00</b>	<b>22,24</b>	<b>30,20</b>	<b>45,61</b>	<b>535,85</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>2,82</b>	<b>345,24</b>	<b>0,42</b>	<b>292,00</b>	<b>182,20</b>	<b>312,44</b>
	<b>цена</b>	<b>49,7</b>												

#### П Р И М Е Ч А Н И Е :

Говядина - отрубы из мяса говядины бескостные

Птица - тушки цыплят-бройлеров охлажденные I категории

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)

\* - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

\* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов"(рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

С 1 марта овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки