

Утверждаю
Директор МКОУ Мирошниковская СШ:

 В.В.Арзамаскова



01 сентября 2023 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«МИРОШНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
КОТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

(для смешанной дошкольной группы – детский сад)

1 ДЕНЬ (сад)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
72	Плов с изюмом			200	3,75	10,82	58,94	355,28
	Рис	56	56		3,5	0,5	39,8	182,8
	Сахар	8	8		--	--	8,0	32,76
	Масло сливочное	8	8		0,032	6,55	0,04	58,72
	Изюм	16	16		0,22	--	11,1	46,5
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,8
132	Чай			200	0,17	0,05	13,4	55,33
	Чай черный байховый	0,6	0,6		0,17	0,05	0,03	0,73
	Сахар	14	14		--	--	13,37	54,6
1	Бутерброд с маслом			30/5	2,12	4,13	15,67	108,7
	Батон	30	30		2,1	0,21	15,65	72
	Масло	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					6,04	15	88,01	519,31
2 ЗАВТРАК								
130	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
28	Борщ на м/б со сметаной			250	1,74	6,56	9,15	108,58
	Свекла	38	28		0,23	--	2,53	10,4
	Картофель	38	24,5		0,3	--	3,43	15,2
	Капуста	50	40		0,48	--	1,64	8,8
	Морковь	15	12		0,12	--	0,73	3,4
	Лук	10	8		0,18	--	0,61	3,28
	Сметана	10	10		0,21	2,82	0,31	28,4
	Томат	5	5		0,22	--	0,1	4,9
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,2
	Мясо	25	22,5		2,66	1,74	--	27,44
93	Гуляш в томатном соусе			100	10,188	7,68	7,96	145,98
	Мясо	86	78		9,36	6,08	--	95,16
	Морковь	21	16		0,16	--	1,0	4,7
	Лук	8	6,4		0,14	--	0,49	2,58
	Соус м.р.	3						
	Мука	4	4		0,36	0,03	2,81	13,32
	Масло сливочное	2	2		0,008	1,57	0,01	14,68
	Томат	4	4		0,14/0,16	--	0,69/0,79	3,36/3,84
	Сахар	3	3		--	--	2,86	11,7
75	Вермишель в масле			150	4,87	5,11	35,48	245,6
	Макаронные изделия	60	60		5,58	0,48	36,35	235,2
	Масло сливочное	6	6		0,024	4,71	0,03	44
	Огурчик			60	0,42	--	1,62	8,4

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
122	Компот из сухофруктов			200 .	0,14	--	18,88	73,6
	Сухофрукты	11	11		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	13	13		--	--	41	50,7
Энергетическая и пищевая ценность обеда					17,358	20,97	73,09	573,76
ПОЛДНИК								
82	Суфле творожное			130	15,56	14,16	31,61	324,49
	Творог	100	98		11,7	8,33	3,23	138,18
	Манка	9	9		0,85	0,06	6,3	29,97
	Молоко	27	27		1,83	2,24	14,4	87,4
	Яйцо	0,3	13		1,17	1,26	0,03	16,5
	Сахар	8	8		--	--	7,64	31,2
	Масло сливочное	3	3		0,011	2,27	0,012	21,24
	Джем			20	0,1	--	13,8	53
117	Какао			200	6,3	7,48	19,37	192,55
	Молоко	200	200		5,6	7	9	124
	Какао	3	3		0,7	0,48	0,82	29,55
	Сахар	10	10		--	--	9,55	39
	Печенье	40		25	5,1	2,87	16,5	117,5
140	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					27,37	24,92	77,64	679,86
	Хлеб пшеничный 1 с			70	4,3	1,5	29,3	150,1
	Хлеб ржано- пшеничный			50	3	0,5	20,16	94,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:								
				Сад	59,5	61,33	304,83	2060,83

2 ДЕНЬ (сад)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
68	Каша манная			200	7,52	11,15	27,88	245,6
	Манка	20	20		1,9	0,14	14,02	66,6
	Молоко	200	200		5,6	6,3	8,1	111,6
	Масло сливочное	6	6		0,02	4,71	0,03	44
	Сахар	6	6		--	--	5,73	23,4
132	Чай			200	0,17	0,05	13,4	55,33
	Чай черный байховый	0,6	0,6		0,17	0,05	0,03	0,73
	Сахар	14	14		--	--	13,37	54,6
1	Бутерброд с маслом и сыром			30/5 16	4,77	7,01	16,03	147,77
	Батон	30	30		2,1	0,21	15,65	72
	Масло	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
7	Сыр	16	16		2,65	2,88	0,36	39,04
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					12,46	18,21	75,52	524,22
2 ЗАВТРАК								
130	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
35	Суп гороховый с гренками			250	12,25	6,75	36,14	267,7
	Горох	20	20	30	5,86	0,66	14,04	91,2
	Картофель	60	35		0,42	--	4,9	21,7
	Морковь	21	16		0,16	--	1	4,7
	Лук	12	10		0,24	--	0,8	4,3
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,2
	Мясо		30		3,3	2,11	--	40,2
47	Гренки для супа			15				
	Хлеб пшеничный	30	15	15	2,27	0,24	14,5	71,4
99	Котлета рыбная любительская			80	8,46	3,35	1,88	72,64
	Минтай		54		7,21	0,41	--	32,66
	Морковь	20	16		0,16	--	1	4,7
	Лук	8	6,4		0,14	--	0,49	2,62
	Яйцо	0,2	8		0,72	0,77	0,021	10,16
	Молоко	8	8		0,22	0,28	0,36	4,96
	Масло сливочное	2,5	2,5		0,009	1,89	0,012	17,57
113	Томатный соус			30	0,34	0,81	3,17	21,91
	Мука	2,6	2,6		0,24	0,02	1,83	8,66
	Масло сливочное	1	1		0,004	0,78	0,005	7,34
	Томат	2,5	2,5		0,1	--	0,49	2,4
	Сахар	0,9	0,9		--	--	0,85	3,51
56	Картофельное пюре			180	2,99	5,25	20,67	145,8
	Картофель	220	132		1,58	--	18,4	81,8

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
	Молоко	50	50		1,4	1,75	2,25	31
	Масло сливочное	4,5	4,5	-	0,018	3,5	0,022	33
	Огурчик			60	0,42	--	1,62	8,4
118	Кисель из концентрата			200				
	Концентрат	20	20		--	--	19,6	80
Энергетическая и пищевая ценность обеда					24,46	16,16	83,08	588,05
ПОЛДНИК								
97	Сосиски отварные	71	70	70	11,2	15,4	0,08	171,5
48	Тушеная капуста			150	2,7	6,98	11,03	122,87
	Капуста	180	144		1,7	--	5,9	31,6
	Морковь	24	18		0,17	--	1,03	5,34
	Лук	24	18		0,42	--	1,39	7,4
	Масло сливочное	5,3	5,3		0,021	4,15	0,026	38,9
	Масло растительное	3	3		--	2,81	--	26,16
	Томат	3	3		0,12	--	0,59	2,88
	Мука	3	3		0,27	0,24	2,1	9,99
120	Кисломолочный продукт			200	5,6	5	8,2	118
135	Булочка			80	6,01	8,72	48,68	305
	Мука	40	40		3,64	0,32	28,16	133,2
	Молоко	24	24		1,63	1,99	12,84	77,7
	Яйцо	0,2	8		0,72	0,77	0,021	10,16
	Сахар	8	8		--	--	7,64	31,2
	Масло сливочное	5	5		0,019	3,77	0,024	35,3
	Масло растительное	3	3		--	1,87	--	17,44
	Дрожжи	2,5	2,5		--	--	--	--
140	Фрукты	114		100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					25,92	36,51	114,18	762,64
	Хлеб пшеничный 1 с			40	2,45	0,85	16,72	85,77
	Хлеб ржано- пшеничный 2 с	50		50	3	0,5	20,16	94,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				68,45	71,52	265,58	2034,11

3 ДЕНЬ (сад)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
66	Каша «Дружба»			200	8,06	11,47	34,33	277,4
	Рис	15	15		0,94	0,13	10,66	48,9
	Пшено	15	15		1,5	0,33	9,81	49,5
	Молоко	200	200		5,6	6,3	8,1	116,6
	Масло сливочное	6	6		0,02	4,71	0,03	44
	Сахар	6	6		--	--	5,73	23,4
132	Чай			200	0,17	0,05	13,4	55,33
	Чай черный байховый	0,6	0,6		0,17	0,05	0,03	0,73
	Сахар	14	14		--	--	13,37	54,6
1	Бутерброд с маслом			30/5	2,12	4,13	15,67	108,7
	Батон	30	30		2,1	0,21	15,65	72
	Масло	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					10,35	15,65	63,4	441,43
2 ЗАВТРАК								
130	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
43	Суп клецки на м/б			250	6,83	6,84	24,35	190,74
	Картофель	58	35		0,42	--	4,9	21,7
	Морковь	21	16		0,16	--	1	4,7
	Лук	12	10,5		0,24	--	0,8	4,3
	Мука	25	25		2,27	0,2	17,62	83,2
	Яйцо	0,3	12		1,08	1,16	0,036	15,2
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,2
	Мясо	25	22,5		2,66	1,74	--	27,44
94	Жаркое по- домашнему			260	10,12	11,17	33,29	290,25
	Говядина	63	57,2		6,84	4,44	--	69,5
	Томат	2,6	2,6		0,1	--	0,5	2,49
	Картофель	338	203		2,42	--	28,28	125,24
	Морковь	29	21		0,24	--	2,8	12,46
	Лук	26	22		0,5	--	1,69	9
	Масло сливочное	5,2	5,2		0,02	3,92	0,02	51,38
	Масло растительное	3	3		--	2,81	--	26,1
	Помидор	60	60	60	0,24	--	2,04	6,7
122	Компот из сухофруктов			200	0,14	--	18,88	73,6
	Сухофрукты	11	11		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	13	13		--	--	41	50,7
Энергетическая и пищевая ценность обеда					17,33	18,01	54,21	561,29

№ ре- ц.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ПОЛДНИК								
79а	Творожно- морковная запеканка со сметаной			150	15,5	17,85	20,33	311,45
	Творог	100	98		11,7	8,33	3,23	138,18
	Морковь	50	37,5		0,37	--	2,25	10,7
	Манка	5	5		0,47	0,035	3,5	16,65
	Молоко	50	50		1,4	1,75	2,25	31
	Яйцо	0,3	12		1,16	1,16	0,036	15,2
	Сахар	9	9		--	--	8,59	35,1
	Масло сливочное	3	3		0,1	2,35	0,015	22,02
	Сметана	15	15		0,3	4,23	0,46	42,6
120	Кисломолочный продукт			200	5,6	5	8,2	118
	Вафли			40	1,28	1,12	32,03	140
140	Фрукты	114		100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					22,79	24,38	70,65	614,77
	Хлеб пшеничный 1 с	70		70	2,45	0,85	16,72	85,77
	Хлеб ржано- пшеничный 2 с	50		50	3	0,5	20,16	94,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				53,76	59,08	259,59	1843,76

4 ДЕНЬ (сад)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
64	Каша гречневая			200	8,72	11,7	32,86	271,5
	Молоко	200	200		5,6	6,3	8,1	111,6
	Гречка	30	30		3,1	0,69	19	92,5
	Сахар	6	6		--	--	5,73	23,4
	Масло сливочное	6	6		0,02	4,71	0,03	44
132	Чай			200	0,17	0,05	13,4	55,33
	Чай черный байховый	0,6	0,6		0,17	0,05	0,03	0,73
	Сахар	14	14		--	--	13,37	54,6
1	Бутерброд с маслом и сыром			30/5 16	4,77	7,01	16,03	147,77
	Батон	30	30		2,1	0,21	15,65	72
	Масло	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
7	Сыр	16	16		2,65	2,88	0,36	39,04
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					13,66	18,76	62,29	474,6
2 ЗАВТРАК								
130	Сок			100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
30	Щи на м/б со сметаной			250	4,39	8,3	7,76	130,44
	Капуста	63	50		0,6	--	2,05	11
	Картофель	44	25		0,03	--	3,5	15,5
	Морковь	21	16		0,16	--	1	4,7
	Лук	12,5	10,5		0,24	--	0,08	4,3
	Сметана	10	10		0,21	2,82	0,31	28,4
	Томат	5	5		0,22	--	0,1	4,9
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,2
	Мясо	25	22,5		2,66	1,74	--	27,44
106	Тефтели мясокрупянные			100	9,59	5,89	9,15	163,85
	Говядина	75	68		8,2	5,31	--	83
	Рис	12	12		0,75	0,1	8,5	39,1
	Лук	10	8,4		0,19	--	0,64	35,4
	Яйцо	0,125	5		0,45	0,48	0,015	6,35
59	Свекла тушеная			160	1,93	4,69	16,19	118,34
	Свекла	220	165		1,32	--	13,69	61
	Лук	23	23		0,44	--	1,47	7,8
	Морковь	24	18		0,17	--	1,03	5,94
	Масло растительное	5	5		--	4,69	--	43,6
122	Компот из сухофруктов			200	0,14	--	18,88	73,6
	Сухофрукты	11	11		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	13	13		--	--	41	50,7
Энергетическая и пищевая ценность обеда					16,05	18,88	51,98	486,23

№ ре- ц.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ПОЛДНИК								
89	Рыба запеченная по- русски с картофелем			200	14,93	13,21	19,93	264,61
	Минтай		102		11,8	0,3	--	51
	Картофель	167	100		1,2	--	14	62
	Соус молочный			40				
	Мука	5	5		0,45	0,04	3,52	16,65
	Масло сливочное	10	10		0,04	7,85	0,05	73,4
	Молоко	50	50		1,45	1,82	2,34	32,2
	Масло сливочное	4	4		0,016	3,14	0,02	29,36
	Огурчик	60		60	0,42	--	1,62	8,4
120	Кисломолочный напиток			200	5,6	5	8,2	118
135	Булочка			80	6,01	9,66	48,68	295,8
	Мука	40	40		3,64	0,32	28,16	133,2
	Молоко	25	25		0,7	0,87	1,12	15,5
	Яйцо	0,2	8		0,72	0,77	0,021	10,16
	Сахар	8	8		--	--	7,64	31,2
	Масло сливочное	5	5		0,019	3,77	0,024	35,5
	Масло растительное	3	3		--	2,81	--	26,1
	Дрожжи	2,5	2,5		--	--	--	--
140	Фрукты	114		100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					27,37	28,28	88,52	614,13
	Хлеб пшеничный 1 с	70		70	4,3	1,5	29,3	150,1
	Хлеб ржано- пшеничный 2 с	50		50	3	0,5	20,16	94,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				64,24	67,74	252,23	1935,09

5 ДЕНЬ (сад)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
69	Каша пшенная			200	8,2	11,56	13,18	261,5
	Молоко	250	250	200	5,6	6,3	8,1	111,6
	Пшено	25	25		2,5	0,55	16,35	82,5
	Сахар	7,5	7,5	6	--	--	5,7	23,4
	Масло сливочное	7,5	7,5	6	0,02	4,71	0,03	44
132	Чай			200	0,17	0,05	13,4	55,33
	Чай черный байховый	0,6	0,6		0,17	0,05	0,03	0,73
	Сахар	14	14		--	--	13,37	54,6
1	Бутерброд с маслом			30/5	2,12	4,13	15,67	108,7
	Батон	30	30		2,1	0,21	15,65	72
	Масло	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					10,49	15,74	42,25	425,53
2 ЗАВТРАК								
130	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
32	Рассольник со сметаной			250	2,15	6,64	17,67	142,35
	Картофель	107	70		0,84	--	9,8	43,4
	Огурцы соленые	30	27		0,19	--	0,73	3,8
	Морковь	21	16		0,16	--	1	4,7
	Лук	10	8,5		0,19	--	0,64	3,48
	Перловка (рис)	7,5	7,5		0,56	0,08	5,19	24,37
	Сметана	10	10		0,21	2,82	0,31	28,4
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,2
110	Суфле из отварной курицы			80	10,07	11,69	3,73	165,42
	Цыплята бройлеры	110	94		8,3	6,01	--	90,2
	Молоко	32	32		0,89	1,12	1,44	19,8
	Мука	3,2	3,2		0,29	0,025	2,25	10,6
	Яйцо	0,16	6,4		0,57	0,62	0,019	8,12
	Масло сливочное	4,5	4,5		0,02	3,92	0,025	36,7
51	Картофель запеченный в сметане			160	2,51	7,02	25,44	15,8
	Картофель	270	178		2,14	--	24,92	110,16
	Сметана	16	16		0,36	4,52	0,5	45,5
	Масло сливочное	3,2	3,2		0,012	2,5	0,016	2,34
	Помидор	60	60	60	0,24	--	2,04	6,7
122	Компот из сухофруктов			200	0,14	--	18,88	73,6
	Сухофрукты	11	11		0,14	--	5,47	22,9

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
	Сахар	13	13		--	--	41	50,7
Энергетическая и пищевая ценность обеда					15,11	21,61	75,44	369,67
ПОЛДНИК								
77	Омлет натуральный			100	6,19	9,3	5,16	122,7
	Яйцо	1,25	50		4,5	4,85	0,15	63,5
	Молоко	60	60		1,68	2,1	2,7	37,2
	Масло сливочное	3	3		0,012	2,35	0,015	22
4	Икра кабачковая			30	0,57	2,67	2,31	35,7
120	Кисломолочный продукт			200	5,6	5	8,2	118
135	Сдоба			80	6,01	8,72	48,68	305
	Мука	40	40		3,64	0,32	28,6	133,2
	Молоко	24	24		1,63	1,99	12,84	77,7
	Яйцо	0,2	8		0,72	0,77	0,021	10,16
	Сахар	8	8		--	--	7,64	31,2
	Масло сливочное	4,8	4,8		0,019	3,77	0,024	35,3
	Масло растительное	2	2		--	1,87	--	17,44
	Дрожжи	2,4	2,4		--	--	--	--
140	Фрукты	114		100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					18,78	26,1	72,13	508,72
	Хлеб пшеничный 1 с	70		70	4,3	1,5	29,3	150,1
	Хлеб ржано- пшеничный 2 с	50		50	3	0,5	20,16	94,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				51,49	67,29	244,01	1852,7

6 ДЕНЬ (сад)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
75	Макароны отварные с маслом			160	5,6	5,97	42,56	252,98
	Макароны	60	60		5,58	0,48	42,54	201,6
	Масло сливочное	7	7		0,028	5,49	0,028	51,38
4	Икра кабачковая	63,2	60	60	1,14	5,34	4,62	71,4
132	Чай			200	0,17	0,05	13,4	55,33
	Чай черный байховый	0,6	0,6		0,17	0,05	0,03	0,73
	Сахар	14	14		--	--	13,37	54,6
1	Бутерброд с маслом			30/5	2,12	4,13	15,67	108,7
	Батон	30	30		2,1	0,21	15,65	72
	Масло	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					9,03	15,49	76,25	488,41
2 ЗАВТРАК								
130	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
36	Суп картофельный на м/б со сметаной			250	4,81	4,56	20,2	144,74
	Картофель	215	130		1,56	--	18,2	80,6
	Морковь	21	16		0,15	--	0,92	4,2
	Лук	12	10		0,23	--	0,77	4,1
	Сметана	10	10		0,21	2,82	0,31	28,4
	Мясо	25	22,5		2,66	1,74	--	27,44
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,2
92	Голубцы ленивые с отварным мясом			250	12,9	14,71	22,1	280,5
	Говядина	86	78		9,36	6,08	--	95,1
	Капуста	225	180		2,16	--	7,38	39,6
	Рис	20	20		1,26	0,18	14,2	65,2
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,2
	Томат-паста	2,5	2,5		0,1	--	0,49	2,4
	Масло сливочное	6	6		0,024	4,71	0,03	44
122	Компот из сухофруктов			200	0,14	--	18,88	73,6
	Сухофрукты	11	11		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	13	13		--	--	41	50,7
Энергетическая и пищевая ценность обеда					17,85	19,27	80,45	498,84
ПОЛДНИК								
80	Творожный пудинг с изюмом			135	14,06	12,72	21,36	262,54
	Творог	90	89		10,68	7,56	2,93	125,4
	Сахар	6	6		--	--	5,73	23,4
	Манка	9	9		0,85	0,06	6,3	29,97
	Молоко	45	45		1,26	1,57	2,02	27,9
	Яйцо	0,3	13		1,17	1,26	0,03	16,5

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
	Изюм	7	7		0,09	--	4,34	18,13
	Масло сливочное	3	3		0,01	2,27	0,012	21,24
	Джем			20	0,1	--	13,8	53
126	Кофейный напиток на молоке			200				
	Напиток кофейный	2	2		--	--	--	--
	Сахар	10	10		--	--	9,55	39
	Молоко	200	200		5,6	7	9	240
	Печенье			40	8	4,58	26,4	188
140	Фрукты	114		100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					28,17	24,71	90,20	587,86
	Хлеб пшеничный 1 с	70		70	4,3	1,5	29,3	150,1
	Хлеб ржано- пшеничный 2 с	50		50	3	0,5	20,16	94,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				62,83	61,57	298,19	2034,31

7 ДЕНЬ (сад)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
69	Каша ячневая молочная			200	7,94	11,28	32,28	26
	Крупа ячневая	20	20		2,32	0,27	18,42	81
	Молоко	200	200		5,6	6,3	8,1	111,6
	Сахар	6	6		--	--	5,73	23,4
	Масло сливочное	6	6		0,02	4,71	0,03	44
132	Чай			200	0,17	0,05	13,4	55,33
	Чай черный байховый	0,6	0,6		0,17	0,05	0,03	0,73
	Сахар	14	14		--	--	13,37	54,6
1	Бутерброд с маслом и сыром			30/5 16	4,77	7,01	16,03	147,77
	Батон	30	30		2,1	0,21	15,65	72
	Масло	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
7	Сыр	16	16		2,65	2,88	0,36	39,04
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					12,88	18,34	61,71	229,1
2 ЗАВТРАК								
130	Сок			100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
37	Суп крестьянский на мк/б со сметаной			250	5,23	4,78	19,85	147,44
	Картофель	107	80		0,96	--	11,2	49,6
	Морковь	21	16		0,16	--	1	4,7
	Лук	12	10		0,24	--	0,8	4,3
	Пшено	10	10		1	0,22	6,54	33
	Сметана	10	10		0,21	2,82	0,31	28,4
	Мясо	25	22,5		2,66	1,74	--	27,44
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,2
98	Котлета мясная рубленая запеченная с молочным соусом			100	6,52	4,32	5,43	91,27
	Говядина	57	52		6,2	4,05	--	63,4
	Хлеб пшеничный	13	13		0,32	0,27	5,43	27,87
	Соус молочный		40		1,77	8,94	4,25	107,88
	Молоко	30	30		0,84	1,05	1,35	18,6
	Масло сливочное	4	4		0,016	3,14	0,02	29,3
	Мука	4	4		0,36	0,03	2,81	13,32
	Масло сливочное	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
	Сыр	3,2	3		0,54	0,8	0,05	9,96
57	Овощное рагу			160	3,73	5,51	16,71	135,33
	Картофель	108	65		0,77	--	9,08	40,2
	Капуста	51	41		0,49	--	1,67	9
	Морковь	51	38		0,42	--	2,16	10,25
	Лук	24	20		0,45	--	1,53	8,18
	Масло сливочное	5	5		0,02	3,92	0,023	36,7

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
	Молоко	50	50	.	1,4	1,59	2,24	31
	Масло растительное	4	4					
118	Кисель			200				
	Концентрат	20	20		0,16	--	16,2	67
	Сахар	10	10		--	--	9,55	39
Энергетическая и пищевая ценность обеда					15,64	14,61	67,74	511,04
ПОЛДНИК								
88	Рыба тушеная с овощами			200	16,92	10,27	7,23	193,1
	Филе минтая	125	120		16	0,89	--	72,56
	Морковь	55	40		0,36	--	2,28	10,8
	Лук	20	17		0,4	--	1,3	7
	Томат	4	4		0,16	--	0,79	3,84
	Сахар	3	3		--	--	2,86	11,7
	Масло растительное	10	10		--	9,38	--	87,2
120	Кисломолочный продукт			200	5,6	5	8,2	118
138	Пирожок печеный с капустой			80	7,76	10,73	28,96	237,85
	Мука	35	35		3,18	0,28	24,65	116,5
	Молоко	20	20		0,56	0,7	0,9	12,4
	Яйцо	0,1	4		0,36	0,38	0,01	5,08
	Сахар	2,5	2,5		--	--	2,39	9,75
	Масло растительное	3	3		--	2,81	--	26,16
	Масло сливочное	3	3		0,01	2,35	0,015	22,02
	Дрожжи	1,2	1,2		--	--	--	--
	Капуста	30	24		0,28	--	0,98	5,2
	Масло сливочное	2,5	2,5		0,01	1,96	0,01	18,3
	Яйцо	0,1	4		0,36	0,38	0,012	5
	Масло растительное	2	2		--	1,87	--	17,44
140	Фрукты	114		100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					30,69	56,69	110,76	594,27
	Хлеб пшеничный 1 с	70		70	4,3	1,5	29,3	150,1
	Хлеб ржано- пшеничный 2 с	50		50	3	0,5	20,16	94,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					63,35	61,28	243,47	1776,32

8 ДЕНЬ (сад)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
68	Каша пшенная молочная			200	8,62	11,67	54,33	278
	Молоко	200	200		5,6	6,3	8,1	111,6
	Пшено	30	30		3	0,66	19,62	99
	Сахар	6	6		--	--	5,73	23,4
	Масло сливочное	6	6		0,02	4,71	0,03	44
132	Чай с сахаром			200	0,17	0,05	13,4	55,33
	Чай черный байховый	0,6	0,6		0,17	0,05	0,03	0,73
	Сахар	14	14		--	--	13,37	54,6
1	Бутерброд с маслом			30/5	2,12	4,13	15,67	108,7
	Батон	30	30		2,1	0,21	15,65	72
	Масло	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					10,91	15,85	83,4	442,03
2 ЗАВТРАК								
130	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
44	Суп свекольный со сметаной			250	5,12	4,56	9,5	100,89
	Свекла	42	42		0,24	--	2,49	11,4
	Картофель	47	28		0,34	--	4,2	18,76
	Морковь	21	16		0,16	--	1	4,7
	Лук	12	10		0,24	--	0,8	4,3
	Фасоль	6	6		1,15	--	0,11	3,01
	Томат	3	3		0,12	--	0,59	2,88
	Сметана	10	10		0,21	2,82	0,31	28,4
	Мясо	25	22,5		2,66	1,74	--	27,44
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,2
95	Картофельная запеканка с отварным мясом			220	15	13,57	22,62	306,52
	Картофель	220	155	130	1,68	--	19,6	87,1
	Говядина	100	98	90	10,8	7,02	--	109,8
	Лук	13	13	11	0,25	--	0,9	4,8
	Яйцо	0,275	13	11	0,99	1,07	0,03	13,96
	Молоко	45	45	45	1,26	1,55	2,07	28
	Масло растительное	3	3	3	--	2,81	--	26,16
	Масло сливочное	5	5	5	0,02	3,92	0,02	36,7
	Помидор	60	60	60	0,24	--	2,04	6,7
122	Компот из сухофруктов			200	0,14	--	18,88	73,6
	Сухофрукты	11	11		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	13	13		--	--	13,41	50,7
Энергетическая и пищевая ценность обеда					20,5	18,13	74,91	481,01

№ ре- ц.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ПОЛДНИК								
61	Морковь тушеная в молочном соусе			100	1,97	3,69	9,46	151,23
	Морковь	80	64		0,57	--	3,64	17,2
	Молоко	40	40		1,12	1,4	1,8	24,8
	Мука	3	3		0,27	0,024	2,1	9,99
	Масло сливочное	3	3		0,01	2,27	0,012	21,24
	Сахар	2	2		--	--	1,91	78
83	Сырники творожные запеченные			120	17,74	19,17	40,1	391,45
	Творог	110	110		13,2	9,35	3,63	155,1
	Мука	9	9		0,81	0,07	6,33	29,9
	Яйцо	0,3	13		1,17	1,26	0,03	16,5
	Сахар	5	5		--	--	4,77	19,5
	Мука	5	5		0,45	0,04	3,52	16,65
	Масло сливочное	4	4		0,016	3,14	0,02	29,3
	Масло растительное	3	3		--	2,81	--	26,1
	Сгущенное молоко			30	2,1	2,5	21,8	98,4
120	Кисломолочный продукт			200	5,6	5	8,2	118
	Вафли			40	1,92	1,68	48,04	210
140	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
	Энергетическая и пищевая ценность полдника				27,64	29,95	115,89	916
	Хлеб пшеничный 1 с			70	4,3	1,5	29,3	150,1
	Хлеб ржано- пшеничный			50	3	0,5	20,16	94,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				67	69,77	311,68	2172,74

9 ДЕНЬ (сад)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
67	Каша геркулесовая			200	8,0	12,17	26,94	248
	Геркулес	20	20		2,38	1,16	13,08	69
	Молоко	200	200		5,6	6,3	8,1	111,6
	Сахар	6	6		--	--	5,73	23,4
	Масло сливочное	6	6		0,02	4,71	0,03	44
132	Чай			200	0,17	0,05	13,4	55,33
	Чай черный байховый	06	06		0,17	0,05	0,03	0,73
	Сахар	14	14		--	--	13,37	54,6
1	Бутерброд с маслом и сыром			30/5 15	4,61	6,83	16,01	145,3
	Батон	30	30		2,1	0,21	15,65	72
	Масло	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
7	Сыр	16	15		2,49	2,7	0,34	36,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					12,78	19,05	75,4	448,63
2 ЗАВТРАК								
130	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
39	Суп овощной на кур/б			250	2,43	3,74	14,39	68,9
	Картофель	88	63		0,75	--	8,8	39
	Капуста	40	25		0,3	--	1,02	5,5
	Морковь	16	11		0,09	--	0,6	2,9
	Лук	12	10		0,24	--	0,8	4,3
	Горошек зелёный	38	25		1,05	--	3,17	17,2
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,2
108	Куры отварные			100				
	Цыплята бройлеры	156	133		11,83	8,51	--	127,68
115а	Соус сметанный			30	0,48	2,84	2,4	38,39
	Сметана	10	10		0,21	2,82	0,3	28,4
	Мука	3	3		0,27	0,024	2,1	9,99
60	Сложный гарнир			160	3,22	10,43	33,95	249,69
	Рис	45	45		2,8	0,4	31,9	146,7
	Масло сливочное	8	8		0,03	6,28	0,04	58,72
	Морковь	35	26		0,24	--	1,5	5,6
	Лук	8	6,7		0,15	--	0,51	2,29
	Масло растительное	4	4		--	3,75	--	34,88
	Огурчик	60		60	0,42	--	1,62	8,4
122	Компот из сухофруктов			200	0,14	--	15,88	73,6
	Сухофрукты	11	11		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	13	13		--	--	13,41	50,7
Энергетическая и пищевая ценность обеда					18,52	25,52	68,24	493,06

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ПОЛДНИК								
90	Тефтели рыбные			80	8,94	4,99	9,87	123,27
	Минтай	80	55		7,21	0,41	--	32,66
	Молоко	16	16		0,45	0,56	0,72	10
	Хлеб	10	10		0,61	0,21	4,18	21,44
	Лук	12	9,5		0,21	--	0,73	3,89
	Масло сливочное	5	5		0,019	3,77	0,024	35,3
	Мука	6	6		0,54	0,04	4,22	19,98
48	Тушёная капуста			150	2,69	7,54	11,05	127,34
	Капуста	180	144		1,7	--	5,9	31,6
	Морковь	24	18		0,17	--	1,03	5,34
	Лук	24	18		0,42	--	1,4	7,35
	Масло сливочное	5	5		0,019	3,77	0,024	35,3
	Масло растительное	4	4		--	3,75	--	34,88
	Томат	3	3		0,12	--	0,59	2,88
	Мука	3	3		0,27	0,024	2,11	9,99
120	Кисломолочный продукт			200	5,6	5	8,2	118
135	Булочка домашняя			80	6	9,66	48,68	295,8
	Мука	40	40		3,64	0,32	28,16	133,2
	Молоко	25	25		1,63	1,99	12,84	77,7
	Яйцо	0,2	8		0,72	0,77	0,021	10,16
	Сахар	8	8		--	--	7,64	31,2
	Масло сливочное	5	5		0,019	3,77	0,024	35,3
	Масло растительное	3	3		--	2,81	--	26,1
	Дрожжи	2,5	2,5		--	--	--	--
140	Фрукты	114	100		0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					23,64	27,6	87,89	709,74
	Хлеб пшеничный 1 с	60		60	3,68	1,28	25,08	128,65
	Хлеб ржано- пшеничный 2 с	50		50	3	0,5	20,16	94,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				61,64	70	257,41	1943,47

суп. вер - 102
 суп. рис - 72
 карт. - 0,40
 повидло - 102
 консер мяс - 502

10 ДЕНЬ (сад)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
70а	Каша рисовая молочная жидкая			200	7,5	11,27	26,18	276,8
	Рис	30	30		1,88	0,26	21,32	97,8
	Молоко	200	200		5,6	6,3	8,1	111,6
	Масло сливочное	6	6		0,02	4,71	0,03	44
	Сахар	6	6		--	--	5,73	23,4
132	Чай с сахаром			200	0,17	0,05	13,4	55,33
	Чай черный байховый	0,6	0,6		0,17	0,05	0,03	0,73
	Сахар	14	14		--	--	13,37	54,6
1	Бутерброд с маслом			30/5	2,12	4,13	15,67	108,7
	Батон	30	30		2,1	0,21	15,65	72
	Масло	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					9,79	15,45	70,7	440,83
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
130	Сок	100		100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
29	Борщ с фасолью со сметаной			250	6,66	5,12	13,52	137,48
	Фасоль	10	10		1,92	0,19	5,03	30,3
	Свекла	38	28		0,23	--	2,33	10,4
	Капуста	50	40		0,48	--	1,64	8,8
	Картофель	40	25		0,25	--	3	13,2
	Морковь	16	12		0,09	--	0,6	2,9
	Лук	10	8		0,18	--	0,61	3,28
	Сметана	10	10		0,21	2,82	0,31	28,4
	Мясо	30	27		3,3	2,11	--	40,2
	Масло растительное	4	4		--	3,74	--	34,2
107	Мясные фрикадельки			80	9,61	6,01	4,18	112,94
	Говядина	75	75		9	5,85	--	91,5
	Хлеб пшеничный	10	10		0,61	0,21	4,18	21,44
113	Соус томатный			30	0,32	0,8	2,26	78,06
	Мука	2,5	2,5		0,22	0,02	1,76	8,32
	Масло сливочное	1	1		0,004	0,78	0,01	7,34
	Томат	2,5	2,5		0,1	--	0,49	2,4
56	Картофельное пюре			160	2,61	5,52	16,67	112,04
	Картофель	195	120		1,2	--	14,4	63,6
	Молоко	50	50		1,4	1,75	2,25	31
	Масло сливочное	5	5		0,019	3,77	0,024	17,44
	Огурчик	60		60	0,42	--	1,62	8,4
122	Компот из сухофруктов			200	0,14	--	15,88	73,6
	Сухофрукты	11	11		0,14	--	5,47	22,9

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий- ность, ккал
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
	Сахар	13	13	-	--	--	13,41	50,7
Энергетическая и пищевая ценность обеда					19,76	17,45	54,13	522,52
ПОЛДНИК								
77	Омлет натуральный			100	6,19	9,3	2,86	122,7
	Яйцо	1,25	50		4,5	4,85	0,15	63,5
	Молоко	60	60		1,68	2,1	2,7	37,2
	Масло сливочное	3	3		0,012	2,35	0,015	22
3а	Зелёный горошек отварной			30				
	Горошек зелёный консервированный	46	30		1,26	--	3,81	20,7
120	Кисломолочный продукт			200	5,6	5	8,2	118
135	Сдоба			80	6	9,66	48,68	295,8
	Мука	40	40		3,64	0,32	28,16	133,2
	Молоко	25	25		0,7	0,87	1,12	15,5
	Яйцо	0,2	8		0,72	0,77	0,021	10,16
	Сахар	8	8		--	--	7,64	31,2
	Масло сливочное	5	5		0,019	3,77	0,024	35,3
	Масло растительное	3	3		--	2,81	--	26,1
	Дрожжи	2,5	2,5		--	--	--	--
140	Фрукты	114		100	0,41	--	10,09	45,32
	Хлеб пшеничный 1 с	70		60	3,68	1,28	25,08	128,65
	Хлеб ржано- пшеничный 2 с	50		50	3	0,5	20,16	94,5
Энергетическая и пищевая ценность полдника					19,46	24,37	65,44	657,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					55,69	59,15	238,36	1835,02
ИТОГО за 10 дней					607,32	657,94	2660,86	19229,43
В среднем за 1 день					60,73	65,79	266,09	1922,9