Пшеничникова О.В.

Пшеничникова О.В.
я свидетельствую о точности и целостности этого документа
с. Сухмень МОУ "Сухменская СОШ"
2022.08.30 10:25:55+05'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Сухменская средняя общеобразовательная школа»
_____О.В. Пшеничникова
« 30» марта 2022 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МОУ «Сухменская средняя общеобразовательная школа"

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания г. Пермь 2008 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
1 день Понедельник														
	ОБЕД													
1	**Винегрет овощной**	**60**	**0,62**	**5,08**	**5,31**	**69,8**	**0,03**	**4,33**	**101,7**	**1,4**	**10,25**	**22,45**	**10,3**	**0,33**
	Картофель	13												
	Свекла	14,5												
	Морковь	6												
	Огурцы соленые	16												
	Лук репчатый	13,5												
	Масло растительное	6												
35	**Борщ из свежей капусты**	**200**	**1,37**	**5,29**	**7,64**	**84,16**	**0,04**	**14,33**	**0,48**	**0,02**	**33,04**	**243,37**	**49,7**	**0,52**
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная	24												
	Морковь	8												
	Петрушка корень	2												
	Лук репчатый	8												
	Масло растительное	4												
	Сахар - песок	2												
	Кислота лимонная	0,2												
	Бульон или вода	160												
	Сметана	8												
211	**Плов из отварной птицы**	**240**	**16,05**	**15,85**	**37,92**	**358,72**	**0,17**	**4,29**	**497,4**	**0,72**	**31,42**	**417,5**	**198,12**	**2,39**

	Птица (1 кат)	132												
	Масло сливочное или масло растительное	11												
	Лук репчатый	11												
	Морковь	11												
	Крупа рисовая	49												
	Бульон для риса	104												
293	**Сок**	**180**	**1**		**25,4**	**110**	**0,02**	**4**		**0,20**	**14**	**14,0**	**8,0**	**2,8**
	Сок	180												
	Хлеб пшеничный	**45**	**3,42**	**0,36**	**22,14**	**105,75**	**0,05**			**0,63**	**9,00**	**39,15**	**14,85**	**0,50**
	Хлеб ржаной	**24**	**1,46**	**0,29**	**9,58**	**46,75**	**0,04**		**0,45**	**0,31**	**6,96**	**37,92**	**11,28**	**0,86**
	Фрукт (яблоко)	**100**	**0,40**		**9,80**			**10**						
	Итого ОБЕД:	**849**	**24,32**	**26,87**	**117,79**	**775,18**	**0,35**	**36,95**	**600,03**	**3,28**	**104,67**	**774,39**	**292,25**	**7,4**

№ рецептуры	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г.**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1 Неделя														
2 день Вторник														
	ОБЕД													
247	**Овощи натуральные соленые (огурцы)**	**60**	**0,9**	**0,1**	**2,6**	**16,5**	**0,06**	**15**	**6,00**	**0,12**	**18,5**	**16,94**	**8,06**	**0,75**
62	**Щи из свежей капусты**	**200**	**1,93**	**8,66**	**6,65**	**114,64**	**0,05**	**32,33**	**269,2**	**2,19**	**44,68**	**197,6**	**36**	**0,69**
	Капуста белокочанная	56												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Петрушка корень	4												
	Помидоры	18												
	Масло сливочное или масло растительное	4												
	Мука	2												
	Овощной отвар или бульон	160												
	Сметана	8												
241	**Картофельное пюре**	**150**	**3,3**	**6,7**	**17,2**	**144,5**	**0,16**	**26,9**	**4,53**	**0,15**	**43**	**87,5**	**28,5**	**1,2**
	Картофель	131												
	Молоко	24												
	Масло сливочное	7												

213	**Птица тушенная**	**90**	**10,92**	**11,04**		**143,8**	**0,05**	**1,2**	**70,18**	**2,02**	**9,87**	**190,98**	**23,01**	**0,79**
	Птица (1 кат) отварной	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
300	**Чай с молоком**	**180**	**1,2**	**1,3**	**33,34**	**90**	**0,01**	**0,2**	**0,5**		**51,12**	**8,24**	**4,4**	**0,09**
	Чай	0,2												
	Сахар –песок	11,7												
	Молоко	42,3												
	Вода	90												
	Хлеб пшеничный	**45**	**3,42**	**0,36**	**22,14**	**105,75**	**0,05**			**0,63**	**9,00**	**39,15**	**14,85**	**0,50**
	Хлеб ржаной	**24**	**1,46**	**0,29**	**9,58**	**46,75**	**0,04**		**0,45**	**0,31**	**6,96**	**37,92**	**11,28**	**0,86**
	Фрукт (груша)	**100**	**0,40**	**0,30**	**10,3**	**47**		**5**						
	Итого ОБЕД:	**849**	**23,53**	**28,75**	**101,81**	**708,94**	**0,42**	**80,63**	**350,86**	**5,42**	**183,13**	**578,33**	**126,1**	**4,88**

№ рецептуры	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г.**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1 Неделя														
3 день Среда														
	ОБЕД													
31	**Салат картофельный с зеленым горошком**	**60**	**1,8**	**6,8**	**6,54**	**95,7**	**0,06**	**9,52**			**15,19**	**25,18**	**11,14**	**0,6**
	Картофель	32												
	Лук зеленый или лук репчатый	4,8												
	Горошек консервированный	12												
	Масло растительное	6												
56	**Суп –лапша домашняя**	**200**	**2,88**	**4,05**	**15,12**	**108,46**	**0,05**	**1,5**	**100**	**4,6**	**12,77**	**31,2**	**5,1**	**0,46**
	Лапша	18												
	Лук репчатый	4												
	Морковь	8												
	Масло сливочное	4												
	Бульон	180												
	Петрушка корень	2												
172	**Рыба тушеная в томате с овощами**	**90**	**7,51**	**4,13**	**3,62**	**82,16**	**0,06**	**4,25**	**18,1**	**2,8**	**20**	**154,36**	**35,33**	**2,6**
	Минтай	40												
	Морковь	14												

	Петрушка корень	2												
	Лук репчатый	8												
	Томат – пюре	5												
	Масло растительное	4												
	Бульон или вода	14												
	Сахар – песок	1,4												
224	**Рис отварной**	**150**	**3,63**	**6,26**	**34,02**	**206,96**	**0,04**		**0,02**	**0,19**	**6**	**49,95**	**16,22**	**0,55**
	Крупа рисовая	54												
	Масло сливочное	7												
286	**Кофейный напиток с молоком (1 вариант)**	**180**	**2,82**	**2,93**	**15**	**99,89**	**0,05**	**1,04**	**10**		**109,8**	**40**	**6**	**0,27**
	Кофейный напиток	2												
	Молоко	100												
	Сахар – песок	15												
	Вода	100												
	Хлеб пшеничный	**45**	**3,42**	**0,36**	**22,14**	**105,75**	**0,05**			**0,63**	**9,00**	**39,15**	**14,85**	**0,50**
	Хлеб ржаной	**24**	**1,46**	**0,29**	**9,58**	**46,75**	**0,04**		**0,45**	**0,31**	**6,96**	**37,92**	**11,28**	**0,86**
	Фрукт (мандарин)	***100***	***0,80***	***0,20***	***7,5***	***38***		***38***						
	Итого ОБЕД:	**849**	**24,32**	**25,02**	**113,52**	**783,67**	**0,35**	**54,31**	**128,57**	**8,53**	**179,72**	**377,76**	**99,92**	**5,84**

№ рецептуры	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г.**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1 Неделя														
4 день Четверг														
	ОБЕД													
232	**Икра кабачковая**	**60**	**0,89**	**2,68**	**4,63**	**47,1**	**0,03**	**15,21**	**27,00**		**16,44**	**32,4**	**20,6**	**0,45**
	Кабачки	54												
	Капуста белокочанная	11												
	Лук репчатый	6												
	Томат – паста	6												
	Масло растительное	2,5												
41	**Рассольник домашний**	**200**	**2,03**	**8,8**	**12,26**	**137,16**	**0,09**	**21,03**	**2,25**	**0,06**	**29,08**	**201,3**	**38,4**	**1,86**
	Картофель	60												
	Капуста белокочанная	16												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Огурцы соленые	12												

	Бульон или вода	136												
	Масло сливочное или масло растительное	4												
	Сметана	8												
219	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**	**5,7**	**5,23**	**24,73**	**168,8**	**0,20**		**18,06**	**0,35**	**1,28**	**15,03**	**115,4**	**3,09**
	Крупа гречневая	80												
	Вода	68												
	Масло сливочное	4,5												
204	**Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе**	**90**	**9,9**	**10,5**	**6,76**	**161,68**	**0,05**	**0,35**	**9**	**3,5**	**39,8**	**120**	**18**	**1,43**
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	47												
	Хлеб пшеничный	9,5												
	Вода	16												
	Масло сливочное	1,8												
	Молоко	2,7												
	Мука	2,2												
	Масло сливочное	2,2												
284	**Компот из яблок с лимоном**	**180**	**0,26**	**0,21**	**25,07**	**105,68**	**0,02**	**5**			**8,6**	**7,0**	**1,5**	**1,16**
	Яблоки	50												
	Лимоны	7												
	Вода	180												
	Сахар –песок	20												
	Хлеб пшеничный	**45**	**3,42**	**0,36**	**22,14**	**105,75**	**0,05**			**0,63**	**9,00**	**39,15**	**14,85**	**0,50**
	Хлеб ржаной	**24**	**1,46**	**0,29**	**9,58**	**46,75**	**0,04**		**0,45**	**0,31**	**6,96**	**37,92**	**11,28**	**0,86**
	Фрукт (яблоко)	**100**	**0,40**		**9,8**	**47**								
	Итого ОБЕД:	**849**	**24,06**	**28,07**	**114,97**	**819,92**	**0,48**	**41,59**	**56,76**	**4,85**	**111,16**	**452,8**	**220,03**	**9,35**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
5 день Пятница														
	ОБЕД													
247	**Помидоры соленые**	**60**	**0,9**	**0,1**	**2,6**	**16,5**	**0,06**	**15**	**6,00**	**0,12**	**18,5**	**16,94**	**8,06**	**0,75**
44	**Суп из овощей**	**200**	**1,77**	**9,07**	**9,21**	**126,26**	**0,06**	**17,03**	**0,24**	**0,40**	**27,51**	**69,82**	**29,09**	**0,64**
	Капуста белокочанная	17												
	Картофель	42												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Горошек консервированный	6												
	Масло сливочное или растительное	4,2												
	Бульон или вода	158												
	Сметана	11												
227	**Макаронные изделия отварные**	**150**	**5,53**	**0,92**	**28,82**	**145,73**	**0,09**	**3,59**	**0,03**	**0,13**	**11,37**	**58,80**	**18,55**	**0,83**
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	8												
202	**Тефтели из говядины с рисом (ежики)**	**90**	**9,6**	**15,6**	**11,38**	**221,8**	**0,07**	**2,49**	**20,00**		**51,26**	**81,00**	**10,00**	**1,56**
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	54												
	Крупа рисовая	17,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	4												
	Вода	7												
	Мука	2,4												
294	**Чай с лимоном**	**180**	**0,06**	**0,01**	**13,7**	**56,03**	**0,03**	**3,3**	**0,18**	**1,68**	**13,50**	**44,53**	**32,03**	**0,58**
	Чай	0,25												
	Лимоны	7												
	Сахар –песок	18												
	Вода	150												
	Хлеб пшеничный	**45**	**3,42**	**0,36**	**22,14**	**105,75**	**0,05**			**0,63**	**9,00**	**39,15**	**14,85**	**0,50**
	Хлеб ржаной	**24**	**1,46**	**0,29**	**9,58**	**46,75**	**0,04**		**0,45**	**0,31**	**6,96**	**37,92**	**11,28**	**0,86**
	Фрукт (банан)	**100**	**2**	**1**	**21**	**96**		**10**						
	Итого ОБЕД:	**849**	**24,74**	**27,35**	**118,35**	**814,82**	**0,4**	**53,41**	**30,86**	**3,67**	**138,29**	**349,72**	**115,86**	**5,72**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
6 день Понедельник														
	ОБЕД													
2	**Салат витаминный**	**60**	**0,57**	**5,7**	**5,31**	**69,8**	**0,15**	**10,65**	**101,3**	**1,15**	**14,8**	**14,5**	**8,7**	**0,44**
	Капуста белокочанная	16												
	Яблоки	10												
	Морковь	13												
	Масло растительное	5												
	Сахар- песок	3												
	Лимонная кислота	0,100												
35	**Борщ из свежей капусты**	**200**	**1,37**	**5,29**	**7,64**	**84,16**	**0,04**	**14,33**	**0,48**	**0,02**	**33,04**	**243,37**	**49,7**	**0,52**
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная	24												
	Морковь	8												
	Петрушка корень	2												
	Лук репчатый	8												
	Масло растительное	4												
	Сахар - песок	2												
	Кислота лимонная	0,2												
	Бульон или вода	160												
	Сметана	8												
223	**Каша ячневая рассыпчатая с луком**	**150**	**3,07**	**1,36**	**16,96**	**358,72**	**0,17**	**4,29**	**397,4**	**0,72**	**31,42**	**217,5**	**78,12**	**2,39**
	Крупа ячневая	36												
	Вода	70												
	Лук репчатый	36												
	Морковь	11												
	Масло растительное													
192	**Печень говяжья по - строгановски**	**90**	**15,47**	**11,7**	**4,1**	**191, 1**	**0,32**	**34,7**	**0,48**	**0,1**	**129,45**	**210,0**	**30,2**	**3,14**
	Печень говяжья	100												
	Масло растительное	10												
	Соус сметанный	40												
	мука	1												
	Масло сливочное	1												
	Овощной отвар или вода	22												
	Сметана	20												

293	**Сок**	**180**	**1**		**25,4**	**110**	**0,02**	**4**		**0,20**	**14**	**14,0**	**8,0**	**2,8**
	Сок	180												
	Хлеб пшеничный	**45**	**3,42**	**0,36**	**22,14**	**105,75**	**0,05**			**0,63**	**9,00**	**39,15**	**14,85**	**0,50**
	Хлеб ржаной	**24**	**1,46**	**0,29**	**9,58**	**46,75**	**0,04**		**0,45**	**0,31**	**6,96**	**37,92**	**11,28**	**0,86**
	Фрукт (яблоко)	**100**	**0,40**		**9,80**			**10**						
	Итого ОБЕД:	**849**	**26,76**	**24,7**	**100,93**	**794,28**	**0,79**	**77,95**	**500,11**	**3,48**	**238,67**	**776,44**	**200,85**	**10,65**

№ рецептуры	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г.**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
2 Неделя														
7 день Вторник														
	ОБЕД													
246	**Нарезка из свежих огурцов**	**60**	**0,9**	**0,1**	**2,85**	**17,5**	**0,07**	**10**	**6,00**	**0,12**	**18,5**	**16,94**	**8,06**	**0,75**
60	**Щи из свежей капусты**	**200**	**1,93**	**8,66**	**6,65**	**114,64**	**0,05**	**32,33**	**269,2**	**2,19**	**44,68**	**197,6**	**36**	**0,69**
	Капуста белокочанная	56												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Петрушка корень	4												
	Помидоры	18												
	Масло раст.	4												
	Мука	2												
	Овощной отвар или бульон	160												
	Сметана	8												
241	**Картофельное пюре**	**150**	**3,3**	**6,7**	**17,2**	**144,5**	**0,16**	**26,9**	**4,53**	**0,15**	**43**	**87,5**	**28,5**	**1,2**
	Картофель	131												
	Молоко	24												
	Масло сливочное	7												
213	**Птица тушенная**	**90**	**10,92**	**11,04**		**143,8**	**0,05**	**1,2**	**70,18**	**2,02**	**9,87**	**190,98**	**23,01**	**0,79**
	Птица (1 кат) отварной	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
296	**Чай с молоком**	**180**	**1,2**	**1,3**	**33,34**	**90**	**0,01**	**0,2**	**0,5**		**51,12**	**8,24**	**4,4**	**0,09**
	Чай	0,2												
	Сахар –песок	11,7												
	Молоко	42,3												
	Вода	90												

	Хлеб пшеничный	**45**	**3,42**	**0,36**	**22,14**	**105,75**	**0,05**			**0,63**	**9,00**	**39,15**	**14,85**	**0,50**
	Хлеб ржаной	**24**	**1,46**	**0,29**	**9,58**	**46,75**	**0,04**		**0,45**	**0,31**	**6,96**	**37,92**	**11,28**	**0,86**
	Фрукт (груша)	**100**	**0,40**	**0,30**	**10,3**	**47**		**5**						
	Итого ОБЕД:	**849**	**23,53**	**28,75**	**102,06**	**707,94**	**0,43**	**74,63**	**350,86**	**5,42**	**183,13**	**578,33**	**126,1**	**4,88**

№ рецептуры	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г.**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
2 Неделя														
8 день Среда														
	ОБЕД													
246	**Нарезка из помидоров**	**60**	**0,9**	**0,15**	**2,85**	**15,5**	**0,07**	**16**	**7,98**	**0,32**	**15,5**	**15,6**	**0,84**	**0,7**
56	**Суп –лапша домашняя**	**200**	**2,88**	**4,05**	**15,12**	**83,46**	**0,05**	**1,5**	**100**	**4,6**	**12,77**	**31,2**	**5,1**	**0,46**
	Лапша	18												
	Лук репчатый	4												
	Морковь	8												
	Масло сливочное	4												
	Бульон	180												
	Петрушка корень	2												
189	**Котлеты, биточки, шницели**	**90**	**9,87**	**15,43**	**12,49**	**230,01**	**0,1**	**0,3**	**4,67**		**44,53**	**140**	**26,67**	**1,87**
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	106												
	Хлеб пшеничный	15												
	Сухари панировочные	10												
	Молоко или вода	20												
221	**Каша пшеничная рассыпчатая**	**150**	**6,33**	**6,26**	**24,02**	**206,01**	**0,07**		**6,25**		**5,12**	**100,75**	**56,25**	**2,73**
	Крупа пшеничная	54												
	Масло сливочное	7												
	Вода	70												
284	**Компот из яблок с лимоном**	**180**	**0,2**	**0,1**	**20,07**	**94,68**	**0,05**	**1,04**	**10**		**109,8**	**40**	**6**	**0,27**
	Яблоки	50												
	Лимоны	7												
	Вода	160												
	Сахар - песок	20												
	Хлеб пшеничный	**45**	**3,42**	**0,36**	**22,14**	**105,75**	**0,05**			**0,63**	**9,00**	**39,15**	**14,85**	**0,50**
	Хлеб ржаной	**24**	**1,46**	**0,29**	**9,58**	**46,75**	**0,04**		**0,45**	**0,31**	**6,96**	**37,92**	**11,28**	**0,86**
	Фрукт (мандарин)	***100***	***0,80***	***0,20***	***7,5***	***38***		***38***						
	Итого ОБЕД:	**849**	**25,86**	**26,84**	**113,77**	**820,15**	**1,06**	**56,84**	**129,35**	**5,86**	**203,68**	**404,62**	**120,99**	**7,39**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
9 день Четверг														
	ОБЕД													
376	**Бутерброд с сыром (1 вариант)**	**60**	**6,55**	**6,9**	**19,72**	**146**	**0,03**	**0,06**	**10,1**	**0,1**	**96,19**	**25,18**	**11,14**	**0,6**
	Сыр	15												
	Масло сливочное	5												
	Хлеб пшеничный	40												
41	**Щи из квашеной капусты**	**200**	**1,6**	**5,1**	**4,7**	**101,2**	**0,03**	**21,33**	**2,25**	**0,06**	**50,12**	**201,3**	**38,4**	**0,61**
	Капуста квашеная	80												
	Морковь	10												
	Петрушка корень	2,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	5												
	Мука	2												
	Бульон или вода	150												
	Сметана	10												
219	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**	**5,7**	**5,23**	**24,73**	**168,8**	**0,20**		**18,06**	**0,35**	**1,28**	**15,03**	**115,4**	**3,09**
	Крупа гречневая	80												
	Вода	68												
	Масло сливочное	4,5												
204	**Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе**	**90**	**9,9**	**10,5**	**6,76**	**161,68**	**0,05**	**0,35**	**9**	**3,5**	**39,8**	**120**	**18**	**1,43**
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	47												
	Хлеб пшеничный	9,5												
	Вода	16												
	Масло сливочное	1,8												
	Молоко	2,7												
	Мука	2,2												
	Масло сливочное	2,2												
299	**Чай с сахаром**	**180**	**0,15**	**0**	**30,07**	**125,68**	**0,02**	**5**			**8,6**	**7,0**	**1,5**	**1,16**
	Чай	0,23												
	Вода	180												
	Сахар –песок	13,5												

	Хлеб пшеничный	**10**	**0,76**	**0,08**	**4,92**	**23,5**	**0,01**			**0,23**	**2,00**	**8,7**	**3,3**	**0,20**
	Хлеб ржаной	**24**	**1,46**	**0,29**	**9,58**	**46,75**	**0,04**		**0,45**	**0,31**	**6,96**	**37,92**	**11,28**	**0,86**
	Фрукт (яблоко)	**100**	**0,40**		**9,8**	**47**								
	Итого ОБЕД:	**814**	**26,52**	**28,1**	**110,28**	**820,61**	**0,38**	**26,74**	**56,76**	**4,85**	**204,95**	**452,8**	**220,03**	**7,95**

№ рецептуры	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г.**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1 Неделя														
10 день Пятница														
	ОБЕД													
247	**Помидоры соленые**	**60**	**0,9**	**0,1**	**2,6**	**16,5**	**0,06**	**15**	**6,00**	**0,12**	**18,5**	**16,94**	**8,06**	**0,75**
44	**Суп из овощей**	**200**	**1,77**	**9,07**	**9,21**	**126,26**	**0,06**	**17,03**	**0,24**	**0,40**	**27,51**	**69,82**	**29,09**	**0,64**
	Капуста белокочанная	17												
	Картофель	42												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Горошек консервированный	6												
	Масло сливочное или растительное	4,2												
	Бульон или вода	158												
	Сметана	11												
227	**Макаронные изделия отварные**	**150**	**5,53**	**0,92**	**28,82**	**145,73**	**0,09**	**3,59**	**0,03**	**0,13**	**11,37**	**58,80**	**18,55**	**0,83**
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	8												
202	**Тефтели из говядины с рисом (ежики)**	**90**	**9,6**	**15,6**	**11,38**	**221,8**	**0,07**	**2,49**	**20,00**		**51,26**	**81,00**	**10,00**	**1,56**
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	54												
	Крупа рисовая	17,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	4												
	Вода	7												
	Мука	2,4												
294	**Чай с лимоном**	**180**	**0,06**	**0,01**	**13,7**	**56,03**	**0,03**	**3,3**	**0,18**	**1,68**	**13,50**	**44,53**	**32,03**	**0,58**
	Чай	0,25												
	Лимоны	7												

	Сахар –песок	18												
	Вода	150												
	Хлеб пшеничный	**45**	**3,42**	**0,36**	**22,14**	**105,75**	**0,05**			**0,63**	**9,00**	**39,15**	**14,85**	**0,50**
	Хлеб ржаной	**24**	**1,46**	**0,29**	**9,58**	**46,75**	**0,04**		**0,45**	**0,31**	**6,96**	**37,92**	**11,28**	**0,86**
	Фрукт (банан)	**100**	**2**	**1**	**21**	**96**		**10**						
	Итого ОБЕД:	**849**	**24,74**	**27,35**	**118,35**	**814,82**	**0,4**	**53,41**	**30,86**	**3,67**	**138,29**	**349,72**	**115,86**	**5,72**