УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУ РО «Тацинская специальная школа-интернат»
_____ И.Д. Иванова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Сезон осень - зима (от 7-ми до 11-ти лет)
государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области
«Тацинская специальная школа-интернат»

Для разработки меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996 г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва, 2004г.

4. Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания, И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, Москва, 2007г.

Справочно в номере рецептур:

М - сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука, Москва 1996г.

Л - сборник рецептур и кулинарных изделий под редакцией для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004г.

Сезон: осень-зима				**Неделя:** первая				**День:** понедельник				**1 ДЕНЬ**			
№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
160 Л с.159-160	**Суп молочный с макаронами (вермишель, фигурные изделия)**	**200**		**4,4**	**3,8**	**15,8**	**116,0**	**0,06**	**0,2**	**20**	**0**	**118,40**	**16,0**	**100,0**	**0,4**
Табл.	*Молоко*	*100*	*100*												
с.38	*Вода*	*84*	*84*												
	Макароны	*16*	*16*												
	Сахар	*2*	*2*												
	Масло сливочное	*1*	*1*												
337 Л с. 273 Табл. с.58	**Яйцо**	**1шт (40)**		**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63,0**	**0,03**	**0**	**100,0**	**0**	**22,0**	**5,0**	**77,0**	**1,0**
101Л с.117 Табл. с.174	**Икра кабачковая п/производства**	**50**		**0,95**	**4,45**	**3,85**	**59,50**	**0,01**	**3,5**	**0**	**0**	**20,5**	**7,5**	**18,5**	**0,35**
96 Л с. 115 Табл. с.122	**Масло сливочное (порциями)**	**10**		**0,13**	**7,25**	**0,09**	**66,0**	**0**	**0**	**40,0**	**0**	**2,0**	**0**	**3,0**	**0**
97 Л с. 115 Табл. с.54	**Сыр (порциями)**	**10**		**2,12**	**1,94**	**0,38**	**27,6**	**0,004**	**0,08**	**14,0**	**0**	**63**	**3,0**	**70,0**	**0,08**
101Л с.117 Табл. с.174	**Икра кабачковая п/производства**	**50**		**0,95**	**4,45**	**3,85**	**59,50**	**0,01**	**3,5**	**0**	**0**	**20,5**	**7,5**	**18,5**	**0,35**
п/п	**Хлеб пшеничный**	**30**		**2,29**	**0,19**	**15,05**	**71,05**	**0,05**	**0**	**0**	**0,59**	**6,9**	**9,9**	**25,2**	**0,6**
п/п	**Хлеб ржаной**	**30**		**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
692 Л с. 460-481	**Кофейный напиток**	**180**		**5,94**	**1,93**	**12,5**	**101,25**	**2,88**	**4,86**	**7,74**	**0,54**	**0,05**	**0,01**	**0,01**	**1,08**
	Кофейный напиток «Старая мельница»	*7,2*	*7,2*												

	Вода	*155*	*155*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Молоко	*45*	*45*												
	Итого:		**610**	**41,53**	**43,56**	**100,36**	**970,04**								
2 ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
644 М с. 361	**Молоко кипяченое**		**180**	**3,15**	**4,5**	**5,4**	**93,6**	**2,88**	**1,9**	**5,56**	**0,05**	**0**	**0**	**2,25**	**1,71**
645 М с.361	**или кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%**		**150**	**2,1**	**3,75**	**6,45**	**97,5**	**0,45**	**0,9**	**2,85**	**1,87**	**5,1**	**3,75**	**2,92**	**0,05**
769 Л с. 522	**Сдобные булочные изделия Табл. с.134**		**50**	**4,0**	**4,7**	**27,8**	**170,0**	**0,06**	**0**	**9**	**0**	**16,0**	**6,0**	**44,0**	**0,6**
	Мука	*33,8*	*33,8*												
	Сахар	*7*	*7*												
	Масло сливочное или маргарин	*7,5*	*7,5*												
	Яйца	*1*	*1*												
	Соль	*1*	*1*												
	Дрожжи	*1*	*1*												
п/п	**Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)**		**10**	**0,1**	**0**	**8,1**	**41,8**	**0**	**0**	**0**	**1,07**	**0,87**	**2,66**	**0,93**	**0,4**
	Итого:														
ОБЕД с 7 лет до 11 лет															
138 М с.77	**Суп с бобовыми (горох, фасоль)**		**200**	**4,96**	**4,48**	**17,84**	**133,6**	**0,12**	**0,8**	**0**	**0**	**65,6**	**38,4**	**262,4**	**1,8**
Табл.	*Картофель до 01.09. (20%)*	*50*	*40*												
с.152	*Картофель с 01.09.-31.10 (25%)*	*53*	*40*												
	Картофель с 01.11-31.12. (30%)	*57*	*40*												
	Картофель с 01.01.-28.02.(35%)	*62*	*40*												
	Картофель с 01.03. (40%)	*67*	*40*												
	Фасоль	*16*	*16*												
	Горох лущеный	*16*	*16*												
	Морковь до 01.01. (20%)	*10*	*8*												

	Морковь после 01.01. (25%)	*11*	*8*												
	Лук репчатый (16)	*10*	*8*												
	Масло сливочное	*4*	*4*												
	Вода или бульон	*140*	*140*												
309 М с.186	**Рыба тушеная в томате с овощами**		**150**	**15,9**	**7,7**	**8,4**	**168,0**	**0,79**	**8,4**	**0**	**0**	**29,4**	**66,9**	**40,32**	**1,56**
	Минтай	*186*	*93*												
	Вода или бульон	*27*	*27*												
	Морковь до 01.01. (20%)	*34*	*27*												
	Морковь после 01.01. (25%)	*36*	*27*												
	Лук репчатый (16%)	*15*	*13*												
	Томатная паста	*19*	*19*												
	Мало растительное	*8*	*8*												
	Сахар	*2,5*	*2,5*												
	Масса тушеной рыбы		***75***												
	Масса готовой рыбы с тушеными овощами		***150***												
255 М с. 151	**Каша пшеничная рассыпчатая**		**150**	**6,6**	**5,4**	**38,55**	**229,5**	**0,12**	**0**	**0**	**0**	**33,0**	**36,0**	**148,5**	**2,55**
	Крупа пшеничная	*60*	*60*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Вода	*108*	*108*												
	Зелёный горошек или		**90**												
	Консервированные овощи (огурцы, томаты, икра кабачковая, кукуруза) или														
	Квашеные овощи или		**90**												
	Свежие овощи в нарезке (огурцы, томаты)		**90**												
639 Л с.451	**Компот из сухофруктов с витамином С**		**180**	**0,5**	**0,04**	**28,26**	**111,6**	**0,01**	**0,29**	**0,06**	**0**	**25,82**	**16,44**	**0**	**0,55**
	Смесь сухофруктов	*18*	*45[1]*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Вода	*180*	*180*												
	Выход:		*180*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**60**	**4,58**	**0,37**	**30,11**	**142,09**	**0,1**	**0**	**0**	**1,18**	**13,8**	**19,8**	**50,4**	**1,2**

п/п	**Хлеб ржаной**		**25**	**1,66**	**0,3**	**10,46**	**51,2**	**0,14**	**0,18**	**0**	**0,14**	**31,9**	**17,5**	**54,68**	**1,23**
	Итого:														
ПОЛДНИК с 7лет до 11 лет															
п/п	**Сок фруктовый**		**200**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	**0,02**	**92,0**	**0**	**0**	**14,0**	**8,0**	**14,0**	**2,8**
	Фрукты: яблоки или		**185**	**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**	**0,06**	**18,50**	**0**	**0**	**29,6**	**16,65**	**20,35**	**407**
	Апельсины		**185**	**1,67**	**0**	**15,54**	**70,0**	**0,07**	**111,0**	**0**	**0**	**62,9**	**24,05**	**15,06**	**0,56**
	Итого:														
УЖИН с 7лет до 11 лет															
492 Л с. 386	**Плов из птицы**		**150**	**11,1**	**11,1**	**20,4**	**231,0**	**0,06**	**2,31**	**0,7**	**0**	**18,47**	**23,54**	**163,77**	**1,6**
	Бройлер-цыпленок	96	69												
	Масло сливочное	8	8												
	Лук репчатый	9	8												
	Морковь	10	8												
	Томатная паста	5	5												
	Крупа рисовая	35	35												
	Масса тушеной птицы		**50**												
	Масса готового риса с овощами		**100**												
50 Л с.93	**Салат из свеклы с сыром**		**100**	**5,1**	**14,2**	**7,1**	**178,0**	**0,03**	**6,6**	**40,0**	**0**	**187,0**	**28,0**	**154,0**	**1,5**
	Свекла свежая	*91*	*71[1]*												
	Сыр	*18*	*16[2]*												
	Сметана	*15*	*15*												
462 М с. 360	**Какао с молоком**		**180**	**3,12**	**2,58**	**16,9**	**127,0**	**1,3**	**1,2**	**0,07**	**24,3**	**114,1**	**0,08**	**2,9**	**6,5**
	Какао-порошок	*3,6*	*3,6*												
	Молоко	*90*	*90*												
	Вода	*100*	*100*												
	Сахар-песок	*18*	*18*												
	Хлеб пшеничный		**60**	**4,58**	**0,37**	**30,11**	**142,09**	**0,1**	**0**	**0**	**1,18**	**13,8**	**19,4**	**50,4**	**1,2**
	Хлеб ржаной		**25**	**1,66**	**0,30**	**10,5**	**51,2**	**0,14**	**0,18**	**0**	**0,14**	**31,9**	**17,5**	**54,68**	**1,23**
	Итого:														
	Итого: ЗА ДЕНЬ														

Сезон: осень-зима				Неделя: первая				День: вторник				2 ДЕНЬ			
№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК с 7лет до 11 лет															
361 М с.222	**Мясо крупным куском (свинина)**	**50**		**24,52**	**32,30**	**0,026**	**388,50,**	**0,48**	**0**	**0**	**0**	**26,89**	**0**	**0**	**1,53**
	Свинина	*87*	*74*												
	Говядина	*105*	*77*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Масса мяса:		*50*												
540 М с.313	**Соус томатный**	**50**		**0,9**	**2,01**	**4,74**	**40,2**	**0,01**	**6,07**	**0,01**	**0**	**12,48**	**5,39**	**0**	**0,35**
	Вода	*45*	*45*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Мука пшеничная	*2*	*2*												
	морковь	*3,5*	*3*												
	Лук репчатый	*2*	*1,5*												
	Томатная паста	*12,5*	*12,5*												
	Масло сливочное	*0,75*	*0,75*												
	Сахар	*0,5*	*05*												
466 М с. 289	**Рис припущенный**	**100**		**2,48**	**3,59**	**26,84**	**142,82**	**0,03**	**0,28**	**0,01**	**0**	**9,44**	**7,55**	**0**	**0,63**
Табл.	*Крупа рисовая*	*53*	*53*												
	Бульон или вода	*111*	*111*												
	Масло сливочное	*5*	*5*												
	Выход:		*150*												
50 Л с.93	**Салат из свеклы с сыром или**	**60**		**3,06**	**8,52**	**4,26**	**106,8**	**0,02**	**3,96**	**24,0**	**0**	**112,3**	**16,8**	**92,4**	**0,9**
Табл.	*Свекла свежая*	*55*	*43*												
с.168	*Сыр*	*11*	*10*												
	Сметана	*9*	*9*												
	Выход		*60*												
	Свежие овощи в нарезке (огурцы, томаты)	**100**		**0**	**0**	**2,8**	**18**	**2**	**11**	**1,1**	**0,7**	**2,3**	**5,3**	**3,5**	**3,3**
96 Л с. 115	**Масло сливочное**	**10**		**0,13**	**7,25**	**0,09**	**66,0**	**0**	**2,4**	**0,04**	**0**	**2,4**	**0,3**	**0**	**0,02**
п/п	**Хлеб пшеничный**	**50**		**3,82**	**0,31**	**25,09**	**118,41**	**0,08**	**0**	**0**	**0,98**	**11,50**	**16,50**	**42,0**	**1,0**

п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
692 Л с. 460-481	**Кофейный напиток**		**180**	**5,94**	**1,93**	**12,5**	**101,25**	**2,88**	**4,86**	**7,74**	**0,54**	**0,05**	**0,01**	**0,01**	**1,08**
	Кофейный напиток «Старая мельница»	*7,2*	*7,2*												
	Вода	*155*	*155*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Молоко	*45*	*45*												
	Итого:														
2 ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
644 М стр. 361	**Молоко кипяченое или**		**180**	**3,15**	**4,5**	**5,4**	**93,6**	**2,88**	**1,9**	**5,56**	**0,05**	**0**	**0**	**2,25**	**1,71**
645 М стр.36 1	**Кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%**		**150**	**2,1**	**3,75**	**6,45**	**97,5**	**0,45**	**0,9**	**2,85**	**1,87**	**5,1**	**3,75**	**2,92**	**0,05**
769 Л с. 522 Табл. с.134	**Сдобные булочные изделия**		**50**	**4,0**	**4,7**	**27,8**	**170,0**	**0,06**	**0**	**9**	**0**	**16,0**	**6,0**	**44,0**	**0,6**
	Мука	*33,8*	*33,8*												
	Сахар	*7*	*7*												
	Масло сливочное или маргарин	*7,5*	*7,5*												
	Яйца	*1*	*1*												
	Соль	*1*	*1*												
	Дрожжи	*1*	*1*												
п/п	**Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)**		**10**	**0,1**	**0**	**8,1**	**41,8**	**0**	**0**	**0**	**1,07**	**0,87**	**2,66**	**0,93**	**0,4**
	Итого:														
ОБЕД с 7 лет до 11 лет															
132 Л с. 144	**Рассольник ленинградский**		**200**	**9,49**	**3,0**	**16,0**	**97,3**	**0,08**	**13,0**	**0**	**0**	**16,8**	**18,2**	**49,0**	**0,91**
	Картофель до 01.09. (20%)	75	60												
	Картофель с 01.09– 1.10. (25%)	80	60												
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	86	60												
	Картофель с 01.01 – 8.02. (35%)	92	60												
	Картофель с 01.03. (40%)	100	60												
	Морковь с 01.09 –31.12. (20%)	10	8												

	Морковь с 01.01. (25%)	11	8												
	Лук репчатый (16%)	5	4												
	Огурцы соленые	12	12												
	Масло сливочное	4	4												
	Бульон или вода	152	152												
443 М с. 276	**Рагу из птицы**		**200**	**12,4**	**14,2**	**17,8**	**250,0**	**0,14**	**9,2**	**20,0**	**0**	**36,0**	**40,0**	**156,0**	**1,8**
	Цыпленок-бройлер	*145*	*103*												
	Масло сливочное	*3*	*3*												
	Картофель до 01.09. (20%)	*100*	*80*												
	Картофель с 01.09– 1.10. (25%)	*107*	*80*												
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	*114*	*80*												
	Картофель с 01.01 – 8.02 (35%)	*123*	*80*												
	Картофель с 01.03. (40%)	*133*	*80*												
	Морковь с 01.09 –31.12.20%)	*22*	*18*												
	Морковь с 01.01. (25%)	*24*	*18*												
	Томатная паста	*4*	*4*												
	Лук репчатый (16%)	*12*	*10*												
	Масло сливочное	*3,5*	*3,5*												
	Мука пшеничная	*1,5*	*1,5*												
	Масса птицы		***75***												
	Масса гарнира и соуса		***125***												
	Выход:		***200***												
	Томат консервированный		60	0,66	0,06	2,1	120,0	0,006	9,0	0	0	6,0	9,0	21,0	0,48
639 Л с.451	**Компот из смеси сухофруктов с витамином С**		**180**	**0,5**	**0,04**	**28,26**	**111,6**	**0,01**	**0,29**	**0,06**	**0**	**25,82**	**16,44**	**0**	**0,55**
	Смесь сухофруктов	*18*	*45[1]*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Вода	*180*	*180*												
	Выход:		*180*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**60**	**4,58**	**0,37**	**30,11**	**142,09**	**0,1**	**0**	**0**	**1,18**	**13,8**	**19,8**	**50,4**	**1,2**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
	Итого:														
УЖИН с 7 лет до 11 лет															
162 М с. 93	**Суп молочный с крупой (рисовой, манной, овсяной Геркулес, перловой, ячневой, гречневой, пшенной)**		**200**	**6,74**	**6,48**	**21,56**	**180,30**	**0,06**	**2,2**	**0,05**	**257,84**	**32,01**	**32,0**	**203,36**	**0,4**
	Молоко	*100*	*100*												
	Вода	*110*	*110*												

	Рисовая	12	12												
	Манная	*12*	*12*												
	Хлопья овсяные Геркулес	*12*	*12*												
	Перловая	*16*	*16*												
	Ячневая	*16*	*16*												
	Гречневая	*16*	*16*												
	Пшено	*16*	*16*												
	Масло сливочное	*1,6*	*1,6*												
	Сахар	*2*	*2*												
674 М с. 374	**Блины со сметаной**		**120**	**6,12**	**3,72**	**39,12**	**226,80**	**0,16**	**0**	**0**	**0**	**8,4**	**30,0**	**75,60**	**1,68**
	Мука пшеничная	*48*	*48*												
	Яйцо		*3*												
	Сахар	*2*	*2*												
	Вода	*77*	*77*												
	Дрожжи	*2*	*2*												
	Соль	*1,0*	*1,0*												
	Масса теста:		***130***												
	Масло сливочное	*3*	*3*												
	или растительное масло	*3*	*3*												
	Масса готовых блинов:		***100***												
	Сметана		20												
462 М с. 360	**Какао с молоком**		**180**	**3,12**	**2,58**	**16,9**	**127,0**	**1,3**	**1,2**	**0,07**	**24,3**	**114,1**	**0,08**	**2,9**	**6,5**
	Какао - порошок	***4***	***4***												
	Молоко	*95*	*90*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Вода	*100*	*100*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**40**	**3,06**	**0,25**	**20,07**	**94,73**	**0,06**	**0**	**0**	**0,78**	**9,20**	**33,60**	**13,20**	**0,80**
п/п	**Хлеб ржаной**		**20**	**1,33**	**0,24**	**8,37**	**40,96**	**0,11**	**0,14**	**0**	**0,11**	**25,5**	**43,75**	**14,0**	**0,98**
	Итого:														
	Итого: за день														

Сезон: осень-зима		**Неделя:** первая					**День:** среда				**3 ДЕНЬ**			
№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
324М с.198	**Котлеты рыбные**		**70/50**	**11,31**	**4,81**	**9,96**	**128,26**	**0,08**	**0,51**	**0,03**	**0**	**37,43**	**43,3**	**44,4**	**0,84**
	Минтай	*92*	*56*												
	Хлеб пшеничный	*13*	*13*												
	Молоко	*10*	*10*												
	Яйцо	*1/10*	*4*												
	Масса полуфабриката		*83*												
	Масло сливочное	*1,4*	*1,4*												
	Масса готового блюда		70												
540 М с.313	**Соус томатный**		**50**	**0,8**	**2,2**	**3,9**	**40,0**	**0,01**	**1,4**	**0**	**0**	**10,0**	**4,0**	**46,0**	**0,4**
Табл.	*Вода*	*45*	*45*												
с.232	*Масло сливочное*	*2*	*2*												
	Мука пшеничная	*2*	*2*												
	морковь	*3,5*	*3*												
	Лук репчатый	*2*	*1,5*												
	Томатная паста	*12,5*	*12,5*												
	Масло сливочное	*0,75*	*0,75*												
	Сахар	*0,5*	*05*												
472 М с. 291	**Пюре картофельное**		**100**	**2,1**	**0,8**	**14,7**	**75,2**	**0,05**	**1,3**	**3,2**	**0**	**27,2**	**20,0**	**56,0**	**0,7**
Табл.	*Картофель до 01.09. (20)*	108	86												
с.164	*Картофель с 01.09.-31.10 (25%)*	115	86												
	Картофель с 01.11-31.12. (30%)	123	86												
	Картофель с 01.01.-28.02.(35%)	132	86												
	Картофель с 01.03. (40%)	143	86												
	Молоко	16	15												
	Масло сливочное	4	4												
17Л с.79	**Салат из соленых огурцов с луком или**		**100**	**0,9**	**5,0**	**2,6**	**61,0**	**0,02**	**5,5**	**0**	**0**	**23,0**	**13,0**	**28,0**	**0,6**

			60	**0,54**	**3,0**	**1,56**	**36,6**	**0,01**	**3,3**	**0**	**0**	**13,8**	**7,8**	**16,8**	**0,36**
Табл.	*Огурец консервированный*	*101*	*81*												
с.170	*Лук репчатый 16%*	*18*	*15*												
	Масло растительное	*5*	*5*												
	Свежие овощи в нарезке: огурцы		100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,0	0	0	14,0	20,0	26,0	0,9
96 Л с. 115 Табл. с.122	**Масло сливочное (порциями)**		**10**	**0,13**	**7,25**	**0,09**	**66,0**	**0**	**0**	**40,0**	**0**	**2,0**	**0**	**3,0**	**0**
97 Л с. 115 Табл. с.54	**Сыр (порциями)**		**10**	**2,12**	**1,94**	**0,38**	**27,6**	**0,004**	**0,08**	**14,0**	**0**	**63**	**3,0**	**70,0**	**0,08**
п/п	**Хлеб пшеничный**		**50**	**3,82**	**0,31**	**25,09**	**118,41**	**0,08**	**0**	**0**	**0,98**	**11,50**	**16,50**	**42,0**	**1,0**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
692 Л с. 460	**Кофейный напиток**		**180**	**5,94**	**1,93**	**12,5**	**101,25**	**2,88**	**4,86**	**7,74**	**0,54**	**0,05**	**0,01**	**0,01**	**1,08**
	Кофейный напиток «Старая мельница»	*7,2*	*7,2*												
	Вода	*155*	*155*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Молоко	*45*	*45*												
	Итого:		**555**	**25,75**	**24,67**	**60,26**	**640,67**								
2 ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
644 М стр. 361	**Молоко кипяченое или**		**180**	**3,15**	**4,5**	**5,4**	**93,6**	**2,88**	**1,9**	**5,56**	**0,05**	**0**	**0**	**2,25**	**1,71**
645 М стр.36 1	**Кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%**		**150**	**2,1**	**3,75**	**6,45**	**97,5**	**0,45**	**0,9**	**2,85**	**1,87**	**5,1**	**3,75**	**2,92**	**0,05**
769 Л с. 522 Табл. с.134	**Сдобные булочные изделия**		**50**	**4,0**	**4,7**	**27,8**	**170,0**	**0,06**	**0**	**9**	**0**	**16,0**	**6,0**	**44,0**	**0,6**
	Мука	*33,8*	*33,8*												
	Сахар	*7*	*7*												
	Масло сливочное или маргарин	*7,5*	*7,5*												
	Яйца	*1*	*1*												
	Соль	*1*	*1*												
	Дрожжи	*1*	*1*												

п/п	**Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)**		**10**	**0,1**	**0**	**8,1**	**41,8**	**0**	**0**	**0**	**1,07**	**0,87**	**2,66**	**0,93**	**0,4**
	Итого:														
ОБЕД с 7 лет до 11 лет															
135М с.76	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**		**230**	**6,8**	**4,8**	**18,46**	**139,64**	**0,12**	**19,24**	**0**	**0**	**20,59**	**30,26**	**111,91**	**1,68**
Табл.	**Суп картофельный**		**200**												
с.162	*Картофель до 01.09 (20%)*	100	80												
	Картофель с 01.09 –31.10(25%)	107	80												
	Картофель с 01.11 – 31.12 30%)	114	80												
	Картофель с 01.01 – 8.02 (35%)	123	80												
	Картофель с 01.03 . (40%)	133	80												
	Морковь *с 01.09 –31.12 (20%)*	*10*	*8*												
	Морковь *с 01. (25%)*	*11*	*8*												
	Лук репчатый *(16%)*	*10*	*8*												
	Томатная паста	*2*	*2*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Бульон или вода	*140*	*140*												
	Фрикадельки мясные		**30**												
	Говядина или	47	34												
	Свинина	40	34												
	Лук репчатый	4	3												
	Вода	3	3												
	Яйца	2	2												
	Выход:		30												
498 Л с.390	**Котлеты рубленные из птицы**		**50**	**7,6**	**6,8**	**6,8**	**119,0**	**0,04**	**0,1**	**10,0**	**0**	**22,0**	**13,0**	**48,0**	**1,1**
Табл.	*Цыпленок-бройлер*	***77***	***37***												
с.80	*Хлеб пшеничный*	*9*	*9*												
	Молоко или вода	*13*	*13*												
	Масло сливочное	*5*	*5*												
	Мука	*5*	*5*												
	Масса полуфабриката		***63***												
	Выход:		***50***												
255 М с. 149,	**Каша гречневая рассыпчатая**		**150**	**6,0**	**6,0**	**40,0**	**244**	**0**	**0**	**18,0**	**0**	**24,0**	**139,0**	**207,0**	**5,0**

151															
	Крупа гречневая	72	72												
	Вода	107	107												
	Масло сливочное	6	6												
	Помидор консервированный или		**60**	0,66	0,06	2,1	120,0	0,006	9,0	0	0	6,0	9,0	21,0	0,48
	Квашеные овощи или		60												
	Консервированные овощи (огурцы, томаты, икра кабачковая, зелёный горошек, кукуруза) или		60												
	Свежие овощи в нарезке: Огурцы свежие или		60												
	Помидоры свежие														
639 Л с.451	**Компот из сухофруктов с витамином С**		**180**	**0,5**	**0,04**	**28,26**	**111,6**	**0,01**	**0,29**	**0,06**	**0**	**25,82**	**16,44**	**0**	**0,55**
	Смесь сухофруктов	*18*	*45[1]*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Вода	*180*	*180*												
	Выход:		*180*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**60**	**4,58**	**0,37**	**30,11**	**142,09**	**0,1**	**0**	**0**	**1,18**	**13,8**	**19,8**	**50,4**	**1,2**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
	Итого:														
ПОЛДНИК с 7 лет до 11 лет															
п/п	**Сок фруктовый**		**200**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	**0,02**	**92,0**	**0**	**0**	**14,0**	**8,0**	**14,0**	**2,8**
	Фрукты: яблоки или		**185**	**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**	**0,06**	**18,50**	**0**	**0**	**29,6**	**16,65**	**20,35**	**4,07**
	Апельсины		**185**	**1,67**	**0**	**15,54**	**70,0**	**0,07**	**111,0**	**0**	**0**	**62,9**	**24,05**	**15,06**	**0,56**
	Итого:														
УЖИН с 7 лет до 11 лет															
162 М с.93	**Суп молочный с хлопьями овсяными Геркулес**		**200**	**8,0**	**9,1**	**27,9**	**224,0**	**0,11**	**1,1**	**0**	**0**	**255,50**	**30,85**	**0**	**0,29**
	Молоко	*100*	*100*												
	Вода	*110*	*110*												
	Крупа хлопья овсяные Геркулес	*12*	*12*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Сахар	*2*	*2*												
362Л с.289	**Пудинг из творога со сметаной**		**110**	**14,15**	**11,1**	**1,75**	**240,0**	**0,065**	**0,25**	**70,0**	**0**	**139,0**	**23,0**	**194,0**	**0,9**

Табл. с.44	***Пудинг из творога***		**100**	**13,9**	**9,6**	**1,4**	**224,0**	**0,06**	**0,2**	**60,0**	**0**	**130,0**	**22,0**	**188,0**	**0,9**
	Творог	*76*	*75*												
	Крупа манная	*8*	*8*												
	Сахар	*8*	*8*												
	Яйца	*1/5*	*8*												
	Изюм	*10,2*	*10*												
	Масло сливочное	*3*	*3*												
	Мука	*3*	*3*												
	Сметана	*3*	*3*												
	Масса готового пудинга		***100***												
Табл. с.46	***Сметана***		***10***	***0,25***	**1,5**	**0,35**	**16**	**0,005**	**0,05**	**10,0**	**0**	**9,0**	**1,0**	**6,0**	**0**
462 М с. 360	**Какао с молоком**		**180**	**3,12**	**2,58**	**16,9**	**127,0**	**1,3**	**1,2**	**0,07**	**24,3**	**114,1**	**0,08**	**2,9**	**6,5**
	Какао-порошок	*3,6*	*3,6*												
	Молоко	*90*	*90*												
	Вода	*100*	*100*												
	Сахар-песок	*18*	*18*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**40**	**3,06**	**0,25**	**20,07**	**94,73**	**0,06**	**0**	**0**	**0,78**	**9,20**	**33,60**	**13,20**	**0,80**
п/п	**Хлеб ржаной**		**20**	**1,33**	**0,24**	**8,37**	**40,96**	**0,11**	**0,14**	**0**	**0,11**	**25,5**	**43,75**	**14,0**	**0,98**
	Итого:														
	Итого: ЗА ДЕНЬ														

Сезон: осень-зима		**Неделя:** первая						**День:** четверг				**4 День**			
№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
487 Л с. 382	**Птица отварная**		**50**	**10,55**	**6,8**	**0**	**105,5**	**0,02**	**0**	**10,0**	**0**	**19,5**	**10,0**	**71,5**	**0,9**
Табл.	*Цыпленок-бройлер*	*88*	*63*												
с.80	*Лук репчатый*	*3*	*2*					15,95	7,4	30,0	252,5				
	Морковь до 31.12	*3*	*2*												
	Морковь с 01.01	*4*	*2*												
	Выход:		***50***												
273 М с.161	**Макароны отварные**		**150**	**5,4**	**0,6**	**30,0**	**147,0**	**0,06**	**0**	**0**	**0**	**10,0**	**9,0**	**36,0**	**0,9**
Табл.	*Макаронные изделия*	*53*	*53*												
с.134	*Масло сливочное*	*5*	*5*												
	Итого:		***150***												
п/п	**Томат консервированный**		**90**	**0,99**	**0,09**	**3,15**	**18,0**	**0,009**	**13,5**	**0**	**0**	**9,0**	**13,5**	**31,5**	**0,72**
96 Л с. 115 Табл. с.122	**Масло сливочное (порциями)**		**10**	**0,13**	**7,25**	**0,09**	**66,0**	**0**	**0**	**40,0**	**0**	**2,0**	**0**	**3,0**	**0**
97 Л с. 115 Табл. с.54	**Сыр (порциями)**		**10**	**2,12**	**1,94**	**0,38**	**27,6**	**0,004**	**0,08**	**14,0**	**0**	**63**	**3,0**	**70,0**	**0,08**
п/п	**Хлеб пшеничный**		**50**	**3,82**	**0,31**	**25,09**	**118,41**	**0,08**	**0**	**0**	**0,98**	**11,50**	**16,50**	**42,0**	**1,0**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
692 Л с. 460	**Кофейный напиток**		**180**	**5,94**	**1,93**	**12,5**	**101,25**	**2,88**	**4,86**	**7,74**	**0,54**	**0,05**	**0,01**	**0,01**	**1,08**
	Кофейный напиток «Старая мельница»	*7,2*	*7,2*												
	Вода	*155*	*155*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Молоко	*45*	*45*												
	Итого:														
2 ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
644 М	**Молоко кипяченое**		**180**	**3,15**	**4,5**	**5,4**	**93,6**	**2,88**	**1,9**	**5,56**	**0,05**	**0**	**0**	**2,25**	**1,71**

с. 361															
645 М с.361	**или кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%**		**150**	**2,1**	**3,75**	**6,45**	**97,5**	**0,45**	**0,9**	**2,85**	**1,87**	**5,1**	**3,75**	**2,92**	**0,05**
769 Л с. 522 Табл. с.134	**Сдобные булочные изделия**		**50**	**4,0**	**4,7**	**27,8**	**170,0**	**0,06**	**0**	**9**	**0**	**16,0**	**6,0**	**44,0**	**0,6**
	Мука	*33,8*	*33,8*												
	Сахар	*7*	*7*												
	Масло сливочное или маргарин	*7,5*	*7,5*												
	Яйца	*1*	*1*												
	Соль	*1*	*1*												
	Дрожжи	*1*	*1*												
п/п	**Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)**		**10**	**0,1**	**0**	**8,1**	**41,8**	**0**	**0**	**0**	**1,07**	**0,87**	**2,66**	**0,93**	**0,4**
	Итого:														
ОБЕД с 7 лет до 11 лет															
111 Л с.131	**Борщ сибирский**		**200**	**3,12**	**3,44**	**12,8**	**9,44**	**0,08**	**16,95**	**0**	**0**	**44,84**	**32,6**	**82,2**	**2,0**
	Картофель до 01.09. (20%)	*10*	*8*												
	Картофель с 01.09.-31.10 (25%)	*11*	*8*												
	Картофель с 01.11-31.12. (30%)	*11*	*8*												
	Картофель с 01.01.-28.02 (35%)	*12*	*8*												
	Картофель с 01.03. (40%)	*13*	*8*												
	Фасоль	*16*	*16*												
	Морковь до 01.01. (20%)	*12*	*10*												
	Морковь после 01.01. (25%)	*13*	*10*												
	Лук репчатый (16%)	*12*	*10*												
	Масло сливочное	*4*	*4*												
	Томатная паста	*9*	*9*												
	Вода или бульон	*200*	*200*												
	Капуста белокочанная	*25*	*20*												
437 Л с.346	**Гуляш (свинина, говядина)**		**125**	**23,35**	**18,69**	**4,7**	**279,8**	**0,09**	**4,6**	**0,02**	**0**	**20,58**	**29,18**	**249,42**	**3,38**
	Говядина	*107*	*79*												
	Или свинина	*87*	*74*												

	Лук репчатый	*18*	*15*												
	Масло сливочное (16%)	*5*	*5*												
	Мука пшеничная	*4*	*4*												
	Томатное пюре	*12*	*12*												
	Масса тушеного мяса	***50***	***50***												
	Масса соуса		***75***												
463 М с.289	**Каша перловая рассыпчатая**		**100**	**2,9**	**3,5**	**22,9**	**135,0**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**19,0**	**14,0**	**101,0**	**0,6**
Табл.	*Крупа перловая*	*33*	*33*												
с.148	*Вода*	*80*	*80*												
	Масло сливочное	*3*	*3*												
71 Л с.102	**Винегрет овощной**		**90**	**1,61**	**9,02**	**7,89**	**133,0**	**0,03**	**9,63**	**0**	**0**	**25,47**	**17,57**	**37,29**	**0,92**
	Картофель до 01.09. (20%)	*26*	*19*												
	Картофель с 01.09– 1.10 (25%)	*29*	*19*												
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	*31*	*19*												
	Картофель с 01.01 –2 8.02. (35%)	*34*	*19*												
	Картофель с 01.03. (40%)	*37*	*19*												
	Морковь с 01.09 –31.12. (20%)	*13*	*9[1]*												
	Морковь с 01.01. (25%)	*14*	*9[1]*												
	Свекла 01.09 -31.12. (20%)	*17*	*14[1]*												
	Свекла 01.01. (25%)	*19*	*14[1]*												
	Огурцы соленые[2]	*17*	*14*												
	Капуста квашенная[2]	*19*	*14*												
	Лук репчатый	*17*	*14*												
	Масло растительное	*9*	*9*												
	Выход:		***100***												
639 Л с.451	**Компот из смеси сухофруктов с витамином С**		**180**	**0,5**	**0,04**	**28,26**	**111,6**	**0,01**	**0,29**	**0,06**	**0**	**25,82**	**16,44**	**0**	**0,55**
	Смесь сухофруктов	*18*	*45[1]*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Вода	*180*	*180*												
	Выход:		*180*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**70**	**5,31**	**0,43**	**35,13**	**165,77**	**0,11**	**0**	**0**	**1,37**	**16,10**	**23,10**	**58,80**	**1,40**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
	Итого:														

ПОЛДНИК с 7 лет до 11 лет															
п/п	**Сок фруктовый**		**200**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	**0,02**	**92,0**	**0**	**0**	**14,0**	**8,0**	**14,0**	**2,8**
	Фрукты: яблоки или		**185**	**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**	**0,06**	**18,50**	**0**	**0**	**29,6**	**16,65**	**20,35**	**4,07**
	Апельсины		**185**	**1,67**	**0**	**15,54**	**70,0**	**0,07**	**111,0**	**0**	**0**	**62,9**	**24,05**	**15,06**	**0,56**
	Итого:														
УЖИН с 7 лет до 11 лет															
162 М с. 93	**Суп молочный с крупой (рисовой, манной, овсяной Геркулес, перловой, ячневой, гречневой, пшенной)**		**200**	**7,82**	**6,88**	**23,38**	**194,98**	**0,15**	**2,2**	**0,05**	**0**	**259,31**	**45,64**	**229,3**	**1,7**
	Молоко	*100*	*100*												
	Вода	*110*	*110*												
	Рисовая	*12*	*12*												
	Манная	*12*	*12*												
	Овсяная Геркулес	*12*	*12*												
	Перловая	*16*	*16*												
	Ячневая	*16*	*16*												
	Гречневая	*16*	*16*												
	Пшено	*16*	*16*												
	Масло сливочное	*1,6*	*1,6*												
	Сахар	*2*	*2*												
278М с.163	**Лапшевник с творогом**		**70/10**	**5,64**	**6,68**	**14,56**	**142,0**	**0,03**	**0,12**	**24,0**	**0**	**53,8**	**9,4**	**7,11**	**0,42**
Табл. с.134	*Лапша или вермишель или макароны*	*18*	*18*												
с.46	*Вода*	*39*	*39*												
	Творог	*23*	*23*												
	Яйцо	*1/10*	*10*												
	Сахар	*2*	*2*												
	Сливочное масло	*1*	*1*												
	Сметана	*1*	*1*												
	Мука	*1*	*1*												
	Масса полуфабриката		***82***												
	Масса готового лапшевника		***70***												
	Сметана		*10*												
462 М с. 360	**Какао с молоком**		**180**	**3,12**	**2,58**	**16,9**	**127,0**	**1,3**	**1,2**	**0,07**	**24,3**	**114,1**	**0,08**	**2,9**	**6,5**

	Какао-порошок	*3,6*	*3,6*												
	Молоко	*90*	*90*												
	Вода	*100*	*100*												
	Сахар-песок	*18*	*18*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**30**	**2,29**	**0,19**	**15,05**	**71,05**	**0,05**	**0**	**0**	**0,59**	**6,9**	**9,9**	**25,2**	**0,6**
п/п	**Хлеб ржаной**		**20**	**1,33**	**0,24**	**8,37**	**40,96**	**0,11**	**0,14**	**0**	**0,11**	**25,5**	**14,0**	**43,75**	**0,98**
	Итого:														
Итого:	**ЗА ДЕНЬ**														

Сезон: осень-зима		**Неделя:** первая					**День:** пятница				**5 ДЕНЬ**			
№ рец.	**Наименование блюда**	**Выход**		**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества**			
								B_1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
366 Л с. 292	**Запеканка из творога со сметаной**		**90**	**6,16**	**7,8**	**15,76**	**159,0**	**0,02**	**0,88**	**30,0**	**0**	**61,5**	**10,0**	**78,75**	**0,45**
Табл.	*Творог*	*71*	*70*												
с.44	*Крупа манная или*	*5*	*5*												
с.46	*Мука пшеничная*	*6*	*6*												
	Сахар	*5*	*5*												
	Яйцо	*1/20*	*2*												
	Масло сливочное	*3*	*3*												
	Сухари или мука пшеничная	*3*	*3*												
	Сметана	*3*	*3*												
	Масса готовой запеканки		***75***												
	Сметана	*15*	*15*												
162 М с. 93	**Суп молочный с крупой (рисовой, манной, овсяной Геркулес, перловой, ячневой, <u>гречневой</u>, пшенной)**		**200**	**5,6**	**6,48**	**16,56**	**153,6**	**0,05**	**0,46**	**0,02**	**0,14**	**66,31**	**9,92**	**62,0**	**0,66**
	Молоко	*100*	*100*												
	Вода	*110*	*110*												
	Рисовая	*12*	*12*												
	Манная	*12*	*12*												
	Овсяная Геркулес	*12*	*12*												
	Перловая	*16*	*16*												
	Ячневая	*16*	*16*												
	Гречневая	*16*	*16*												
	Пшено	*16*	*16*												
	Масло сливочное	*1,6*	*1,6*												
	Сахар	*2*	*2*												
96 Л с. 115 Табл. с.122	**Масло сливочное (порциями)**		**10**	**0,13**	**7,25**	**0,09**	**66,0**	**0**	**0**	**40,0**	**0**	**2,0**	**0**	**3,0**	**0**
97 Л с. 115 Табл.	**Сыр (порциями)**		**10**	**2,12**	**1,94**	**0,38**	**27,6**	**0,004**	**0,08**	**14,0**	**0**	**63**	**3,0**	**70,0**	**0,08**

с.54															
п/п	**Хлеб пшеничный**		**30**	**2,29**	**0,19**	**15,05**	**71,05**	**0,05**	**0**	**0**	**0,59**	**6,9**	**9,9**	**25,2**	**0,6**
п/п	**Хлеб ржаной**		**20**	**1,33**	**0,24**	**8,37**	**40,96**	**0,11**	**0,14**	**0**	**0,11**	**25,5**	**14,0**	**43,75**	**0,98**
692 Л с. 460	**Кофейный напиток**		**180**	**5,94**	**1,93**	**12,5**	**101,25**	**2,88**	**4,86**	**7,74**	**0,54**	**0,05**	**0,01**	**0,01**	**1,08**
	Кофейный напиток «Старая мельница»	*7,2*	*7,2*												
	Вода	*155*	*155*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Молоко	*45*	*45*												
	Итого:														
2 ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
644 М стр. 361	**Молоко кипяченое или**		**180**	**3,15**	**4,5**	**5,4**	**93,6**	**2,88**	**1,9**	**5,56**	**0,05**	**0**	**0**	**2,25**	**1,71**
645 М стр.36 1	**Кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%**		**150**	**2,1**	**3,75**	**6,45**	**97,5**	**0,45**	**0,9**	**2,85**	**1,87**	**5,1**	**3,75**	**2,92**	**0,05**
769 Л с. 522 Табл. с.134	**Сдобные булочные изделия**		**50**	**4,0**	**4,7**	**27,8**	**170,0**	**0,06**	**0**	**9**	**0**	**16,0**	**6,0**	**44,0**	**0,6**
	Мука	*33,8*	*33,8*												
	Сахар	*7*	*7*												
	Масло сливочное или маргарин	*7,5*	*7,5*												
	Яйца	*1*	*1*												
	Соль	*1*	*1*												
	Дрожжи	*1*	*1*												
п/п	**Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)**		**10**	**0,1**	**0**	**8,1**	**41,8**	**0**	**0**	**0**	**1,07**	**0,87**	**2,66**	**0,93**	**0,4**
	Итого:														
ОБЕД с 7лет до 11 лет															
131 М с.74 702 М с.390;	**Суп картофельный с клецками**		**272**	**6,2**	**6,4**	**29,5**	**184,3**	**0,14**	**9,6**	**29,0**	**0**	**37,0**	**75,0**	**208,64**	**1,4**
131 М с.74	**Суп картофельный**		**200**	**2,2**	**2,4**	**15,6**	**90,0**	**0,10**	**9,6**	**0**	**0**	**28,0**	**30,0**	**164,0**	**1,0**

135 Л с. 145															
	Картофель до 01.09 . (20%)	*113*	*90*												
	Картофель с 01.09 –31.10. (25%)	*120*	*90*												
	Картофель с 01.11 – 31.12 (30%)	*129*	*90*												
	Картофель с 01.01 – 8.02 (35%)	*138*	*90*												
	Картофель с 01.03. (40%)	*150*	*90*												
	Морковь *с 01.09 –31.12 (20%)*	10	8												
	Морковь *с 01.01. (25%)*	11	8												
	Лук репчатый *(16%)*	11	8												
	Масло сливочное	2	2												
	Бульон или вода	144	144												
702 М с.390; 548 Л с. 413	**Клецки**		**72**	***4,0***	***4,0***	***13,9***	***94,3***	***0,04***	***0***	***29,0***	***0***	***9,0***	***45,0***	***44,64***	***0,4***
	Мука		23												
	Масло сливочное		2,5												
	Яйцо		7												
	Бульон, вода или молоко		35												
	Масса теста		67,5												
	Выход:		**72**												
76 М с. 230	**Поджарка**		**65**	**10,2**	**32,0**	**2,7**	**341,0**	**0,54**	**1,4**	**0**	**0**	**20,0**	**17,0**	**121,0**	**14,0**
	Свинина	*87*	*74*												
	Говядина	*107*	*79*												
	Лук репчатый	*24*	*20*												
	Масло сливочное	*7*	*7*												
	Томатная паста	*10*	*10*												
203 Л с. 187	**Картофель отварной**		**130**	**2,5**	**0,5**	**19,8**	**93,8**	**0,12**	**18,1**	**0**	**0**	**15,0**	**28,0**	**68,0**	**1,0**
				12,7	**32,5**	**22,5**	**434,8**	**0,66**	**19,5**	**0**	**0**	**35,0**	**45,0**	**189,0**	**15,0**
	Картофель до 01.09. (20%)	*161*	*129*												
	Картофель с 01.09 – 31.10. (25%)	*172*	*129*												
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	*184*	*129*												
	Картофель с 01.01 – 28.02.	*198*	*129*												

	(35%)														
	Картофель с 01.03. (40%)	*215*	*129*												
	Масса вареного картофеля		*125*												
	Масло сливочное	*5*	*5*												
	Выход:		*130*												
210 М с. 121	**Капуста тушеная**		**80**	**1,6**	**2,6**	**7,4**	**60,0**	**0,02**	**13,6**	**0**	**0**	**46,4**	**32,0**	**16,0**	**0,6**
Табл.	*Капуста свежая или*	*114*	*91*												
с.158	*Капуста квашенная*	*114*	*80*												
	Масло растительное	*3*	*3*												
	Томатная паста	*7*	*7*												
	Морковь с1.09 - 31.12. (20%)	*5*	*4*												
	Морковь с 1.01. (25%)	*6*	*4*												
	Лук репчатый (16%)	*5*	*4*												
	Сахар	*2*	*2*												
	Мука пшеничная	*1*	*1*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**70**	**5,31**	**0,43**	**35,13**	**165,77**	**0,11**	**0**	**0**	**1,37**	**16,10**	**23,10**	**58,80**	**1,40**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
639 Л с.451	**Компот из смеси сухофруктов с витамином С**		**180**	**0,5**	**0,04**	**28,26**	**111,6**	**0,01**	**0,29**	**0,06**	**0**	**25,82**	**16,44**	**0**	**0,55**
	Смесь сухофруктов	*18*	*45[1]*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Вода	*180*	*180*												
	Выход:		*180*												
	Итого:														
ПОЛДНИК с 7лет до 11 лет															
п/п	**Сок фруктовый**		**200**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	**0,02**	**92,0**	**0**	**0**	**14,0**	**8,0**	**14,0**	**2,8**
	Фрукты: яблоки или		**185**	**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**	**0,06**	**18,50**	**0**	**0**	**29,6**	**16,65**	**20,35**	**4,07**
	Апельсины		**185**	**1,67**	**0**	**15,54**	**70,0**	**0,07**	**111,0**	**0**	**0**	**62,9**	**24,05**	**15,06**	**0,56**
	Итого:														
УЖИН с 7лет до 11 лет															
312 М С.189	**Рыба жареная с луком**		**90**	**14,82**	**7,36**	**8,49**	**158,54**	**0,1**	**1,8**	**0**	**0**	**14,32**	**55,94**	**31,44**	**4,72**
	Минтай с/м, б/г, потр.	*115*	*85*												
	Мука пшеничная	*4*	*4*												
	Масло растительное	*4*	*4*												

	Масса жареной рыбы		***70***												
	Лук репчатый (16%)	*50*	*42*												
	Масло растительное	*2,5*	*2,5*												
	Масса пассированного лука		***20***												
472М с. 291	**Пюре картофельное**		**150**	**3,27**	**4,47**	**26,51**	**154,82**	**154,82**	**26,34**	**0,02**	**0**	**41,91**	**33,38**	**96,15**	**1,19**
	Картофель до 01.09 (20%)	*161*	*129*												
	Картофель с 01.09 –31.10. (25%)	*172*	*129*												
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	*154*	*129*												
	Картофель с 01.01 – 8.02. (35%)	*190*	*129*												
	Картофель с 01.03. (40%)	*215*	*129*												
	Молоко	*24*	*23*												
	Масло сливочное	*6*	*6*												
Табл. с.168	**Свекла отварная**		**80**	**1,4**	**0,08**	**7,84**	**38,4**	**0,02**	**7,1**	**0**	**0**	**36,0**	**20,8**	**40,8**	**1,36**
462 М с. 360	**Какао с молоком**		**180**	**3,12**	**2,58**	**16,9**	**127,0**	**1,3**	**1,2**	**0,07**	**24,3**	**114,1**	**0,08**	**2,9**	**6,5**
	Какао-порошок	*3,6*	*3,6*												
	Молоко	*90*	*90*												
	Вода	*100*	*100*												
	Сахар-песок	*18*	*18*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**50**	**3,82**	**0,31**	**25,09**	**118,41**	**0,08**	**0**	**0**	**0,98**	**11,50**	**16,50**	**42,0**	**1,0**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
	Итого: 500														
Итого:	**ЗА ДЕНЬ**														

Сезон: осень-зима				Неделя: первая				День: суббота				6 ДЕНЬ			
№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
263 М с.155	**Крупеник**	**260**		**22,9**	**22,9**	**54,8**	**517**	**0,31**	**0**	**52**	**0**	**0**	**174,0**	**411,0**	**6,0**
Табл.	*Крупа гречневая*	*80*	*80*												
с.146	*Вода*	*130*	*130*												
	Или крупа пшеничная	*67*	*67*												
	Вода	*143*	*143*												
	Творог	*76*	*76*												
	Сахар	*10*	*10*												
	Яйцо	*1/8*	*5*												
	Масло сливочное	*5*	*5*												
	Сметана	*5*	*5*												
	Масло сливочное	*10*	*10*												
			260												
337 Л с. 273 Табл. с.58	**Яйцо**	**1шт (40)**		**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63,0**	**0,03**	**0**	**100,0**	**0**	**22,0**	**5,0**	**77,0**	**1,0**
101Л с.117 Табл. с.174	**Икра кабачковая п/производства**	**50**		**0,95**	**4,45**	**3,85**	**59,50**	**0,01**	**3,5**	**0**	**00**	**20,5**	**7,5**	**18,5**	**0,35**
96 Л с. 115 Табл. с.122	**Масло сливочное (порциями)**	**10**		**0,13**	**7,25**	**0,09**	**66,0**	**0**	**0**	**40,0**	**0**	**2,0**	**0**	**3,0**	**0**
97 Л с. 115 Табл. с.54	**Сыр (порциями)**	**10**		**2,12**	**1,94**	**0,38**	**27,6**	**0,004**	**0,08**	**14,0**	**0**	**63**	**3,0**	**70,0**	**0,08**
п/п	**Хлеб пшеничный**	**40**		**3,06**	**0,25**	**20,07**	**94,73**	**0,06**	**0**	**0**	**0,78**	**9,20**	**13,20**	**33,60**	**0,80**
п/п	**Хлеб ржаной**	**20**		**1,33**	**0,24**	**8,37**	**40,96**	**0,11**	**0,14**	**0**	**0,11**	**25,5**	**14,0**	**43,75**	**0,98**
692 Л с. 460-481	**Кофейный напиток**	**180**		**5,94**	**1,93**	**12,5**	**101,25**	**2,88**	**4,86**	**7,74**	**0,54**	**0,05**	**0,01**	**0,01**	**1,08**
	Кофейный напиток «Старая мельница»	*7,2*	*7,2*												
	Вода	*155*	*155*												
	Сахар	*18*	*18*												

	Молоко	*45*	*45*												
	Итого:														
2 ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
644 М стр. 361	**Молоко кипяченое**		**180**	**3,15**	**4,5**	**5,4**	**93,6**	**2,88**	**1,9**	**5,56**	**0,05**	**0**	**0**	**2,25**	**1,71**
645 М стр.36 1	**или кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%**		**150**	**2,1**	**3,75**	**6,45**	**97,5**	**0,45**	**0,9**	**2,85**	**1,87**	**5,1**	**3,75**	**2,92**	**0,05**
769 Л с. 522 Табл. с.134	**Сдобные булочные изделия**		**50**	**4,0**	**4,7**	**27,8**	**170,0**	**0,06**	**0**	**9**	**0**	**16,0**	**6,0**	**44,0**	**0,6**
	Мука	*33,8*	*33,8*												
	Сахар	*7*	*7*												
	Масло сливочное или маргарин	*7,5*	*7,5*												
	Яйца	*1*	*1*												
	Соль	*1*	*1*												
	Дрожжи	*1*	*1*												
п/п	**Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)**		**10**	**0,1**	**0**	**8,1**	**41,8**	**0**	**0**	**0**	**1,07**	**0,87**	**2,66**	**0,93**	**0,4**
	Итого:														
ОБЕД с 7 лет до 11 лет															
128 М с.72	**Рассольник домашний**		**200**	**2,0**	**2,0**	**11,6**	**72,0**	**0,08**	**9,44**	**0**	**0**	**36,0**	**42,4**	**154,4**	**0,8**
Табл.	*Капуста свежая*	*20*	*16*												
162	*Картофель*	*80*	*60*												
	Морковь	*10*	*8*												
	Лук репчатый	*10*	*8*												
	Огурец соленый	*13*	*12*												
	Масло сливочное	*4*	*4*												
	Бульон или вода	*140*	*140*												
	Выход	*200*													
	Плов		**150**	**17,77**	**14,9**	**20,37**	**312,19**	**0,6**	**4,0**	**0,03**	**0**	**25,19**	**29,02**	**2,95**	**199,6**
	Говядина	107	79												
	Крупа рисовая	34	34												
	Лук репчатый (16%)	7	6												

	Масло сливочное	5	5												
	Морковь с 01.09 –31.12. (20%)	10	8												
	Морковь с 01.01. (25%)	11	8												
	Томатная паста	8	8												
	Масса тушеного мяса		**50**												
	Выход:		**150**												
45Л с. 91	**Салат из квашенной капусты или**		**90**	**1,3**	**4,4**	**5,4**	**68,4**	**0,02**	**12,2**	**0**	**0**	**45,9**	**14,4**	**27,0**	**1,1**
Табл.	*Капуста квашенная*	*70*	*49*												
с.160	*Лук репчатый*	*8*	*6*												
	Сахар	*5*	*5*												
	Масло растительное	*5*	*5*												
	Выход:		***60***												
	Консервированные овощи (огурцы, томаты, икра кабачковая, зелёный горошек, кукуруза) или		**60**												
	Свежие овощи в нарезке (огурцы, томаты)		**60**												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**70**	**5,31**	**0,43**	**35,13**	**165,77**	**0,11**	**0**	**0**	**1,37**	**16,10**	**23,10**	**58,80**	**1,40**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
639 Л с.451	**Компот из смеси сухофруктов с витамином С**		**180**	**0,5**	**0,04**	**28,26**	**111,6**	**0,01**	**0,29**	**0,06**	**0**	**25,82**	**16,44**	**0**	**0,55**
	Смесь сухофруктов	*18*	*45[1]*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Вода	*180*	*180*												
	Выход:		*180*												
	Итого:														
ПОЛДНИК с 7 лет до 11 лет															
п/п	**Сок фруктовый**		**200**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	**0,02**	**92,0**	**0**	**0**	**14,0**	**8,0**	**14,0**	**2,8**
	Фрукты: яблоки или		**185**	**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**	**0,06**	**18,50**	**0**	**0**	**29,6**	**16,65**	**20,35**	**4,07**
	Апельсины		**185**	**1,67**	**0**	**15,54**	**70,0**	**0,07**	**111,0**	**0**	**0**	**62,9**	**24,05**	**15,06**	**0,56**
	Итого:														
УЖИН с 7 лет до 11 лет															
443 М с. 276	**Рагу из птицы**		**200**	12,4	14,2	17,8	250,0	9,2	20,0	0	0	36,0	40,0	156,0	1,8

Табл.	*Бройлер-цыпленок*	*97*	*69*												
с. 80	*Масло сливочное*	*2*	*2*												
	Масса жареной птицы		***50***												
	Картофель до 01.09 (20%)	*120*	*96*												
	Картофель с 01.09 – 31.10(25%)	*128*	*96*												
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	*137*	*96*												
	Картофель с 01.01 – 8.02. (35%)	*148*	*96*												
	Картофель с 01.03 . (40%)	*160*	*96*												
	Морковь с 01.09 –31.12. (20%)	*26*	*21*												
	Морковь с 01.01. (25%)	*28*	*21*												
	Лук репчатый (16%)	*14*	*12*												
	Масло сливочное	*4*	*4*												
	Томатное паста	*7*	*7*												
	Мука пшеничная	*2*	*2*												
	Масса гарнира и соуса		***150***												
	Выход:		***200***												
462 М с. 360	**Какао с молоком**		**180**	**3,12**	**2,58**	**16,9**	**127,0**	**1,3**	**1,2**	**0,07**	**24,3**	**114,1**	**0,08**	**2,9**	**6,5**
	Какао-порошок	*3,6*	*3,6*												
	Молоко	*90*	*90*												
	Вода	*100*	*100*												
	Сахар-песок	*18*	*18*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**40**	**3,06**	**0,25**	**20,07**	**94,73**	**0,06**	**0**	**0**	**0,78**	**9,20**	**33,60**	**13,20**	**0,80**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**10,0**	**50,0**	**0,17**	**0,21**	**0**	**0,17**	**38,3**	**65,6**	**21,0**	**1,47**
	Итого:														
	Итого: ЗА ДЕНЬ														

Сезон: осень-зима				Неделя: первая				День: воскресенье				7 день			
№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
162 М с. 93	Суп молочный с крупой манной		200	7,26	6,50	21,08	180,66	0,07	2,2	0,5	0	257,39	33,09	201,8	0,5
	Молоко	*100*	*100*												
	Вода	*110*	*110*												
	Крупа манная	*12*	*12*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Сахар	*2*	*2*												
292 М с.171	Вареники ленивые со сметаной		*105*	12,26	8,55	12,95	179,4	0,058	0,26	55,5	0	80,1	17,7	137,7	0,54
	Вареники ленивые		*90*	*11,88*	6,3	12,42	155,4	0,05	0,18	40,5	0	66,6	16,2	128,7	0,54
	Творог	*76*	*74*												
	Мука	*10,2*	*10,2*												
	Яйцо	*5,4*	*5,4*												
	Сахар	*5,4*	*5,4*												
	Соль	*0,6*	*0,6*												
	Сметана		*15*	*0,38*	*2,25*	*0,53*	*24,0*	*0,008*	*0,08*	*15,0*	*0*	*13,5*	*1,5*	*9*	*0*
96 Л с. 115 Табл. с.122	Масло сливочное (порциями)		10	0,13	7,25	0,09	66,0	0	0	40,0	0	2,0	0	3,0	0
97 Л с. 115 Табл. с.54	Сыр (порциями)		10	2,12	1,94	0,38	27,6	0,004	0,08	14,0	0	63	3,0	70,0	0,08
п/п	Хлеб пшеничный		30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	0,59	6,9	9,9	25,2	0,6
п/п	Хлеб ржаной		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	0,11	25,5	14,0	43,75	0,98
628 М с.354	Чай с сахаром		180/15	0,36	0	2,34	75,0	0,9	0,18	0	0	0,9	1,62	1,8	7,9
	Чай-заварка	*45*	*45*												
	Вода	*135*	*135*												
	Сахар	*15*	*15*												
	Итого:														
2 ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
644 М	Молоко кипяченое		180	3,15	4,5	5,4	93,6	2,88	1,9	5,56	0,05	0	0	2,25	1,71

стр. 361															
769 Л с. 522 Табл. с.134	**Сдобные булочные изделия**		**50**	**4,0**	**4,7**	**27,8**	**170,0**	**0,06**	**0**	**9**	**0**	**16,0**	**6,0**	**44,0**	**0,6**
	Мука	*33,8*	*33,8*												
	Сахар	*7*	*7*												
	Масло сливочное или маргарин	*7,5*	*7,5*												
	Яйца	*1*	*1*												
	Соль	*1*	*1*												
	Дрожжи	*1*	*1*												
п/п	**Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)**		**10**	**0,1**	**0**	**8,1**	**41,8**	**0**	**0**	**0**	**1,07**	**0,87**	**2,66**	**0,93**	**0,4**
	Итого:														
ОБЕД с 7 лет до 11 лет															
135 М с.75	**Суп с рыбными фрикадельками**		**234**	**8,3**	**3,2**	**5,5**	**132,1**	**0,13**	**0,47**	**15,8**	**0**	**56,8**	**45,7**	**239,4**	**1,5**
Табл.	***Суп картофельный***		***180***	***2,0***	***2,2***	***1,4***	***81,0***	***0,09***	***0,07***	***0***	***0***	***25,2***	***27,0***	***148,0***	***0,9***
с.162	*Картофель до 01.09. (20%)*	*90*	*72*												
	Картофель с 01.09 –31.10. (25%)	*96*	*72*												
	Картофель с 01.11 – 31.12 30%)	*103*	*72*												
	Картофель с 01.01 – 8.02 (35%)	*111*	*72*												
	Картофель с 01.03. (40%)	*120*	*72*												
	Морковь с 01.09 –31.12. (20%)	*9*	*7*												
	Морковь с 01. (25%)	*9*	*7*												
	Лук репчатый (16%)	*9*	*7*												
	Томатная паста	*2*	*2*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Бульон или вода	*126*	*126*												
141 М с. 79	***Фрикадельки рыбные***		***54***	***6,3***	***1,0***	***4,1***	***51,1***	***0,04***	***0,4***	***15,8***	***0***	***31,6***	***18,7***	***91,4***	***0,6***
	Минтай	*102*	*51*												
	Яйца		*3*												
	Лук репчатый	*13*	*11*												

	Бульон или вода	*5*	*5*												
	Выход:		***54***												
324М с.198	**Котлеты, биточки рыбные**		**70/50**	**11,31**	**4,81**	**9,96**	**128,26**	**0,08**	**0,51**	**0,03**	**0**	**37,43**	**43,3**	**44,4**	**0,84**
	Минтай	*92*	*56*												
	Хлеб пшеничный	*13*	*13*												
	Молоко	*10*	*10*												
	Яйцо	*1/10*	*4*												
	Масса полуфабриката		*83*												
	Масло сливочное	*1,4*	*1,4*												
	Масса готового блюда		*70*												
540 М с.313	**Соус томатный**		**50**	**0,8**	**2,2**	**3,9**	**40,0**	**0,01**	**1,4**	**0**	**0**	**10,0**	**4,0**	**46,0**	**0,4**
Табл.	*Вода*	*45*	*45*												
с.232	*Масло сливочное*	*2*	*2*												
	Мука пшеничная	*2*	*2*												
	морковь	*3,5*	*3*												
	Лук репчатый	*2*	*1,5*												
	Томатная паста	*12,5*	*12,5*												
	Масло сливочное	*0,75*	*0,75*												
	Сахар	*0,5*	*05*												
255 М с. 151	**Каша пшеничная рассыпчатая**		**100**	**4,4**	**3,6**	**25,7**	**153,0**	**0,08**	**0**	**0**	**0**	**22,0**	**24,0**	**99,0**	**1,7**
	Крупа пшеничная	*40*	*40*												
	Масло сливочное	*1*	*1*												
	Вода	*72*	*72*												
п/п	**Огурец консервированный**		***90***	**0,7**	**0,09**	**1,5**	**11,7**	**0,02**	**4,5**	**0**	**0**	**20,7**	**12,6**	**21,6**	**0,5**
639 Л с.451	**Компот из сухофруктов с витамином С**		**180**	**0,5**	**0,04**	**28,26**	**111,6**	**0,01**	**0,29**	**0,06**	**0**	**25,82**	**16,44**	**0**	**0,55**
	Смесь сухофруктов	*18*	*45[1]*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Вода	*180*	*180*												
	Выход:		*180*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**70**	**5,31**	**0,43**	**35,13**	**165,77**	**0,11**	**0**	**0**	**1,37**	**16,10**	**23,10**	**58,80**	**1,40**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
	Итого:														
ПОЛДНИК с 7 лет до 11 лет															
п/п	**Сок фруктовый**		**200**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	**0,02**	**92,0**	**0**	**0**	**14,0**	**8,0**	**14,0**	**2,8**

	Фрукты: яблоки или		**185**	**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**	**0,06**	**18,50**	**0**	**0**	**29,6**	**16,65**	**20,35**	**4,07**
	Апельсины		**185**	**1,67**	**0**	**15,54**	**70,0**	**0,07**	**111,0**	**0**	**0**	**62,9**	**24,05**	**15,06**	**0,56**
	Итого:														
УЖИН с 7 лет до 11 лет															
443 Л с. 350	**Плов (говядина)**	**150**		**17,8**	**14,9**	**20,37**	**312,2**	**0,06**	**4,0**	**0,03**	**0**	**25,19**	**29,02**	**199,6**	**2,95**
	Говядина	*107*	*79*												
	Крупа рисовая	*34*	*34*												
	Масло сливочное	*5*	*5*												
	Лук репчатый	*7*	*6*												
	Морковь до 01.01	*10*	*8*												
	После 01.01.	*11*	*8*												
	Томатная паста	*8*	*8*												
	Масса тушеного мяса		***50***												
	Выход:		***150***												
45 Л с. 91	**Салат из квашеной капусты**		**90**	**1,2**	**4,4**	**5,4**	**68,4**	**0,02**	**12,2**	**0**	**0**	**45,9**	**14,4**	**27,0**	**1,13**
Табл.	*Капуста квашеная*	*131*	*91*												
с.160	*Лук зеленый*	*12*	*11*												
	Лук репчатый	*14*	*11*												
	Сахар	*6*	*6*												
	Масло растительное	*6*	*6*												
462 М с. 360	**Какао с молоком**		**180**	**3,12**	**2,58**	**16,9**	**127,0**	**1,3**	**1,2**	**0,07**	**24,3**	**114,1**	**0,08**	**2,9**	**6,5**
	Какао-порошок	*3,6*	*3,6*												
	Молоко	*90*	*90*												
	Вода	*100*	*100*												
	Сахар-песок	*18*	*18*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**50**	**3,82**	**0,31**	**25,09**	**118,41**	**0,08**	**0**	**0**	**0,98**	**11,50**	**16,50**	**42,0**	**1,0**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
	Итого:														
	Итого: за день														

Сезон: осень-зима				**Неделя:** вторая				**День:** Понедельник				**8 ДЕНЬ**			
№ рец.	**Наименование блюда**	**Выход**		**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества**			
								B_1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
284 М с. 168 Табл. С.58	**Омлет натуральный**		**110**	**11,33**	**18,7**	**1,8**	**220,0**	**0,06**	**0**	**231,0**	**0**	**59,4**	**12,1**	**212,0**	**2,3**
	Яйца	*2шт.*	*80*												
	Молоко или вода	*30*	*30*												
	Масло сливочное	*5*	*5*												
	Масса омлета		*105*												
	Масло сливочное	*5*	*5*												
п/п Табл. с. 170	**Огурец консервированный или**		**100**	**0,8**	**0,1**	**1,7**	**13,0**	**0,02**	**5,0**	**0**	**0**	**23,0**	**14,0**	**24,0**	**0,6**
	Квашеные овощи или		100												
	Консервированные овощи (огурцы, томаты, икра кабачковая, зелёный горошек, кукуруза) или														
	Свежие овощи в нарезке:		100												
	Огурцы свежие														
	Томаты свежие		100												
96 Л с. 115 Табл. с.122	**Масло сливочное (порциями)**		**10**	**0,13**	**7,25**	**0,09**	**66,0**	**0**	**0**	**40,0**	**0**	**2,0**	**0**	**3,0**	**0**
97 Л с. 115 Табл. с.54	**Сыр (порциями)**		**10**	**2,12**	**1,94**	**0,38**	**27,6**	**0,004**	**0,08**	**14,0**	**0**	**63**	**3,0**	**70,0**	**0,08**
п/п	**Хлеб пшеничный**		**50**	**3,82**	**0,31**	**25,09**	**118,41**	**0,08**	**0**	**0**	**0,98**	**11,50**	**16,50**	**42,0**	**1,0**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
692 Л с. 460	**Кофейный напиток**		**180**	**5,94**	**1,93**	**12,5**	**101,25**	**2,88**	**4,86**	**7,74**	**0,54**	**0,05**	**0,01**	**0,01**	**1,08**
	Кофейный напиток «Старая мельница»	*7,2*	*7,2*												
	Вода	*155*	*155*												
	Сахар	*18*	*18*												

	Молоко	*45*	*45*												
	Итого:														
2 ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
644 М с. 361	**Молоко кипяченое**		**180**	**3,15**	**4,5**	**5,4**	**93,6**	**2,88**	**1,9**	**5,56**	**0,05**	**0**	**0**	**2,25**	**1,71**
645 М с.361	**или кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%**		**150**	**2,1**	**3,75**	**6,45**	**97,5**	**0,45**	**0,9**	**2,85**	**1,87**	**5,1**	**3,75**	**2,92**	**0,05**
769 Л с. 522 Табл. с.134	**Сдобные булочные изделия**		**50**	**4,0**	**4,7**	**27,8**	**170,0**	**0,06**	**0**	**9**	**0**	**16,0**	**6,0**	**44,0**	**0,6**
	Мука	*33,8*	*33,8*												
	Сахар	*7*	*7*												
	Масло сливочное или маргарин	*7,5*	*7,5*												
	Яйца	*1*	*1*												
	Соль	*1*	*1*												
	Дрожжи	*1*	*1*												
п/п	**Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)**		**10**	**0,1**	**0**	**8,1**	**41,8**	**0**	**0**	**0**	**1,07**	**0,87**	**2,66**	**0,93**	**0,4**
	Итого:														
ОБЕД с 7лет до 11 лет															
140 Л с.148	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**200**		**4,4**	**3,8**	**15,8**	**116,0**	**0,06**	**0,6**	**20,0**	**0**	**118,4**	**16,0**	**100,0**	**0,4**
Табл.	*Картофель до 01.09. (20%)*	*94*	*75*												
с.38	*Картофель с 01.09 –31.10. (25%)*	*100*	*75*												
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	*107*	*75*												
	Картофель с 01.01 – 8.02 . (35%)	*115*	*75*												
	Картофель с 01.03. (40%)	*125*	*75*												
	Макароны	*10*	*10*												
	Морковь с 01.09 –31.12 (20%)	*12*	*10*												
	Морковь с 01.01. (25%)	*13*	*10*												
	Лук репчатый (16%)	*12*	*10*												
	Масло сливочное	*3*	*3*												
	Бульон или вода	*190*	*190*												

402 М с.246	**Азу**		**200**	**12,6**	**8,0**	**20,4**	**206,0**	**0,14**	**7,6**	**0**	**0**	**34,0**	**44,0**	**178,0**	**2,4**
	Говядина	*107*	*79*												
	Масло сливочное	*10*	*10*												
	Томатная паста	*8*	*8*												
	Лук репчатый (16%)	*14*	*12*												
	Мука пшеничная	*2*	*2*												
	Огурцы соленые	*19*	*12*												
	Картофель до 01.09. (20%)	*120*	*96*												
	Картофель с 01.09 –31.10. (25%)	*128*	*96*												
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	*137*	*96*												
	Картофель с 01.01 – 8.02. (35%)	*148*	*96*												
	Картофель с 01.03. (40%)	*160*	*96*												
	Масса тушеного мяса		***50***												
	Масса соуса с овощами		***150***												
43 Л с.90	**Салат из белокочанной капусты**		**60**	**1,56**	**3,0**	**1,86**	**41,4**	**0,02**	**9,64**	**36,0**	**0**	**27,6**	**9,0**	**33,0**	**0,48**
	Капуста белокочанная свежая	*59*	*47*												
	Масса прогретой капусты		*43*												
	Морковь с 01.09 –31.12. (20%)	*8*	*6*												
	Морковь с 01.01. (25%)	*8*	*6*												
	Сахар	*3*	*3*												
	Растительное масло	*3*	*3*												
648 Л с. 457	**Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах**		**180**	**1,23**	**0**	**17,55**	**104,4**	**0**	**0,05**	**0**	**0**	**9,90**	**18,48**	**0**	**0,03**
	Кисель из концентрата	*21,9*	*21,9*												
	Сахар	*9*	*9*												
	Вода	*171*	*171*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**70**	**5,34**	**0,43**	**35,13**	**165,77**	**0,11**	**0**	**0**	**1,37**	**16,10**	**23,10**	**58,80**	**1,40**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
	Итого:														
ПОЛДНИК с 7лет до 11 лет															
п/п	**Сок фруктовый**		**200**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	**0,02**	**92,0**	**0**	**0**	**14,0**	**8,0**	**14,0**	**2,8**
	Фрукты: яблоки или		**185**	**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**	**0,06**	**18,50**	**0**	**0**	**29,6**	**16,65**	**20,35**	**4,07**
	Апельсины		**185**	**1,67**	**0**	**15,54**	**70,0**	**0,07**	**111,0**	**0**	**0**	**62,9**	**24,05**	**15,06**	**0,56**
	Итого:														
УЖИН с 7 лет до 11 лет															
257 М	**Каша ячневая вязкая**		**200**	**4,2**	**5,8**	**30,6**	**192,0**	**0,08**	**0**	**0**	**0**	**48,0**	**24,0**	**148,0**	**0,8**

Табл.	*Крупа ячневая*	*44*	*44*												
с. 148	*Вода*	*164*	*164*												
	Масло сливочное	*6*	*6*												
294 М	**Сырники с повидлом**		**87**	**18,6**	**3,6**	**18,2**	**183,0**	**0,08**	**0,3**	**10,0**	**0**	**132,0**	**30,0**	**198,0**	**0,6**
Табл.	*Творог 5%*	70	69				**77/10**								
с.44	*Мука пшеничная*	10	10												
	Яйцо		3												
	Сахар	8	8												
	Масса полуфабриката	-	87												
	Масло растительное	3	3												
	Масса готового сырника	-	77												
	Повидло	10	10												
	Выход с повидлом		**77/10**												
462 М с. 360	**Какао с молоком**		**180**	**3,12**	**2,58**	**16,9**	**127,0**	**1,3**	**1,2**	**0,07**	**24,3**	**114,1**	**0,08**	**2,9**	**6,5**
	Какао-порошок	*3,6*	*3,6*												
	Молоко	*90*	*90*												
	Вода	*100*	*100*												
	Сахар-песок	*18*	*18*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**30**	**2,29**	**0,19**	**15,05**	**71,05**	**0,05**	**0**	**0**	**0,59**	**6,9**	**9,9**	**25,2**	**0,6**
п/п	**Хлеб ржаной**		**20**	**1,33**	**0,24**	**8,37**	**40,96**	**0,11**	**0,14**	**0**	**0,11**	**25,5**	**14,0**	**43,75**	**0,98**
	Итого:														
	Итого: ЗА ДЕНЬ														

Сезон: осень-зима				**Неделя:** вторая				**День:** Вторник				**9 ДЕНЬ**			
№ рец.	**Наименование блюда**	**Выход**		**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества**			
								A	**B_1**	**C**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
114 М с.64	**Фрикадельки (свинина)**		**30**	**4,05**	**1,8**	**16,5**	**100,95**	**0,03**	**0,06**	**0**	**0,3**	**3,96**	**6,84**	**50,1**	**0,78**
	Говядина или	*47*	*34*												
	Свинина	*40*	*34*												
	Лук репчатый	*4*	*3*												
	Вода	*3*	*3*												
	Яйца	*2*	*2*												
	Выход:		***30***												
255 М с. 151	**Каша пшеничная рассыпчатая**		**150**	**6,6**	**5,4**	**38,55**	**229,5**	**0,12**	**0**	**0**	**0**	**33,0**	**36,0**	**148,5**	**2,55**
	Крупа пшеничная	*60*	*60*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Вода	*108*	*108*												
п/п Табл. с. 170	**Огурец консервированный или**		**100**	**0,8**	**0,1**	**1,7**	**13,0**	**0,02**	**5,0**	**0**	**0**	**23,0**	**14,0**	**24,0**	**0,6**
	Зелёный горошек или		**50**												
	Огурец свежий		**100**												
96 Л с. 115 Табл. с.122	**Масло сливочное (порциями)**		**10**	**0,13**	**7,25**	**0,09**	**66,0**	**0**	**0**	**40,0**	**0**	**2,0**	**0**	**3,0**	**0**
97 Л с. 115 Табл. с.54	**Сыр (порциями)**		**10**	**2,12**	**1,94**	**0,38**	**27,6**	**0,004**	**0,08**	**14,0**	**0**	**63**	**3,0**	**70,0**	**0,08**
п/п	**Хлеб пшеничный**		**50**	**3,82**	**0,31**	**25,09**	**118,41**	**0,08**	**0**	**0**	**0,98**	**11,50**	**16,50**	**42,0**	**1,0**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
692 Л с. 460	**Кофейный напиток**		**180**	**5,94**	**1,93**	**12,5**	**101,25**	**2,88**	**4,86**	**7,74**	**0,54**	**0,05**	**0,01**	**0,01**	**1,08**
	Кофейный напиток «Старая мельница»	*7,2*	*7,2*												
	Вода	*155*	*155*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Молоко	*45*	*45*												

	Итого:														
2 ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
644 М стр. 361	**Молоко кипяченое или**	**180**		**3,15**	**4,5**	**5,4**	**93,6**	**2,88**	**1,9**	**5,56**	**0,05**	**0**	**0**	**2,25**	**1,71**
645 М стр.36 1	**кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%**	**150**		**2,1**	**3,75**	**6,45**	**97,5**	**0,45**	**0,9**	**2,85**	**1,87**	**5,1**	**3,75**	**2,92**	**0,05**
769 Л с. 522 Табл. с.134	**Сдобные булочные изделия**	**50**		**4,0**	**4,7**	**27,8**	**170,0**	**0,06**	**0**	**9**	**0**	**16,0**	**6,0**	**44,0**	**0,6**
	Мука	*33 ,8*	*33,8*												
	Сахар	*7*	*7*												
	Масло сливочное или маргарин	*7, 5*	*7,5*												
	Яйца	*1*	*1*												
	Соль	*1*	*1*												
	Дрожжи	*1*	*1*												
п/п	**Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)**	**10**		**0,1**	**0**	**8,1**	**41,8**	**0**	**0**	**0**	**1,07**	**0,87**	**2,66**	**0,93**	**0,4**
	Итого:														
ОБЕД с 7 лет до 11 лет															
110 М с.62	**Борщ с капустой и картофелем**	**200**		**2,0**	**2,2**	**10,9**	**72,0**	**0,04**	**8,6**	**0**	**0**	**46,4**	**24,0**	**160,0**	**1,0**
Табл.	*Свекла*	*40*	*32*												
с.158	*Капуста свежая или*	*20*	*16*												
	квашенная	*17*	*12*												
	Картофель до 01.09. (20%)	*24*	*19*												
	Картофель с 01.09– 1.10. (25%)	*25*	*19*												
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	*27*	*19*												
	Картофель с 01.01 – 8.02. (35%)	*29*	*19*												
	Картофель с 01.03. (40%)	*32*	*19*												
	Морковь с 01.09 –31.12. (20%)	*10*	*8*												
	Морковь с 01.01. (25%)	*11*	*8*												

	Лук репчатый (16%)	*2*	*2*												
	Масло сливочное	*4*	*4*												
	Томатная паста	*9*	*9*												
	Сахар	*2*	*2*												
	Мука	*2*	*2*												
	Бульон или вода	*160*	*160*												
309 М с.186	**Рыба тушеная в томате с овощами**		**150**	**15,9**	**7,7**	**8,4**	**168,0**	**0,79**	**8,4**	**0**	**0**	**29,4**	**66,9**	**40,32**	**1,56**
	Минтай	*186*	*93*												
	Вода или бульон	*27*	*27*												
	Морковь до 01.01. (20%)	*34*	*27*												
	Морковь после 01.01. (25%)	*36*	*27*												
	Лук репчатый (16%)	*15*	*13*												
	Томатная паста	*19*	*19*												
	Мало растительное	*8*	*8*												
	Сахар	*2,5*	*2,5*												
	Масса тушеной рыбы		***75***												
	Масса готовой рыбы с тушеными овощами		***150***												
257М с.152	**Каша перловая вязкая**		**100**	**2,9**	**3,5**	**22,9**	**135**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**19,0**	**14,0**	**101,0**	**0,6**
	Крупа перловая	*22*	*22*												
	Вода	*33*	*33*												
	Молоко	*41*	*41*												
	Масло сливочное	*3*	*3*												
п/п	**Зеленый горошек**		**80**	**2,5**	**0,2**	**5,7**	**32,8**	**0,09**	**8**	**0**	**0**	**12,8**	**16,8**	**42,4**	**0,6**
639 Л с.451	**Компот из сухофруктов с витамином С**		**180**	**0,5**	**0,04**	**28,26**	**111,6**	**0,01**	**0,29**	**0,06**	**0**	**25,82**	**16,44**	**0**	**0,55**
	Смесь сухофруктов	*18*	*45[1]*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Вода	*180*	*180*												
	Выход:		*180*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**70**	**5,34**	**0,43**	**35,13**	**165,77**	**0,11**	**0**	**0**	**1,37**	**16,10**	**23,10**	**58,80**	**1,40**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
	Итого:														
ПОЛДНИК с 7 лет до 11 лет															
п/п	**Сок фруктовый**	**200**		**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	**0,02**	**92,0**	**0**	**0**	**14,0**	**8,0**	**14,0**	**2,8**

	Фрукты: яблоки или	**185**		**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**	**0,06**	**18,50**	**0**	**0**	**29,6**	**16,65**	**20,35**	**4,07**
	Апельсины	**185**		**1,67**	**0**	**15,54**	**70,0**	**0,07**	**111,0**	**0**	**0**	**62,9**	**24,05**	**15,06**	**0,56**
	Итого:														
УЖИН с 7 лет до 11 лет															
161 М	**Суп молочный с гречневой крупой**		**200**	**7,2**	**6,83**	**23,17**	**194,18**	**0,14**	**2,2**	**0,48**	**0**	**266,19**	**45,16**	**239,44**	**1,52**
	Молоко 2,5%	*222*	*210*												
	Крупа гречневая	*16*	*16*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Сахар	*2*	*2*												
362 Л с.289	**Пудинг из творога со сметаной**		**110**	**14,15**	**11,1**	**1,75**	**240,0**	**0,065**	**0,25**	**70,0**	**0**	**139,0**	**23,0**	**194,0**	**0,9**
Табл. с.44	***Пудинг из творога***		**100**	**13,9**	**9,6**	**1,4**	**224,0**	**0,06**	**0,2**	**60,0**	**0**	**130,0**	**22,0**	**188,0**	**0,9**
	Творог	*76*	*75*												
	Крупа манная	*8*	*8*												
	Сахар	*8*	*8*												
	Яйца	*1/5*	*8*												
	Изюм	*10,2*	*10*												
	Масло сливочное	*3*	*3*												
	Мука	*3*	*3*												
	Сметана	*3*	*3*												
	Масса готового пудинга		***100***												
Табл. с.46	***Сметана***		***10***	***0,25***	**1,5**	**0,35**	**16**	**0,005**	**0,05**	**10,0**	**0**	**9,0**	**1,0**	**6,0**	**0**
462 М с. 360	**Какао с молоком**		**180**	**3,12**	**2,58**	**16,9**	**127,0**	**1,3**	**1,2**	**0,07**	**24,3**	**114,1**	**0,08**	**2,9**	**6,5**
	Какао-порошок	*3,6*	*3,6*												
	Молоко	*90*	*90*												
	Вода	*100*	*100*												
	Сахар-песок	*18*	*18*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**30**	**2,29**	**0,19**	**15,05**	**71,05**	**0,05**	**0**	**0**	**0,59**	**6,9**	**9,9**	**25,2**	**0,6**
п/п	**Хлеб ржаной**		**20**	**1,33**	**0,24**	**8,37**	**40,96**	**0,11**	**0,14**	**0**	**0,11**	**25,5**	**14,0**	**43,75**	**0,98**
	Итого:														
	Итого: ЗА ДЕНЬ														

Сезон: осень-зима		Неделя: вторая						День: Среда				10 ДЕНЬ			
№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
324 М с.198	**Котлеты или биточки рыбные**		**70**	**11,31**	**4,81**	**9,96**	**128,26**	**0,08**	**0,51**	**0,03**	**0**	**37,43**	**43,3**	**44,4**	**0,84**
	Минтай	*92*	*56*												
	Хлеб пшеничный	*13*	*13*												
	Молоко или вода	*10*	*10*												
	Яйцо	*1/10*	*4*												
	Масса полуфабриката		***83***												
	Масло сливочное		*1,4*												
	Масса готового блюда		***70***												
540 М с.313	**Соус томатный**		**50**	**0,8**	**2,2**	**3,9**	**40,0**	**0,01**	**1,4**	**0**	**0**	**10,0**	**4,0**	**46,0**	**0,4**
Табл.	*Вода*	*45*	*45*												
с.232	*Масло сливочное*	*2*	*2*												
	Мука пшеничная	*2*	*2*												
	морковь	*3,5*	*3*												
	Лук репчатый	*2*	*1,5*												
	Томатная паста	*12,5*	*12,5*												
	Масло сливочное	*0,75*	*0,75*												
	Сахар	*0,5*	*05*												
273 М с.161	**Макароны отварные**		**150**	**5,4**	**0,6**	**30,0**	**147,0**	**0,06**	**0**	**0**	**0**	**10,0**	**9,0**	**36,0**	**0,9**
Табл.	*Макаронные изделия*	*53*	*53*												
с.134	*Масло сливочное*	*5*	*5*												
	Выход:		***150***												
Табл. с.152	**Зеленый горошек**		**100**	**83,9**	**3,1**	**6,5**	**40,0**	**0,11**		**10,0**	**0**	**20,0**	**21,0**	**62,0**	**0,7**
96 Л с. 115 Табл. с.122	**Масло сливочное (порциями)**		**10**	**0,13**	**7,25**	**0,09**	**66,0**	**0**	**0**	**40,0**	**0**	**2,0**	**0**	**3,0**	**0**
97 Л с. 115 Табл. с.54	**Сыр (порциями)**		**10**	**2,12**	**1,94**	**0,38**	**27,6**	**0,004**	**0,08**	**14,0**	**0**	**63**	**3,0**	**70,0**	**0,08**
п/п	**Хлеб пшеничный**		**50**	**3,82**	**0,31**	**25,09**	**118,41**	**0,08**	**0**	**0**	**0,98**	**11,50**	**16,50**	**42,0**	**1,0**

п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
692 Л с. 460	**Кофейный напиток**		**180**	**5,94**	**1,93**	**12,5**	**101,25**	**2,88**	**4,86**	**7,74**	**0,54**	**0,05**	**0,01**	**0,01**	**1,08**
	Кофейный напиток «Старая мельница»	*7,2*	*7,2*												
	Вода	*155*	*155*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Молоко	*45*	*45*												
	Итого:														
2 ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет															
644 М стр. 361	**Молоко кипяченое или**		**180**	**3,15**	**4,5**	**5,4**	**93,6**	**2,88**	**1,9**	**5,56**	**0,05**	**0**	**0**	**2,25**	**1,71**
645 М стр.36 1	**кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%**		**150**	**2,1**	**3,75**	**6,45**	**97,5**	**0,45**	**0,9**	**2,85**	**1,87**	**5,1**	**3,75**	**2,92**	**0,05**
769 Л с. 522 Табл. с.134	**Сдобные булочные изделия**		**50**	**4,0**	**4,7**	**27,8**	**170,0**	**0,06**	**0**	**9**	**0**	**16,0**	**6,0**	**44,0**	**0,6**
	Мука	*33,8*	*33,8*												
	Сахар	*7*	*7*												
	Масло сливочное или маргарин	*7,5*	*7,5*												
	Яйца	*1*	*1*												
	Соль	*1*	*1*												
	Дрожжи	*1*	*1*												
п/п	**Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)**		**10**	**0,1**	**0**	**8,1**	**41,8**	**0**	**0**	**0**	**1,07**	**0,87**	**2,66**	**0,93**	**0,4**
	Итого:														
ОБЕД с 7 лет до 11 лет															
135М с.76	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**		**230**	**6,8**	**4,8**	**18,46**	**139,64**	**0,12**	**19,24**	**0**	**0**	**20,59**	**30,26**	**111,91**	**1,68**
Табл.	**Суп картофельный**		**200**												
с.162	*Картофель до 01.09. (20%)*	100	80												
	Картофель с 01.09 –31.10. (25%)	107	80												
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	114	80												
	Картофель с 01.01 – 8.02.	123	80												

	(35%)														
	Картофель с 01.03 (40%)	133	80												
	Морковь с 01.09 –31.12. (20%)	*10*	*8*												
	Морковь с 01 . (25%)	*11*	*8*												
	Лук репчатый (16%)	*10*	*8*												
	Томатная паста	*2*	*2*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Бульон или вода	*140*	*140*												
	Фрикадельки мясные		**30**												
	Говядина или	47	34												
	Свинина	40	34												
	Лук репчатый	4	3												
	Вода	3	3												
	Яйца	2	2												
	Выход:		**30**												
423 М с.261	**Тефтели (свинина, говядина)**		***40***	**3,0**	**3,7**	**3,9**	**60,0**	**0,03**	**0,02**	**0**	**0**	**9,0**	**7,6**	**42,8**	**0,3**
Табл.	*Говядина*	*35*	*25*												
с.74	*Свинина*	*30*	*25*												
	Вода	*4*	*4*												
	Крупа рисовая	*3*	*3*												
	Масса готового рассыпчатого риса		***10***												
	Лук репчатый 16%	*14*	*12*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Масса пассерованного лука		***6***												
	Мука	*3*	*3*												
	Масса полуфабриката		***47***												
	Масло сливочное	*3*	*3*												
	Масса готовых тефтелей		***40***												
472 М с. 291	**Пюре картофельное**		**100**	**2,1**	**0,8**	**14,7**	**75,0**	**0,10**	**3,7**	**3,0**	**0**	**27,0**	**20,0**	**56,0**	**0,7**
Табл.	*Картофель до 01.09 (20%)*	*107*	*86*												
с.164	*Картофель с 01.09 –31.10. (25%)*	*115*	*86*												
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	*123*	*86*												
	Картофель с 01.01 – 8.02.	*132*	*86*												

	(35%)														
	Картофель с 01.03. (40%)	*143*	*86*												
	Молоко	*16*	*15*												
	Масло сливочное	*4*	*4*												
п/п	**Огурец консервированный**		**90**	**0,72**	**0,09**	**1,5**	**11,7**	**0,02**	**45,0**	**0**	**0**	**20,7**	**12,6**	**21,6**	**0,54**
639 Л с.451	**Компот из смеси сухофруктов с витамином С**	**180**		**0,5**	**0,04**	**28,26**	**111,6**	**0,01**	**0,29**	**0,06**	**0**	**25,82**	**16,44**	**0**	**0,55**
	Смесь сухофруктов	*18*	*45[1]*												
	Сахар	*18*	*18*												
	Вода	*180*	*180*												
	Выход:		*180*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**70**	**5,34**	**0,43**	**35,13**	**165,77**	**0,11**	**0**	**0**	**1,37**	**16,10**	**23,10**	**58,80**	**1,40**
п/п	**Хлеб ржаной**		**30**	**2,0**	**0,36**	**12,56**	**61,44**	**0,16**	**0,21**	**0**	**0,16**	**38,25**	**21,0**	**65,62**	**1,47**
Итого:	**Итого:**														
															ПОЛДНИК с 7 лет до 11 лет
п/п	**Сок фруктовый разливной в ассортименте**		**200**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	**0,02**	**92,0**	**0**	**0**	**14,0**	**8,0**	**14,0**	**2,8**
п/п	**Фрукты свежие по сезону**		**185**	**0,7**	**0**	**21,0**	**85,0**	**0,06**	**24,0**	**0**	**0**	**30,0**	**16,7**	**20,4**	**4,1**
	Итого:														
															УЖИН с 7 лет до 11 лет
161	**Суп молочный с манной крупой**		**200**	**7,26**	**6,50**	**21,08**	**180,66**	**0,07**	**2,2**	**0,5**	**0**	**257,39**	**33,09**	**201,8**	**0,5**
	Молоко 2,5%	*221*	*210*												
	Крупа манная	*12*	*12*												
	Масло сливочное	*2*	*2*												
	Сахар	*2*	*2*												
336 Л с.273	**Макаронник**		**130**	**5,26**	**7,14**	**34,45**	**214,63**	**0,06**	**0,21**	**0,04**	**0**	**13,97**	**11,34**	**52,85**	**0,74**
	Макароны	*40*	*40*												
	Вода	*115*	*115*												
	Яйца		*5*												
	Сахар		*5*												
	Масло сливочное	*3*	*3*												
	Мука	*3*	*3*												
	Масса полуфабриката		***150***												
	Масса готового макаронника		***125***												
	Масло сливочное		*5*												
	Выход:		***130***												

462 М с. 360	**Какао с молоком**		**180**	**3,12**	**2,58**	**16,9**	**127,0**	**1,3**	**1,2**	**0,07**	**24,3**	**114,1**	**0,08**	**2,9**	**6,5**
	Какао-порошок	*3,6*	*3,6*												
	Молоко	*90*	*90*												
	Вода	*100*	*100*												
	Сахар-песок	*18*	*18*												
п/п	**Хлеб пшеничный**		**30**	**2,29**	**0,19**	**15,05**	**71,05**	**0,05**	**0**	**0**	**0,59**	**6,9**	**9,9**	**25,2**	**0,6**
п/п	**Хлеб ржаной**		**20**	**1,33**	**0,24**	**8,37**	**40,96**	**0,11**	**0,14**	**0**	**0,11**	**25,5**	**14,0**	**43,75**	**0,98**
	Итого:														
	Итого: ЗА ДЕНЬ														